

UHEALTH

HEALTH
NUTRITION
WELLNESS

ISSUE
50
2025



優生活

健康常識雜誌

封面故事 健康拼圖

焦點內容 危害生命的「夜間殺手」

HEALTH TALK WHAT WE CAN DO ABOUT AGING FACE



科大醫院
University Hospital



目錄

content

優越人生源自今天的態度
生生不息追求健康生活智慧
活出理想的健康之路

4 封面故事
健康拼圖

10 您問我答
為甚麼換季時感冒總是找上門？

12 守護健康
危害生命的「夜間殺手」
睡眠窒息症（下）

14 醫「新」視野
不再畏懼運動傷害！
高強度雷射治療

16 美麗日記
若皮膚屏障受損
何來健康美麗肌？！

18 社工局提醒您
濫用酒精的危害

21 養生之道
春夏季節防治未病

24 養兒育女
添加副食品的秘訣

26 健康導航
如何及早辨識消化系統的警號？

29 Health Talk
WHAT WE CAN DO ABOUT AGING FACE

33 醫生資訊
DOCTOR LIST



健康 拼圖

在健康旅程中，身體的每一個訊號都值得我們關注。我們是否能夠及時解讀這些隱藏的密碼？這些微妙的變化，或許正是身體向我們傳遞的重要線索，等待我們將它們串聯起來，拼湊出一幅完整的健康拼圖。

本期封面故事，讓我們一同從中西醫學角度，了解如何解讀這些「隱形語言」，幫助掌握每一塊拼圖，讓健康不再是難解的謎題，而是可以實現的目標。讓我們一起揭開身體的秘密，拼湊出屬於健康生命藍圖。

發現 頸部腫脹 與 甲狀腺 有關？

撰文 西醫全科 **嚴君正** 醫生

甲狀腺是人體最大的內分泌器官，位於頸部甲狀軟骨下方，包覆在氣管前方，分為左右兩葉，中間由峽部連接，其主要功能是生產甲狀腺素來維持人體的代謝功能、心跳和血壓、消化功能、食慾、情緒波動、骨骼代謝、月經週期、代謝和肌肉控制等。如局部的甲狀腺細胞異常增生，導致甲狀腺結節，便有可能導致頸部腫脹，應儘早就診檢查。

一般檢查方法包括：

初步評估

通過詳細的病史詢問（如結節生長速度、有無壓迫症狀、家族史等）和進行體格檢查（檢查頸部是否有腫大、壓痛或淋巴結腫大）作初步評估。

血液檢測

甲狀腺結節可能同時伴有功能失調，因此需進行血液檢測評估甲狀腺功能。

超聲波檢測

甲狀腺超聲波檢查不僅可以了解結節的大小、形狀、位置、血流等情況。如超聲評估甲狀腺結節直徑大於1厘米，有惡性徵象，或直徑小於或等於1厘米若伴有高風險因素，如頸部淋巴結異常、童年期有頸部放射線照射史或輻射污染接觸史、有甲狀腺癌家族史等，建議推進行細針抽吸細胞學檢查。

細針抽吸細胞學檢查

利用細針對甲狀腺結節進行穿刺，獲取細胞成分，通過細胞學診斷病灶性質，也可在超聲波引導下對甲狀腺結節進行定位、穿刺、治療和隨診。



如何預防甲狀腺結節？

雖然至今甲狀腺結節發病原因尚未清楚，一般認為與遺傳和環境因素有關，包括：自體免疫甲狀腺炎、缺乏或過量攝取碘。大多數甲狀腺結節無任何臨床症狀，通常是在例行健康檢查或影像檢查過程中偶然發現。而大部分甲狀腺結節均為良性腺瘤樣結節或囊腫，但亦有5%至10%為惡性腫瘤的可能，所以不能掉以輕心。提示甲狀腺結節可能為惡性病變的臨床依據包括：

- 具甲狀腺髓質癌或多發性內分泌腺腫瘤症家族史；
- 年齡小於20歲或大於60歲；
- 男性（女性結節發生機會較男性多，但男性結節惡性的機會較大）；
- 結節短期內明顯增大，出現局部壓迫症狀，包括持續性聲音嘶啞、發音困難、吞嚥困難和呼吸困難；
- 結節質地硬、形狀不規則、固定；
- 合併頸部淋巴病變；
- 有頭頸部或上胸部放射治療病史等。

定期追蹤

如果細針抽吸細胞學結果為良性且其他臨床或超聲波檢查無惡性特徵，通常建議1至2年後再覆查超聲波。隨診期間若發現甲狀腺結節變大或出現其他變化，應提前返診。對於還有不確定性的結節，建議6至12個月再做影像學檢查，假如結節體積增大50%或至少兩條徑線測量增加大於或等於20%，需再次執行細針抽吸細胞學檢查。當甲狀腺結節患者出現局部壓迫症狀、嚴重甲狀腺功能亢進、細針抽吸提示可疑性惡變時，需考慮手術治療。若您發現頸部有腫塊或是出現疼痛，應立即就醫，接受專科檢查，以便早期診斷及治療。



從中醫

角度談 肺結節

撰文 中醫部 何念善中醫生

肺結節一般是指肺內存在小於三厘米的結節樣的腫物，醫生會根據其大小、直徑、邊緣密度有否變化等作綜合判斷，肺結節可能與新冠感染、慢性炎症、肺結核等有關。新冠感染後，部分人易出現咳嗽、常感覺喉嚨有痰的症狀，一般在接受CT掃描後較多查到有肺部結節情況。

抓住中醫介入的黃金治療時機

中西醫治療可針對結節的不同階段情況作出介入，若肺結節在五毫米至八毫米內，或者患者有其他基礎疾病、心肺功能情況不宜手術，可考慮採用中醫治療手段介入，而結節超過一厘米，則要考慮癌變的可能性，是否需要作出穿刺或切除手術。當肺結節的大小在五毫米至八毫米之間，是中醫介入治療的最佳時機，亦符合中醫提倡治未病的理論，一般會以三個月為一個基本療程。在中醫理論角度，所有結節屬癌前病變的一種，與中醫的「正氣虛弱」、「肝氣郁滯」、「脾虛」有關，人們經常愛生氣、憂慮致肝氣不舒、氣滯致血瘀，而脾虛使身體的水液代謝停在體內形成痰，便形成結節。因此中醫治療結節要考慮從「扶正氣」、「疏肝健脾」的方向開展，同時根據患者體質和狀況，加入對應的中藥。

1

預防肺結節的注意事項

遠離煙草和煙霧：戒煙並避免二手煙。

減少空氣污染暴露：空氣品質差時減少外出，室內使用空氣淨化器。

職業防護：礦工、建築工人等高風險職業應佩戴防塵口罩、護目鏡，並確保工作環境通風良好。

預防呼吸道感染：增強免疫力，避免感冒或流感。

健康生活方式：

飲食：多吃深色蔬菜、水果、堅果等抗氧化食物，少吃油炸食品。

運動：適度快走、游泳等有氧運動，增強心肺功能。

控制體重：肥胖可能增加慢性炎症風險。

心理調節：避免長期焦慮、壓力，可通過冥想、運動等方式緩解。

2

已患肺結節的調養建議

清淡飲食，多喝水：

減少高鹽、高添加劑食物，每日飲水不少於2000毫升，幫助排痰、維持呼吸道濕潤。

補充優質蛋白：

適量攝入魚、瘦肉、豆製品、蛋類，促進肺部修復，但避免過量增加腎臟負擔。

多吃潤肺食物：

山藥：健脾益肺；

百合：潤肺止咳，適合咳嗽、失眠者。

梨、枇杷、柚子等水果可潤肺化痰。

營養均衡：

多樣化攝入穀物、蔬菜、水果、蛋白質，增強免疫力。

忌辛辣、油膩、高糖食物：

避免辣椒、油炸食品、高糖飲料，減少呼吸道刺激和代謝負擔。

3

日常管理

定期複查，遵循醫生建議。

保持規律作息、適度運動，維持良好心態，增強抵抗力。

通過科學預防和合理調養，可有效維護肺部健康，降低肺結節風險或促進康復。



如何預防肺結節？

健康的生活方式對於預防肺結節非常重要。時刻保持規律的作息和積極的心態，並應避免喝酒、抽煙、捱夜、攝入過多海鮮、損傷脾胃如雪糕等寒涼的食物，注意健康飲食。

希望透過何念善中醫生對「肺結節」的多方講解，大家更能清楚了解中醫治未病的核心理論，是希望在亞健康狀態，還沒構成大的疾病時，通過中醫治療調整狀態。

未病先防・未病養生，防病於先

既病防變・已病早治，防其傳變

瘥後防復・瘥後調攝，防其復發

為甚麼換季時感冒總是找上門？

撰文 西醫全科 葉奕翔醫生

免疫力是否能「升級」嗎？

在換季的時候，特別是天氣轉冷的時候，我們體內的細胞活性發生變化，導致氣管和鼻腔通道發炎等情況，造成我們的免疫力下降，並更容易受到病原體的侵襲。此外，隨著戶外活動減少，我們接觸陽光和新鮮空氣的機會也減少，這可能會進一步削弱免疫系統的功能，引起感冒的發生。

平時可以通過以下的方式增強免疫力：

食物：優質蛋白質、五穀雜糧、各色蔬果、含維生素C的水果、大蒜、益生菌。

睡眠充足：足夠的睡眠時間可以幫助減少身體壓力，每天至少睡6至8小時，並讓自己有良好的睡眠品質，這是促進身體修復、維持正常代謝的基礎之一。

放鬆心情：太過於焦慮、緊張也會降低自身的免疫能力。

充足維生素D：研究顯示維生素D對於協調免疫系統的活性是很重要的，把握時間曬太陽可以讓身體自己活化維生素D。

規律運動：運動的過程能提升免疫力，但要注意的是規律且堅持運動，才能有效維持運動帶來的免疫力提升。

洗冷水澡是否能有效提高免疫力？

冷水澡與免疫力的關係仍處於理論研究階段。有說法認為，堅持洗冷水澡的人身體更能適應溫度變化，使他們在遇到天氣突然轉冷的時候，身體能第一時間適應，或許是洗冷水澡更少感冒的原因。因人體經常受冷水刺激，肌肉

緊張收縮，迅速作出抵禦反應，從而增強人體對溫度變化的適應能力及增強機體免疫功能。

但並不是每個人都適合洗冷水澡，如皮膚有傷口未癒、體質虛弱、發熱者、冠心病、急性肝炎、高血壓、活動性風濕病患者及發燒病人、酒後及體質虛弱者、婦女經期的人群應避免洗冷水澡，同時冷水澡不宜在空腹、飯後或劇烈運動後立即進行，倘若冷水後出現失眠、體重減輕、身體不適和食慾下降等情況，應立即停止。

食物發霉後切掉壞的部分就能繼續食用嗎？

所有霉菌都有「根」，會侵入食物底部，並擴散到整個食物內部。如果帶有毒素的話，也會隨即擴散至食物中，因此即使看到食物表面一小部分發霉時，最好的方式就是把食物整個丟掉。

若屬於質地較硬的食材，霉菌較難滲透，如起司、義大利面、蔬果，則建議確保切掉發霉部分周圍、以及下方至少一英吋的食材，並將剩下「好」的部分重新包裝並保鮮。

吃辣真的能「越吃越耐辣」嗎？

辣並非味覺，吃辣時的感覺是由於辣椒素作用於人體的辣椒素受體（TRPV1受體）引發的痛覺反應，當辣椒素刺激受體時，會激活三叉神經，產生灼熱感或刺痛感，這就是為什麼吃辣時舌頭會感覺「火辣辣」的原因。

而吃辣會讓大腦分泌多巴胺，從而讓吃辣的人感受到快樂，加上人體的大腦有一種稱為「腦適應」的機制。當我們反覆暴露於特定的刺激後，大腦會逐漸適應並減少對刺激的敏感性。因此，那些經常吃辣的人在大腦感到愉悅以及適應大腦對辣椒刺激後，能讓他們更好地忍受辣味。

生活上遇上健康迷思？

歡迎把問題電郵至 hospital_enquiry@uh.org.mo

合適的問題經整理後由本院醫護人員為大家作解答



服務內容

以樓梯機協助有需要人士安全地上下樓，以便他們融入社區。

服務對象

合法於澳門居留及居住唐樓，無法自行上落樓梯，且身體狀況適宜外出的人士。

服務時間

星期一至星期日
08:00-20:00，全年無休

費用及優惠

- 每次上樓或落樓收費為澳門幣30元，上樓及落樓各以一次計算。
- 領取援助金者，每次服務費用為澳門幣10元。
- 如一次性預購十張出行券，可獲八折優惠。

查詢及聯絡

電話：2845 4356，6652 3744
地址：澳門巴波沙大馬路嘉翠麗大廈B座177號地下



樓梯機履帶內藏鋼線，外層為吸震橡膠，讓大家上落樓梯時穩定又舒適！



贊助單位：



危害生命的 「夜間殺手」

睡眠窒息症



撰文 耳鼻喉及頭頸外科 羅峻極醫生

許多人可能未意識到睡眠窒息症對健康的深遠影響。在上期文章中，我們已經探討了這種疾病如何影響整體健康。今期將繼續揭示這種常見但常被忽視的睡眠障礙的診斷和治療策略。



檢查方法

多導睡眠監測 (PSG)

多導睡眠監測是診斷睡眠窒息症的金標準。全面評估患者的睡眠狀況及呼吸情況，例如有沒有睡眠窒息引起的低氧、心律紊亂指數以及血壓變化，從而判斷因睡眠紊亂引起的心腦血管病變風險。

標準的多導睡眠監測需要在專業的睡眠監測中心進行，但近年來可攜式睡眠監測設備的出現，使得患者可以在家中進行監測，更加便捷。

睡眠內窺鏡

像一個微小的「放大鏡」，讓醫生能夠直接觀察你的上呼吸道結構，該檢查通常是在睡眠狀態下進行，通過內窺鏡觀察睡眠中鼻腔、咽腔和喉腔的變化，幫助醫生判斷上呼吸道是否存在狹窄或阻塞部位，通過睡眠內窺鏡定位輔助手術治療阻塞性睡眠呼吸中止症候群，可準確評估氣道阻塞平面，指導手術方式選擇，增強療效。

其他檢查手段

除了多導睡眠監測、睡眠內窺鏡外，醫生還可能根據患者的具體情況，進行X線平片、CT或MRI等影像學檢查，以明確上呼吸道狹窄的具體部位和程度。

治療方法

非手術治療

① 行為治療

行為治療主要包括減肥、側臥位睡眠、戒煙酒等。對於肥胖患者來說，減輕體重是改善上呼吸道狹窄的重要措施之一。側臥位睡眠可以減少舌後墜的發生，緩解上呼吸道阻塞。同時，戒煙酒也有助於改善呼吸道功能和睡眠品質。

② 口腔矯治器

對於部分輕至中度患者，可嘗試使用口腔矯治器進行治療。該裝置通過調整下頷位置，增加咽腔的橫截面積，從而改善通氣狀況。

③ 呼吸機治療

對於中重度患者，無創正壓通氣治療是首選方案。患者需佩戴鼻罩或口鼻罩，連接呼吸機進行持續通氣治療。該方法能夠有效保持呼吸道通暢，防止呼吸暫停和低氧血症的發生，但需要注意的是，部分病人反映佩戴呼吸機出現不適應情況，此時需轉耳鼻喉及頭頸外科進行呼吸道狹窄情況評估，調整呼吸機佩戴，以達到最好療效。

手術治療

對於部分解剖結構異常導致的上呼吸道狹窄患者，如扁桃體肥大、懸雍垂（小舌頭）肥厚變長、慢性鼻竇炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、慢性鼻炎等，需進行手術治療。手術方法多種多樣，包括鼻息肉摘除術、鼻甲切除術、鼻中隔矯正術等鼻腔擴容術以及咽喉成形術（H-UPPP術）等。具體手術方案需根據患者的具體情況和專科醫生的評估來確定。

最後，睡眠窒息症作為一種常見的睡眠障礙疾病，其對人體健康的危害不容忽視。通過科學的檢查方法和有效的治療手段，我們可以有效控制該疾病的進展，改善患者的生活品質。值得注意的是，睡眠窒息症的治療並非一蹴而就的過程，需要患者、家屬及醫護人員的共同努力和密切配合。

不再畏懼 運動傷害！

高強度 雷射治療

撰文 物理治療中心 **陳常文**物理治療師

運動能讓我們保持健康與活力，但有時也難免會發生意外，導致運動傷害。以下介紹4種常見運動損傷，以及如何透過最新的高能量雷射治療技術進行有效的康復。



腳踝關節扭傷

腳踝是人體中第二高機率受傷的關節，尤其在跳躍或奔跑時，若腳掌着地瞬間出現過度內翻或外翻，極易造成韌帶拉傷，尤其以外側韌帶損傷最為常見。扭傷通常伴隨發炎、腫脹、疼痛、瘀血，甚至可能導致韌帶部分或完全斷裂，對關節穩定性及受力能力造成顯著影響。

肌肉拉傷

除了關節和韌帶以外，肌肉的拉傷也十分常見。當肌肉負荷超過他本身能承受的力量時，特別是在肌肉「離心收縮」的狀態下，例如加速，急停，起跳或落地，便會出現肌肉拉傷。肌肉纖維損傷後通常伴隨發炎，腫脹及疼痛等症狀，肌肉力量會下降及有明顯的功能損失，影響步行或其他日常動作。

足底筋膜炎

運動創傷不僅限於急性損傷，還包括累積性損傷，足底筋膜炎便是其中一例。主要因訓練量過大、不適合的運動鞋、小腿肌肉過緊或扁平足等，都是常見導致足底筋膜炎的原因。足底筋膜炎最典型的症狀為早晨起床或久坐後首次行走時的劇烈疼痛，過一段時間可能會稍微緩解。

肱外上髁炎（網球肘）

喜愛網球、羽毛球或壁球等球拍運動愛好者要注意了，當握拍姿勢不正確，手肘肌肉過度或不當使用，會產生肘關節外側的肌腱發炎疼痛，即俗稱的「網球肘」，主要症狀是有明顯的壓痛、扭毛巾或拿重物的時候會產生疼痛。對於輕微的網球肘疼痛，可透過休息及伸展緩解。



針對常見的運動創傷及其他痛症，例如腰背痛及肩頸痛，治療上可考慮以高能量雷射治療方式，與傳統物理治療相互關聯、相輔相成，提供更全面的物理治療。

甚麼是高能量雷射治療？

最新一代的高能量雷射治療比以往更有效率及更安全，治療效果也大大提高，為物理治療師提供了一種更精準、高效的治療選擇。

高能量雷射治療是利用高能量的雷射光束深入穿透人體組織，達致消炎、消腫、除痛及修復受傷組織的治療。因高能量雷射治療具有獨特的生物學效應，光子能量被組織中的線粒體吸收，進而啟動一系列細胞內的光生化反應，促進細胞的新陳代謝、加速組織修復和再生，抑制神經末梢的興奮性，減少疼痛介質的釋放，達到快速止痛的效果。

高能量雷射治療的優點是患者在治療中基本上不會感覺疼痛，也能改善血液循環，減輕炎症，消除水腫。因此，在一些急性受傷的情況下，患者可能承受不了按壓、拉筋或其他比較強刺激的療法，這時候高能量雷射治療便能夠在無痛的情況下為患者提供治療。

倘若你也受到各樣痛症所困擾，不妨諮詢物理治療師考慮高能量雷射治療方式，以最大程度地緩解痛症、恢復功能，提升生活品質。

若皮膚屏障受損 何來 健康美麗肌？！



撰文 皮膚科 陳寶珊醫生

皮膚是我們人體最大的保護器官，覆蓋於人體的整個外表，由表皮、真皮與皮下組織所組成。1983年美國學者 Elias PM 提出了著名的皮膚天然屏障「磚牆學說」。皮膚的天然屏障指由角質層細胞和細胞之間的「脂質」和「天然保濕因子」組成的「磚牆結構」，其表面附有「皮脂膜」，由此共同形成了一道人體天然保護屏障。最主要的防禦主要由角質層（Stratum Corneum）中的細胞間脂質（ICL，Intercellular Lipids）組成，最新科技發現這個角質層之結構結合了六角形（Hexagonal）與斜方體（Orthorhombic）層狀結

構。這些脂質形成了高度結晶組織化的屏障，防止水分流失，同時阻擋污染物、過敏原和微生物入侵。正常的皮膚含水量為20%至35%，當皮膚含水量降低至10%以下時，皮膚屏障功能即受損。皮膚屏障受損，經皮水分流失增加，皮膚保水能力差，皮膚容易乾燥、脫屑；對外界各種刺激的抵禦能力差，各種共生菌容易進入真皮而引發免疫性的炎症反應；皮膚血管和神經末梢出現高反應性，受到外界刺激時容易產生發熱、瘙癢和刺痛的不適症狀。



破壞皮膚屏障的原因壞習慣

許多皮膚病如玫瑰痤瘡、特應性皮炎、濕疹、老年性皮膚瘙癢症、銀屑病、痤瘡以及脂溢性皮炎等與皮膚屏障功能下降有關。因此，維持人體的第一道防線來得非常重要。此外，以下一些日常不良習慣，亦有機會令皮膚屏障受損，包括：

• 過度清潔與頻繁去角質

使用含強效界面活性劑（如硫酸月桂酯鈉，Sodium Lauryl Sulfate, SLS）的清潔產品，可能會過度移除皮膚天然脂質，削弱屏障功能。過度使用果酸（AHA）、水楊酸（BHA）或物理去角質，可能導致角質層變薄，使皮膚更容易受到外界刺激。很多時候皮膚屏障受損，都是因為皮膚過度清潔造成的。

• 過度使用面膜與活性護膚成分

長期使用高濃度美白或抗老成分（如視黃醇Retinol、維生素C、過氧化苯 Benzoyl Peroxide）可能破壞屏障的穩定性，增加皮膚敏感性。頻繁使用片狀面膜可能導致短暫水合過度（Hyperhydration），角質層結構鬆散，影響皮膚脂質層的結構。

• 不當的環境與生活習慣

紫外線（UV）可誘導自由基產生，造成皮膚脂質氧化，使屏障功能減弱。壓力與睡眠不足會影響皮質醇（Cortisol）分泌，導致屏障修復能力下降，增加炎症反應的可能性。長期使用含酒精、香精、刺激性防腐劑的護膚品。然而，要保持皮膚屏障健康，日常護膚時，應簡化護膚步驟，暫停美白、抗老等功效型產品；清潔改用溫和氨基酸潔面（如 pH 5.5至7）；避免頻繁更換護膚品，減少摩擦（如化妝棉擦拭）。

修復皮膚屏障的「法寶」

皮膚屏障受損後，修復的關鍵在於補充脂質、維持水分、減少刺激。以下為幾種有助於修復屏障的關鍵成分：

① 神經醯胺（Ceramides）

皮膚屏障的主要組成，能有效修復角質層脂質層，使皮膚保持水分。但是目前有愈來愈多的報告顯示我們從保養品中額外添加的神經醯胺（Ceramides）似乎存在並無法增加肌膚細胞間脂質結構中的神經醯胺的量。從根本恢復自體屏障功能反而更能有效的提高肌膚脂質結構中所需的神經醯胺（Ceramides）

② 膽固醇與游離脂肪酸幫助構建層狀脂質結構，恢復屏障完整性。但是在許多研究中發現我們不能過度增加膽固醇的量；過度增加膽固醇的含量反而會造成肌膚細胞間脂質結構的弱化。

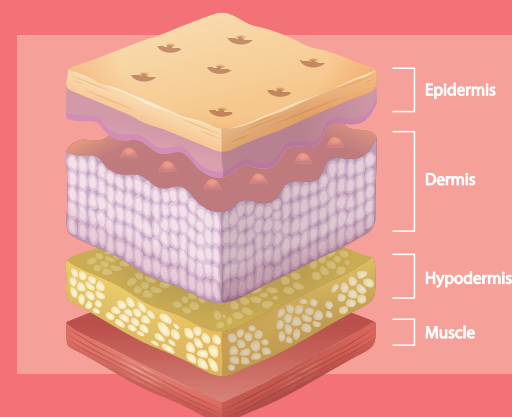
③ Niacinamide（煙酰胺）具有抗炎和強化皮膚屏障功能的效果，有助於降低敏感與泛紅。

④ Boswellia Serrata Resin Extract（乳香樹脂萃取）具有舒緩作用，能減少屏障受損後的發炎反應。

⑤ Ectoin（依克多因）具有高效保濕和細胞防禦功能，可抵禦環境壓力對皮膚的影響。

⑥ 專利肌膚屏障修復 OLT®技術

OLT®技術並不直接補充皮膚脂質，如神經醯胺、游離脂肪酸或膽固醇，而是透過其獨特的仿生屏障技術，促進皮膚自行恢復這些關鍵成分，使屏障結構達到健康狀態。這是一種模擬健康皮膚屏障的層狀脂質技術，可以恢復健康皮膚脂質結構的六角形與斜方體結構，使屏障功能回復最佳狀態。



何時需尋求皮膚科醫生的幫助？

當皮膚出現狀況時，意味本身的天然屏障正面對威脅。尤其出現嚴重炎症反應，包括：持續泛紅、灼熱、瘙癢，甚至起疹、滲液（可能是玫瑰痤瘡、脂漏性皮膚炎）；或出現反覆感染，如：屏障受損後易滋生細菌/真菌（如膿皰、黃痂）；或長期無法自愈，如：自行修復2至4週未改善時，應尋求皮膚科醫生的幫助。醫生會診斷結果開立處方藥（如低濃度類固醇、抗生素，或醫美修復療程）。

中醫美容 新體驗

漢方養膚護理+美顏針

結合中醫望聞問切，根據個人體質進行標本同治的天然美容和針灸療法。

體驗價

MOP 680

主要功效

- 提升面部輪廓
- 改善肌膚狀態
- 改善黑眼圈
- 有助減淡細紋
- 暗瘡及疤痕修復
- 增強氣色

濫用酒精 的危害

酒精是一種醇類化合物，具有抑制中樞神經系統而產生鎮靜的作用，過量使用會令人反應緩慢、手腳不協調和判斷力失準，長期使用不但可導致成癮，更會導致肝臟、腦部及心臟機能受損，嚴重更可能造成呼吸抑制、血糖的突然下降並引致死亡。根據本澳第6/2023號法律《預防及控制未成年人飲用酒精飲料制度》，任何人士包括家長向未成年人銷售或提供酒精飲料均屬違法行為，同時，由於青少年仍處於發育階段，酒精對腦部發展有巨大影響，因此，未成年人亦不應當試酒精飲料。



市民如果想進一步了解酒精危害或其他戒毒求助資訊，可瀏覽澳門禁毒網或致電戒毒求助熱線 28358844，會有專業人員為您解答疑問及提供所需協助。一切資料絕對保密，費用全免。



澳門禁毒網



預約：(853) 8897 2583



澳門發展銀行
MACAO DEVELOPMENT BANK

澳發股票活動

活動時間：即日起至2024年12月31日

- 股票交易額達標即送 **實時串流行情** 服務
- 股票轉入回贈高達 **HKD 1,000元**
- 交易佣金低至 **0.1%**
- 免** 存倉費



*以上優惠及服務受有關條款及細則約束

風險提示：客戶需明瞭投資涉及風險，股票價格可升可跌，甚至變成毫無價值。客戶交易前需了解股票價格變化可能引致的風險及虧損，以上內容並不構成對任何人士的投資推薦或建議。

服務熱線：+853 28337766
www.mdb.com.mo

雙鑽總行地址：
澳門宋玉生廣場22號雙鑽大廈

澳門科技大學分行地址：
澳門科技大學P座大樓地面層101

擎天匯分行地址：
路環石排灣馬路「擎天匯」地下C舖



掃碼下載
手機銀行APP



證券投資
立即下載APP



掃碼了解
微信公眾號

養生之道

春夏季節

防治未病



撰文 中醫部 何啟東中醫生

自古以來，養生都是人類的熱題，在眾多養生方法中，四季養生是與我們息息相關、最易掌握的方法。兩千多年前的《黃帝內經》記載：『人以天地之氣生，四時之法成。』說明人生活在天地這個自然環境中，時刻受到周圍環境的影響。人以借助天地之氣而生，順應春夏秋冬四時規律而成長。提示我們要遵守並順應四時，不能違背，這樣我們人體才會健康長壽，減少疾病的發生。

四季，指一年中交替出現的四個季節，即春季、夏季、秋季和冬季。四季氣候變化明顯，各有特點，春季氣溫回暖、夏季氣溫炎熱、秋季氣溫涼爽、冬季氣溫寒冷。天地之間陰陽之氣消長變化而出現春、夏、秋、冬四時，因四時變化，世間萬物而有生、長、收、藏的變化。而人體氣血盛衰亦會隨四時陰陽消長而呈現一定的規律變化。這種自然界萬物與人體功能隨四時不同而呈現節律性變化的現象，稱為四時節律。在四季交替中，不穩定的氣候使節律打破，容易令人體產生疾病。

如何在春夏季節 增強免疫力

在中醫的角度，「增強免疫力」可理解為使人體陰陽氣血調和到一個相對平穩的狀態，使身體不易受外因或內因所影響。食物為身體的營養基礎，以脾胃運化，濡養五臟，我們可根據食物性味的不同來增強臟腑，達至養生的功效。

增強免疫力就是順應四時、平衡陰陽、調和氣血。飲食上可多用山藥、芡實、蓮子、炒扁豆等食物健脾除濕。除了飲食外，亦應注意休息，適當運動鍛鍊，避風寒、慎保暖。最重要是保持愉快平和的心情，自然能抵抗百病。



春夏交替時人體容易出現哪些不適？ 養生重點是什麼？

春夏交替時節，正是穀雨、立夏之間。穀雨始，雨量開始增多，濕度逐漸加大，氣溫漸漸攀高。雨水帶來潮濕，空氣濕度大，濕邪偏盛，人體易感濕邪而致病，這時感冒、腸胃、皮膚疾病正是高發。養生重點在於祛風濕，防病邪，此時可加強戶外運動，避免氣血瘀滯。

有哪些適合 春夏的食療湯水

四神湯

材料：山藥30克、芡實20克、蓮子20克、茯苓20克。瘦肉：酌量(依喜好程度添加)。

功效：利濕、健脾胃、固腎補肺、養心安神。

作法：薏仁、芡實、蓮子先浸泡約半小時；豬肉先洗淨汆水備用。將茯苓、芡實、山藥、蓮子、豬肉放入水中，加米酒燉煮1個小時，最後加適量鹽調味即可。

苡米綠豆湯

材料：苡米30克，綠豆30克。

功效：消暑化濕。

作法：將苡米、綠豆洗淨，先浸泡半小時。鍋中放入苡米、綠豆和適量水，煮沸後撇去浮沫，再改小火煮至苡米、綠豆熟爛；可根據自身口味放入冰糖或鹽調味，繼續煮5分鐘即可。

嬰兒 添加副食品

的秘訣



撰文 營養科 陳麗愉營養師

嬰幼兒期是儲備未來生命所需最關鍵的打底時期，長大後的味覺、嗅覺等感官發達、腦部、骨骼、肌肉發育，甚至情緒性格的發展，都和小時候偏好的食物息息相關。

身為營養師，兼為照顧子女而努力的媽媽，我極力向父母建議多花一點時間留意嬰幼兒、孩童的營養攝取，親自為寶寶烹調營養好吃的食品，同時更可增進親子間的感情。

寶寶飲食上分哪些階段？

寶寶飲食的種類一段多以6個月、8個月和1歲為分界點，但嬰幼兒的成長速度很快，為了配合寶寶各階段成長發展所需，所以要隨時調整副食品的種類及黏稠度，以確保能攝取到最完整的營養。

當寶寶快滿6個月時，可嘗試接觸母乳或配方奶以外的食物，專家建議剛開始可給寶寶吃米糊，並檢視寶寶有沒有皮膚異常或是排泄物異常等症狀。再決定是否繼續餵食。每個寶寶的接受反應都不盡相同，家長應該以平常心來看待，千萬不要強迫寶寶進食。滿6個月後就可給予稀釋的果汁和稀粥，每次給予新食物時都應該注意寶寶的適應性，最好不要讓寶寶在同一時間內品嚐一種以上的新食物，以免無法判斷寶寶有無適應異常狀況。

各個營養階段該怎樣吃？

當寶寶的皮膚及大便都正常時，家長就可以漸漸開始給予果泥，如香蕉泥、木瓜泥、軟熟啤梨泥或蘋果泥等，亦可把切碎的蔬菜加入粥內，製作蔬菜粥。7個月可以開始嘗試牙餅、清湯。如果寶寶對副食品的接受度很高，而且本身並沒有出現過敏，8個月開始可讓寶寶嘗試更多的食物，包括魚肉、豬肉、雞肉、蒸蛋等，接著可試食麵包、饅頭、蛋糕、嬰兒乳酪、芝士等作餐與餐之間的小吃。

如寶寶現在有抗拒的某些食物，也不一定他以後都不喜歡，可能只是暫時未接受到那味道或質感，家長可以隔一個月後嘗試給他吃。另外，餵食副食品是漸進式的，絕對不可把寶寶當大人來看待，如果太早給寶寶食副食品或是太複雜的食物，會增加寶寶內臟的負擔，可能會造成寶寶健康成長的障礙。



另外，近年有些家長考慮以 BLW (Baby-led Weaning) 嬰兒主導離乳方式引入固體食物，這是一種寶寶自己餵自己的進食方法，主張由寶寶自己去嘗試，按照自身的步伐，選擇自己想吃的食物、份量，並且在過程當中練習手掌找握、探索、餐桌禮儀等。在餵食過程，家長不用匙羹餵寶寶，而是供給寶寶的食物切成棒狀，以便他們可以撿起來食。當然在進食上，除了考慮寶寶所需營養，也要考慮進食安全，例如避免提供塊狀或過硬的食物。

在考慮開始嬰兒主導離乳方式時，亦可考慮是否符合以下條件，分別是寶寶的年齡大於6個月、能自己坐直、能保持自己的頭挺直和固定、對大人的食物有興趣、願意咀嚼東西和會用手指抓東西。



無論採用 BLW 還是用匙羹餵寶寶食固體食物，家長都應以寶寶的需要為本，配合他們的進食能力和對食物的接受程度，靈活地為寶寶提供不同種類和質感的營養食物。

如何及早辨識

消化系統的警號？

撰文 胃腸科 徐義祥醫生

經常在門診聽到病人來消化科門診求診時要求進行全面檢查，但在追問原因後，竟然是因為近日某同事或者朋友突然告知患有癌症，又或者近日有一些胃腸方面的不適，透過瀏覽某些網上傳媒或者自行網上搜索，發現自己的症狀與胃癌，腸癌，胰腺癌或者肝癌等非常相似，繼而求診。

消化系統是指哪些器官？

整個腹部，除了腎、輸尿管、膀胱，以及子宮，卵巢之外，都屬於消化科醫生管轄的範圍，而整個消化系統是包括食道、胃、腸、肝膽、胰臟及脾臟。因此若出現腹部不適情況，很大機會是來源於消化系統。



若消化系統出現問題， 會有哪些症狀？

胃部不適

如胃炎、消化道潰瘍、胃酸返流、幽門螺旋桿菌感染、胃癌等，可以出現腹痛、腹脹，火燒心、胸悶、食慾差、噁心甚至黑便等。

腸道疾病

如急性腸炎、腸易激綜合症、腸癌和炎症性腸病等，同樣可以有腹痛、腹脹、腹瀉、食慾差，甚至便秘、排便數次多、痢血等。

肝膽疾病

如急性慢性肝炎、膽囊炎、肝癌，膽囊癌等，除了有腹痛、腹脹、食慾差之外，還可以有皮膚，眼球黃疸，尿黃，發熱，甚致背痛，消瘦等。

胰臟病變

如胰腺炎、胰腺癌、自身免疫性胰腺炎、胰腺假性囊腫等亦可以有腹痛、食慾差、消瘦、皮膚及眼球黃疸，尿黃以及背痛等情況。

由此可見很多器官之間的症狀會有重疊情況，因此如果單憑症狀自行網上搜索或者諮詢身邊親朋好友，易適得其反，令自己誤以為患有某種重大疾病，從而病急亂投醫而耽誤治療。

消化道的癌症通常會有什麼症狀？

整一般消化道癌症早期並沒有典型的症狀，一旦出現典型症狀時大部分都為時已晚，並進入癌症中後期狀態，即使驗血查癌症指數亦未必會有提示，有時候癌症早期會有一些反復出現的身體不適，例如上文所述的腹痛、腹脹、食慾差、大便習慣改變、消瘦、背痛等，若通過服藥治療仍反復出現症狀，則需儘快找胃腸專科醫生進行診治。

日常生活有什麼需要注意？

不論出於預防癌症還是減少其它消化道疾病的發生，保持一個健康的飲食習慣非常重要，建議多攝取蔬菜、水果、優質蛋白，例如魚類、蛋和充足的水分；世界衛生組織建議，煎炸、油膩、辛辣、燒烤、醃製、罐頭食品及含糖飲品等已定性為不健康食物，明確增加患癌症風險，因此要盡量少食。

適當運動，避免肥胖的出現，肥胖是另一項可以增加癌症的因素，另外亦會顯著增加患心腦血管病的機會。

定期的身體檢查對預防疾病的發生非常重要，建議定期進行驗血以及超聲波檢查，如果年齡已經超過40歲或經常有胃腸方面不適，建議進行胃腸鏡檢查。如果平時經常有胃腸道不適情況，一定要尋求胃腸專科醫生進行評估治療！



營養諮詢及飲食指導

營養治療及 飲食指導

對已確診的患者，若治療上需要飲食的配合或需調節體重者，我們會為您進行營養及飲食治療計劃，包括適應症的飲食餐單、攝食指引及營養衛生教育，並會安排下次的會面以持續給予專業意見及支援，協助疾病的治療和康復。

適用對象：

糖尿病、冠心病、慢性腎衰竭、痛風、高血脂症、慢性消化道疾病、術後或放化療後營養不良。

營養諮詢

不同成長階段的人自有不同的營養需要，而每人的生活及飲食模式不盡相同；營養諮詢可以幫助您了解目前的營養需要，營養師將為您作出評估及按情況作飲食調整。

適用對象：

亞健康人士、學生、計劃懷孕之婦女、孕乳婦、老人、兒童、業餘運動員等。

適用對象：

關注個人體重及健康人士

健康體重管理

可配合本院其他減重治療項目(如中醫穴位埋線減肥法)，協助您維持相應的健康體重，預防肥胖。



科大醫院 University Hospital



服務範圍

營養諮詢是通過測量體重、體脂肪百分比及每日飲食記錄等進行分析，配合生活狀態問卷以及臨床數據，營養師會為您總結目前的營養健康狀況；並給予適當的飲食指導、訂造個人化的飲食計劃。

預約電話：

(+853)2882-1838

地址：

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座

WHAT WE CAN DO ABOUT AGING FACE

By Dr. Lam U Lin, Plastic Surgeon

No one can escape from aging. With age, our face loses fat volume, clumps up and shifts downward. Features that were once plump and round may migrate, skin that was smooth and tight gets loose and saggy. By assessing the upper, middle, and lower zone of a face, there are three crucial parts of a face that contribute to an aging face.

Temples (Upper Face)

As we age, the loss of soft tissue in the temples not only causes local hollowing but also leads to drooping corners of the eyes, making us look tired and not youthful.

Apple Cheeks (Mid-Face)

The loss of collagen in the central area of the face can make us look worn out. Saggy apple cheeks not only reduce facial contour definition but also accentuate tear troughs, making under-eye bags more noticeable. Additionally, it deepens nasolabial folds and causes the corners of the mouth to droop.

Jawline (Lower Face)

An undefined jawline is the most significant culprit in making us look older. The sagging of facial skin and soft tissue concentrates at the lowest point of the face, which is often the first area to reveal our age.



Facial aging and sagging are inevitable as we grow older, but modern medical aesthetics offer effective solutions to improve this condition. Below are some non-surgical modalities to help combat facial aging and sagging.

Ultherapy (HIFU)

This is a non-invasive treatment that uses high-intensity focused ultrasound energy to target deep layers of the skin (facial fascia and deep dermis), effectively tightens skin and stimulates collagen production. Our clinic uses the Ulthera device, which employs Deep See patented technology. Trained doctors analyze ultrasound images of individual facial structures to design personalized treatment plans. It promisingly lifts up jawline, corrects facial contour sagging, reduces neck lines and refines skin texture.

Sculptra

The main ingredient is of Sculptra is poly-L-lactic acid (PLLA), which stimulates the natural production of collagen through injection, achieving anti-aging effects. Sculptra restores skin elasticity and is suitable for individuals aged 40-50 or those with significant collagen loss in multiple facial areas.

Botulinum Toxin A

By blocking nerve signals to muscles, Botulinum Toxin A (a famous brand is Botox) reduces excessive muscle activity, thereby minimizing wrinkle formation. Botox injections effectively relax overactive facial muscles, minimizing dynamic wrinkles.

Combination Treatments

Sometimes, a single treatment may not be sufficient to achieve the desired results. In such cases, combination therapies can be considered. For example, combining Botox with tissue filler can address both dynamic and static wrinkles, providing a more comprehensive anti-aging effect. Another option is combining Ultherapy with Sculptra — first lifting and tightening sagging skin, then replenishing lost collagen for a holistic rejuvenation.

Lifestyle Adjustment

In addition to medical aesthetics, a healthy lifestyle is crucial for skin health. A balanced diet, regular exercise, adequate sleep and avoiding excessive sun exposure are keys in maintaining a youthful look.

Regular Maintenance

After cosmetic treatments, proper home skin care routine and regular evaluations are essential to ensure long-lasting results. Treatment plans should be customized to meet individual needs.

Before choosing any cosmetic treatment, seeking opinion from professional doctors is highly recommended. Thorough skin and health condition assessment, clear discussion on expectation and needs are essential in achieving a healthy and satisfying youthful appearance. Always opt for formal medical aesthetic institutions to ensure safety and efficacy.



**Choose
Excellence**
卓越之選



Alberta
Accredited
International School
Canada



Step into a World-Class Learning Environment 無與倫比的學習體驗



- ✓ Over 20 Years of Excellence
超過20年的卓越辦學經驗
- ✓ 100% of Graduating Students
Receive University Offers
100%大學錄取率
- ✓ Over 100 ECAs and 25 Competitive
Sports Teams
超過100項課外活動和25支校隊
- ✓ Dual International Qualifications
Offering Both Alberta and IB diplomas
國際認可雙文憑：加拿大艾伯塔文憑及IB國際文憑
- ✓ Pathway to Top 100 Universities
通往全球百強大學之路

www.tis.edu.mo

The International School of Macao
Avenida Wai Long, MUST Campus, Block K,
Taipa, Macao, China
info@tis.edu.mo +853 2853 7300

Apply Now
立即報名



西醫部 WESTERN MEDICINE DEPARTMENT		
	科別 DEPARTMENT	醫生 DOCTORS / 治療師 THERAPISTS / 營養師 DIETITIAN
全科門診 GOPD	全科 General Medicine	高德志 KOU Tak Chi、呂常俊 LOI Seong Chon、馬維隆 MA Way Long 吳建華 NG Kin Wa、蘇春嫻 SU Chun Xian、鄧語詩 TANG U Si 杜賜浩 TO Chi Ho、葉霖 YE Lin、鍾瑩 CHONG Ieng、朱依諄 ZHU Yi Zhun 葉奕翔 IP Iek Cheong、林灼幫 LAM Cheok Pong、葉志泓 IP Chi Wang 陳榮 CHAN Weng、吳其標 WU Qibiao、張東海 CHEUNG Tung Hoi 李杰 LI Jie、嚴君正 IM Kuan Cheng
	內科 Internal Medicine	朱家康 ZHU Jia Kang、湯寧信 Brian TOMLINSON
專科門診 SOPD (By appointment)	皮膚科 Dermatology	葉張章 IP Cheong Cheong、曾翰翔 CHANG Hong Cheong Horácio 陳寶珊 CHAN Pou San、方壯偉 FONG Chong Wai
	心臟科 Cardiology	梁逸倫 LEONG Iat Lon、梁文健 LEONG Man Kin、金椿 JIN Chun 王國耀 WONG Kwok Yiu Chris、伍諾行 NG Lok Hang Canice 陸毅康 LUK Ngai Hong, Vincent
	耳鼻喉科及頭頸外科 Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery	程正昂 CHENG Zeng Ang、劉水明 LIU Shuiming、韋學軍 WEI Xuejun 羅峻極 LUO Junji
	神經科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、劉子洋 LAU Chi leong
	腎科 Nephrology	張華麗 ZHANG Huali
	胃腸科 Gastroenterology	徐義祥 CHOI I Cheong
	眼科 Ophthalmology	張康 ZHANG Kang、賴維均 LAI Wai Kwan Wico、賴一凡 LAI Iat Fan
	小兒外科 Paediatric Surgery	譚廣亨 TAM Kwong Hang、楊重光 YEUNG Chung Kwong
	神經外科 Neurosurgery	譚林琮 TAN Linqiong
	內分泌及代謝科 Endocrinology & Metabolism	許仕超 XU Shichao
	物理治療師 Physiotherapist	何嘉濠 HO Ka Hou、陳常文 CHAN Sheung Man
	營養科 Dietetics	陳麗愉 CHAN Lai U
	普通外科 General Surgery	霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuck Seen Edward 姚繼容 YAO Ji Rong、鄭珉 KWONG Man、聶馥忠 NIE Fu Zhong 李展聰 LEI Chin Chong、余松新 U Chong San、梁逸鸞 LEONG Iat Lun 鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、談雅莉 TAM Nga Lei
	泌尿科 Urology	趙雲橋 ZHAO Yunqiao
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	馮鈞曉 FONG Kuan lo、李先鋒 LI Xianfeng、遇桂芳 YU Guifang
	兒科 Paediatrics	張志勤 ZHANG Zhiqin、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovada 林德深 LAM Tak Sum、李佩儀 LEE Pui I、陳蓉蓉 CHEN Rongrong
	整形外科 Plastic Surgery	林茹蓮 LAM U Lin、Joao Miguel de Melo Faria Peixoto、吳偉民 NG Wai Man
	骨科 Orthopaedics	李衛平 LI Wei Ping、林冠群 LAM Kun Kuan
	麻醉科 Anaesthesiology	寧肇基 NING Siu Kei Eric、陳慧嫻 CHAN Wai Han 曾俊傑 CHANG Chon Kit
	血液科 Haematology	鄭彥銘 Gregory CHENG
	牙科 Dentistry	何城 HO Seng、劉強 LAO Keong 王小璦 WONG Sio Chan、彭嘉琪 PANG Ka Ke 何泳藝 HO Weng Ngai、林綺蕾 LAM I Loi 鄭倩琪 CHEANG Sin Kei、陳榮振 CHAN Wing Chun 王慧潔 WONG Wai Kit、陳昊麟 CHAN Hou Lon
	腫瘤科 Oncology	鄭燕芳 ZHENG Yanfang、陳濤 CHEN Tao、陳陽述 CHEN Yangshu 易偉冬 YI Weidong



中醫部
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
DEPARTMENT

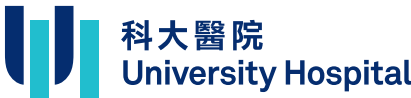
科別 DEPARTMENT		中醫生 TCM DOCTORS
門診 GOPD	中醫 Traditional Chinese Medicine	陶紅霖 TAO Honglin、張俊 ZHANG Jun、陳飛燕 CHAN Fei In 陳健成 CHAN Kin Seng、朱慧敏 CHU Wai Man、何啟東 HO Kai Tong 吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing、林源 LAM Yuan 傅卓勝 FU Cheok Seng、林業欣 LAM Ip Ian、鍾嘉雯 CHONG Ka Man 韋佩詩 WAI Pui Si、王名江 WONG Meng Kong、楊路 YANG Lu 梁國威 LEUNG Kowk Wai、黃國文 HUANG Guowen、何念善 HE Nianshan 吳其標 WU Qibiao



免費派發及閱覽地點

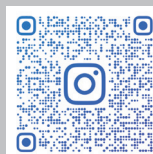
- 科大醫院
恆生醫療中心
宇晴醫療中心
仁德醫療中心
仁康牙科醫療中心
康礎物理治療中心
黑沙環明輝護養院
利達通黃頁有限公司
澳門陽明物理治療中心
工聯北區綜合服務中心
東南亞商業中心
建興隆商業中心
光輝商業中心
澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心
慈博大藥房
國衛大藥房
獲多利大廈
中土大廈
美聯藥房
振興藥房
保寧藥房
- 澳門大學
行政公職局
社會工作局
海洋會所
海洋大廈
海洋花園屋苑
花城鴻圖偉業大廈
峰力(澳門)聽覺言語中心
鏡湖護理學院

出版





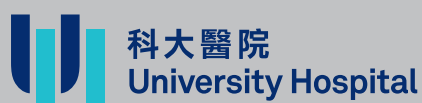
FACEBOOK



INSTAGRAM



微信公眾號



www.uh.org.mo

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座

Block H, Macau University of Science and Technology,
Avenida Wai Long, Taipa, Macau

預約專線 Appointment : (853) 2882 1838

查詢熱線 Enquiry : (853) 2882 1819

傳真 Fax : (853) 2882 1788

電郵 Email : hospital_enquiry@uh.org.mo