

# UHealth

HEALTH  
NUTRITION  
WELLNESS

優  
生  
活  
健康常識雜誌



ISSUE

52

2026

焦點內容

甲狀腺  
不給力?!

素食  
等於健康?

Virtue RF  
射頻微針新世代



科大醫院  
University Hospital

## 目錄

## content

UHealth 優生活健康常識雜誌內容，由科大醫院醫護團隊提供，志在為大家從「醫」、「食」、「駐」、「恆」，四個角度：

- 探討中西「醫」學，對疾病治療的方向
- 分享飲「食」智慧，對健康影響的好與壞
- 剖白中西「駐」顏美學，對改善儀容提升自信的幫助
- 淺談「恆」之有效，為健康護航的生活習慣

醫	甲狀腺不給力？！	4
	椎間盤突出怎麼辦？	8
食	素食等於健康？	12
	Virtue RF - 射頻微針新世代	15
駐	更年期女性皮膚護理指南	20
	怎樣收起大肚子	23
恆	預防肌少症 減少跌倒風險	26
	社工局專頁	25
健康資訊	您問我答	28
	Health talk	29
	醫生名單	33

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

# 甲狀腺 不給力

## 中醫調養 有一套

撰文 中醫部 陳飛燕 中醫生

甲狀腺被喻為身體的「發動機」，它位於頸部前方、喉結下方，肩負著調節新陳代謝、促進生長發育、維持大腦功能、調節心率等多項重要任務。當甲狀腺激素分泌不足或分泌過多時，身體各項機能便會受到影響，形成「甲狀腺功能低下症」（甲低 / 甲減）或「甲狀腺功能亢進」（甲亢）。

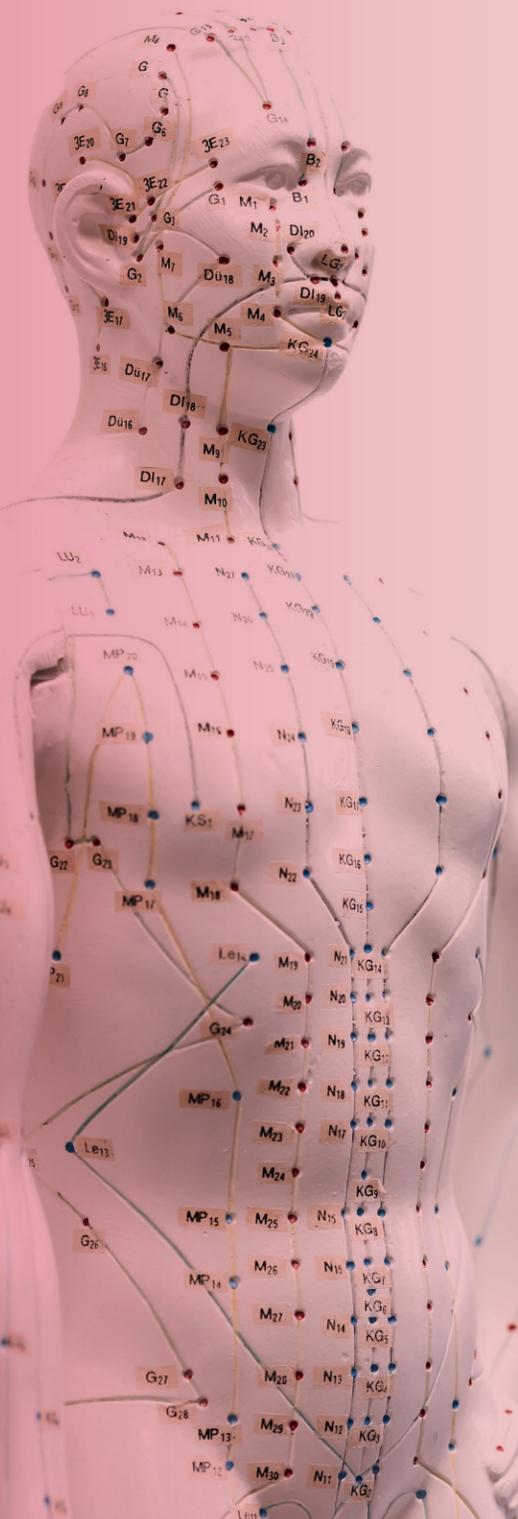
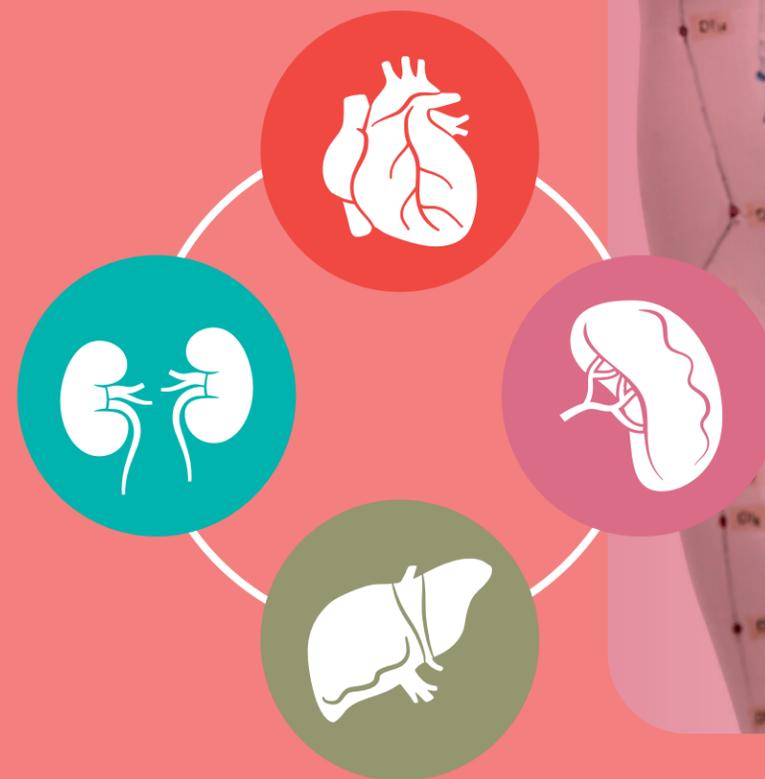
甲狀腺問題

=

五臟失衡

?

中醫認為，肝、脾、腎、心四臟與甲狀腺的功能密切相關。甲狀腺調節人體氣機與陽氣的平衡，與肝的疏泄、腎的生長發育、心的主神志、脾的運化生化密切相關。當臟腑出現功能失調時，容易導致甲狀腺的相關疾病，如肝氣鬱結常導致甲狀腺功能紊亂；腎陽盛衰則主導基礎代謝率，與甲減的低代謝臨床表現息息相關；甲亢則多見於肝鬱化火、心火亢盛或陰虛陽亢，導致出現代謝亢進的症狀；而甲狀腺結節則被視為氣滯、痰凝、血瘀互結於頸部的病理產物。故中醫強調臟腑協同與氣血平衡，這是甲狀腺調控的核心。





### 甲狀腺功能低下



甲狀腺功能低下本質上是陽氣衰微、臟腑功能低下的全身性虛損疾病，臨床表現為疲勞、怕冷、體重增加、便秘、皮膚乾燥、女性月經不調等新陳代謝減緩的症狀。女性由於有經、帶、胎、產的生理特點，更易耗傷氣血，損傷陽氣，因此發病率顯著高於男性。中醫治療上以益氣溫陽，健脾補腎為基石，貫穿始終。

### 甲狀腺功能亢進

甲狀腺功能亢進的常見症狀涵蓋全身多個系統，主要因新陳代謝加速及交感神經過度興奮所引起。常出現心悸、手抖、怕熱、多汗、體重減輕等症狀，情緒波動也隨之而來。中醫認為肝火亢盛與陰虛火旺是甲亢發展過程中連續且相關的病理狀態。調養上重點以調肝、養陰、降火為主要策略。

### 中醫內外兼治

中醫針對甲亢及甲減的治療主要以內服中藥為主，輔以針灸、耳穴等治療，另外也強調食養、生活及情緒的調攝，具有以下優勢：

- **改善全身症狀：**  
不僅針對甲狀腺，更能全面改善全身症狀，如甲亢常出現的心悸、多汗；甲亢的乏力、畏寒、水腫等多系統症狀。
- **減少西藥依賴：**  
部分輕度患者經中醫調理後，可能減少西藥劑量（需在醫師監測下進行）。
- **標本兼治：**  
恢復身體自身機能，從根源上調整失衡狀態。

\* 中醫治療應與現代醫學檢查相結合，患者切勿自行停用西藥。

# 椎間盤突出 怎麼辦？

撰文 骨科 呂海 醫生

椎間盤突出與生活習慣密切相關，長時間久坐辦公室、低頭使用手機或電腦，脊椎承受的壓力遠超過以往。腰椎要承受上半身重量，久坐、行走都在受力；頸椎支撐頭部，加上頻繁低頭看手機、用電腦，負擔越來越重。對於久坐族、體力勞動者、長期低頭姿勢不良的人士，風險也會明顯升高。



## 椎間盤突出不是普通腰背痛

椎間盤突出就是纖維環破裂，髓核突出壓迫神經，這和普通腰背痛差別很大——普通腰背痛多是肌肉勞損，表層疼痛、休息後快速緩解；而椎間盤突出的疼痛更劇烈持久，還會有放射痛、麻木等神經症狀，比如腰椎問題會痛到腿、頸椎問題會麻到手臂，這是普通腰背痛沒有的。

椎間盤突出最常發生在腰椎（占80%以上），尤其是腰4至5、腰5至骶1節段，其次是頸椎（頸4至5、頸5至6節段），胸椎因活動度小極少發病。

腰椎間盤突出會引發坐骨神經痛，從腰臀放射到大腿、小腿甚至腳底，還可能伴下肢麻木、無力，嚴重時影響走路；頸椎間盤突出則導致頸僵痛、手臂麻木、握力下降，部分人會頭暈、視力模糊。但很多患者初期症狀輕微，比如偶爾腰酸頸痛，容易誤以為是肌肉勞損，通常拖延3至6個月，直到症狀加重才求醫。

椎間盤突出多是多因素共同作用，年齡和退化關聯緊密，但年輕人因不良習慣，退化速度也可能加快，門診中20至30歲患者也很常見。遺傳因素對發病概率有輕微影響，但遠不如年齡、生活習慣、外傷顯著。

## 如何抉擇保守治療還是手術？

並非所有椎間盤突出都需要手術。80%至90%患者通過保守治療就能好轉。治療方案需結合症狀嚴重程度、神經受壓情況及保守治療效果，而非單純看突出大小。

如果出現以下情況則需考慮手術，分別是規範保守治療3個月症狀無改善甚至加重；下肢或上肢持續麻木、無力且逐漸加重，影響日常活動；大小便功能障礙（馬尾神經受壓，屬急症）；突出嚴重、症狀劇烈影響睡眠生活。

目前科大醫院以微創手術為主，成功率超99%，創傷小、出血少，比傳統開刀更具優勢。非手術治療有多種選擇：物理治療如牽引、針灸、超聲波等，可放鬆肌肉、緩解疼痛；

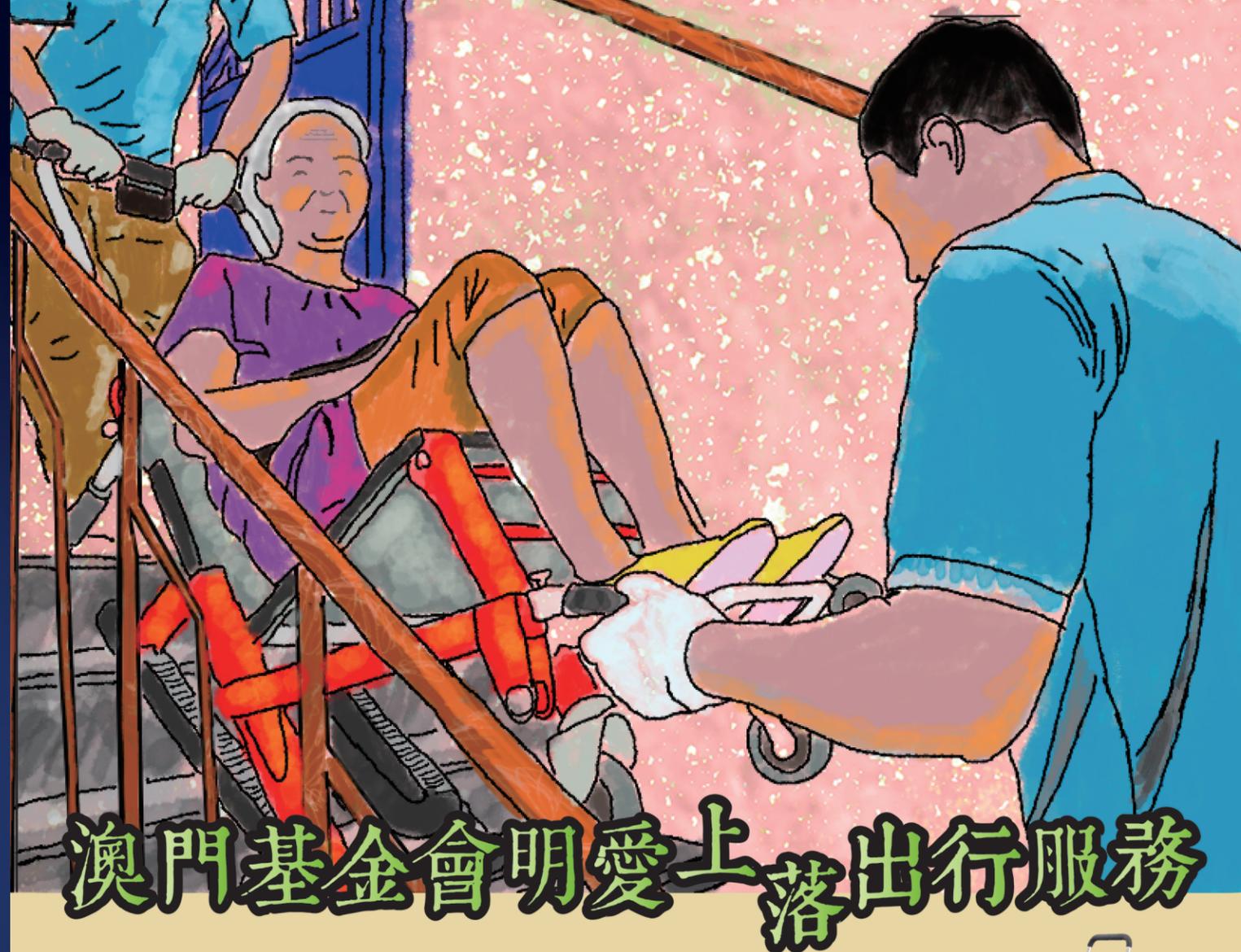
微創手術與傳統開刀的核心目的都是解除神經壓迫，但具明顯差別：微創手術切口僅1厘米左右，借助內鏡設備精準操作，對周圍組織損傷小；傳統開刀切口5厘米以上，需切開、剝離肌肉，創傷較大。復原期方面，微創手術後1天可下床，住院3至5天，1至3個月完全恢復；傳統開刀則需3至5天下床，住院約1週，3至6個月才能完全恢復，具體方案需結合患者病情確定。



## 坊間治療方式的迷思

至於坊間流傳的「打針、推拿能緩解椎間盤突出」，其實有一定道理但不能根治。「打針」多是封閉治療，能快速緩解疼痛和炎症，但效果僅持續1至2週，無法讓突出椎間盤復位，長期反復注射有副作用；推拿可放鬆肌肉、緩解痙攣性疼痛，但手法不當可能加重突出，務必選擇正規醫院由專業人員操作。椎間盤突出治療後復發率約10%至15%，而微創手術後復發率不到2%。

椎間盤突出並不可怕，早發現、早診斷、早治療是關鍵。如果出現腰背痛、麻木、無力等症狀，或有脊柱健康疑問，建議尋求專業診治。



# 澳門基金會明愛上落出行服務

## 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：



# 素食 等於健康？

撰文 營養科 陳麗愉 營養師

素食已成為全球日益普及的飲食方式，根據美國營養與飲食學會（Academy of Nutrition and Dietetics）2023年發表的報告，適當規劃的素食飲食能為所有生命階段提供充足營養，並可降低多種慢性疾病風險。究竟素食是否就等於健康？

儘管素食與降低慢性病風險、減少環境影響相關，但並非所有素食都是健康的。關鍵在於食物的選擇與搭配。全食物素食是以蔬菜、水果、全穀物、豆類、堅果和種子為主，確實能提供豐富營養素和纖維；相比起加工素食，許多素食加工品（如素肉、素雞、素魚、面根）可能含有高鈉、高脂肪和添加劑，長期食用反而對健康不利，導致營養缺乏問題。

## 素食營養陷阱

### 熱量攝取不當

**過多精製碳水化合物：**白米飯、白麵包、麵食等過量攝取會導致熱量超標；

**高脂素食選擇：**油炸食品、堅果醬、植物油過量使用會增加不必要的熱量；

### 關鍵營養素缺乏風險

**鐵質缺乏：**植物性鐵質（非血基質鐵）吸收率較動物性鐵低，素食者容易踏進貧血風險。建議進食優質素食鐵來源，包括豆類、深綠色葉菜、堅果、種子、全穀物，以及搭配維生素C豐富的食物（如柑橘類、番茄）一同進食，這樣可提高鐵質的吸收率；

**維他命B12缺乏：**幾乎只存在於動物產品中，是素食者最容易缺乏的營養素，可選擇一些已添加維他命B12的食品，例如早餐穀物，營養植物奶，或維他命B12補充劑；

**鈣質不足：**建議多進食深綠色蔬菜，例如羽衣甘藍、芥蘭、營養植物奶、硬豆腐、黑芝麻、奇亞籽等；

**Omega-3 脂肪酸不足：**可從亞麻籽、奇亞籽、核桃、海藻攝取；  
**維他命 D 缺乏：**建議多曬太陽、及添加維他命D的早餐穀物或補充劑；

**鋅與碘不足：**容易影響抵抗能力，可多進食豆類、堅果、全穀物（鋅）；碘化鹽、海藻（碘）

## 素食者的增肌與減脂營養策略

### 控制總熱量攝取

要注意高熱量素食，如堅果、種子、植物油、牛油果等需適量，以及增加低熱量高纖食物，如蔬菜、水果、全穀物；

### 蛋白質優先

每餐包含優質植物蛋白，豆類、豆腐、藜麥。可考慮植物蛋白粉補充，如豌豆蛋白、糙米蛋白。如不是純素者，雞蛋、牛奶、乳酪、芝士，也是很好的選擇，因蛋白質能增加飽足感，減少總熱量攝取；

### 聰明碳水化合物選擇

選擇高纖維碳水化合物，如全穀物、豆類、蔬菜，避免精製碳水化合物和含糖食品；

### 規律進食習慣

定時三餐，避免因飢餓而過量進食；

### 規律運動有助增加肌肉

訓練後30至60分鐘內攝取蛋白質和碳水化合物，如豆奶香蕉奶昔、全麥麵包配鷹嘴豆泥。



## 素食者一日餐單

**早餐** • 燕麥配豆奶、堅果、奇亞籽和莓類  
或 高蛋白豆腐炒蔬菜配一片全麥吐司

**午餐** • 藜麥沙拉配黑豆、烤豆腐和多彩蔬菜  
或 雜菜配鷹嘴豆和少量橄欖油醬汁

**點心** • 鷹嘴豆泥配蔬菜條 或 小把杏仁和一個蘋果

**晚餐** • 炒蔬菜配糙米飯 加 扁豆湯

**運動後** • 植物蛋白奶昔



健康素食需要精心規劃與多樣化食物選擇。無論是增肌還是減脂，關鍵在於確保營養均衡，特別注意蛋白質、鐵、維他命 B12 等易缺乏營養素的攝取。建議定期進行血液檢查，必要時尋求專業營養師指導，量身定制適合個人需求的素食營養計劃。透過科學知識與適當規劃，素食不僅能支持健康生活，也能有效達成增肌或減脂等健康目標。

# AI 進[激]時代



居家高速光纖寬頻 驅動 AI 智能生活

2Gbps 光纖 360° 超級 Wi-Fi

\* 全屋覆蓋 \* 支援智能家居 \* 盡享熱門影視娛樂

**\$0 帶走 AI 智能產品**

免安裝費 特快專人安裝

詳情

註：以上優惠受相關之服務條款所約束。



www.ctm.net  
服務第一熱線：1000

CTM 澳門電訊

駐



Virtue RF  
射頻微針新世代

撰文 皮膚科 葉張章 醫生

在現代皮膚醫學中，越來越多患者希望在不動刀、無痛楚、不影響生活的前提下，可以一部儀器同時改善膚質和泛紅敏感、淡化痘疤與色斑、減少皺紋、提升輪廓緊緻度。Virtue RF 正是為此而設計的一項智慧型療程設備，結合點陣光學、微針技術與射頻能量，為肌膚帶來深層修復與再生的可能。

## 治療原理：分層刺激與熱凝固重塑

Virtue RF 是一種「分段式射頻微針」(Fractional Radiofrequency Microneedling) 設備，通過美國 FDA、歐盟 CE 與韓國 MFDS 三大醫療認證，安全性與療效皆獲國際肯定。治療時，極細絕緣微針會穿透皮膚表層，將射頻能量精準傳導至真皮層，刺激膠原蛋白與彈力纖維的生成。針長可在 0.1 至 6.0 毫米間調整，並以 0.1 毫米為單位微調，讓醫生能依照不同膚況與治療目標，進行精細分層、客製化治療。

## 核心優勢：深層修復力與表層保護力的雙重整合

Virtue RF 最大的優勢在於它能在「高效膠原刺激」與「色素安全性」之間取得罕見的平衡——這在亞洲膚質、色素型病灶與敏感性肌膚的治療中尤為關鍵。這種「深層誘導、表層守護」的治療邏輯，來自於以下幾項技術整合：

### ACS 主動冷卻系統

治療前中後主動降溫，顯著減少紅腫與疼痛，提升患者舒適度與接受度。

### IPRS 智能脈衝射頻系統

能量分段輸出，避免熱峰值集中，減少黑色素細胞刺激，降低反黑風險。組織學證實可同時形成「凝固區」與「再生區」，促進深層膠原新生。  
IECS 穩定能量控制系統：支援多頻率 (0.5—2.0 MHz) 輸出，可依組織特性調整穿透深度與能量分布。

### MDCS 微調深度系統

支援 0.1 毫米級精細調整，可依病灶深度進行分層治療，提升精準性與安全性。

### 獨有技術

- ACS** 專利平板冷卻系統  
Advanced Cooling System
- IPRS** 智能標向式脈衝波  
Integrated Pulsed Radiofrequency System
- IECS** 獨有變頻技術  
Integrated Energy Control System
- MDCS** 深度微調系統  
Minimum Depth Control System

### 好處

- 保護表皮減輕痛感
- 復原時間快
- 更強效果
- 效果持久
- 安全可靠

利用獨有變頻技術 將能量循序漸進 + 專利平板冷卻系統 有助保護表皮減輕痛感 + 智能標向式脈衝波 減少破壞肌底組織 + 深度微調系統 有助更精準治療



## 結語

Virtue RF 的臨床價值不在於單一技術，而在於「多模組整合」與「亞洲膚質適應性」的深度設計。

在膚質重建、色素病變、敏感肌膚與精細部位治療中，Virtue RF 提供了高安全性、高精準度與高接受度的非侵入性治療，是值得信賴的臨床平台。



## 適應症：多元膚質問題皆可改善

Virtue RF 24K 黃金微針頭和4大獨有技術激發皮膚的自我修復系統，從根源改善：

- 黃褐斑與炎症後色素沉澱
- 毛孔粗大與膚質粗糙
- 細紋、妊娠紋
- 面部輪廓鬆弛
- 身體部位鬆弛 (如臀部、腹部、手肘、大腿)
- 玫瑰痤瘡的血管性紅斑與敏感性膚質
- 凹陷型痘疤 (滾動型、車廂型、冰鑿型)
- 眼周細紋、眼瞼下垂及眼袋

## 適合接受 Virtue RF 的人群

- 有以上膚質問題想改善，尤其是想一次解決多個問題
- 不適合雷射或手術者，尋求低風險療程者
- 想在短時間內獲得自然改善效果者
- 對疼痛敏感、希望舒適治療體驗者

# VIRTUE<sub>RF</sub>

對患者而言，這代表：

治療後反黑風險顯著降低

敏感性膚質與深膚色皮膚也能安心接受

痘疤、黃褐斑、鬆弛、毛孔等多重問題可同步處理

恢復期短，生活干擾低，治療接受度高

對醫生而言，這是一項能在「膠原刺激力」與「色素穩定性」之間取得精準控制的工具，特別適合亞洲膚質與複雜病灶的臨床挑戰。

# 一站式綜合投資服務 專屬證券投資APP

線上極速開戶

專享有息股票結算賬戶

支持個人/公司使用

低佣金

安全快速交易



風險聲明：本宣傳刊載之服務並不構成任何投資產品或服務的要約、招攬或建議。投資涉及風險。服務受條款及細則約束。如欲查詢詳情，請親臨各分行或致電客戶服務熱線。

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](http://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

# 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

預約：(853) 8897 2583



## 更年期女性 皮膚護理指南

撰文 中醫部 詹晶晶 中醫生

更年期女性皮膚易現乾燥脫屑、鬆弛起皺、暗沉長斑，中醫認為根源是「肝腎陰虛、氣血不足、經絡阻滯」所致。肝腎陰虛則津液虧虛，皮膚失養而乾燥；氣血不足則肌膚無濡養，易鬆弛；經絡阻滯則氣血循環差，濁毒沉積形成色斑。

中醫美容講究「內外同調」，核心是通過針灸與中藥，恢復臟腑平衡、疏通經絡氣血，從根源改善皮膚狀態。

### 中醫針灸美容：

辨證施針、減輕細紋、提高代謝、提拉緊致，根據不同皮膚問題調整方案。

#### 針對乾燥為主：

除迎香穴、三陰交外，加刺太溪穴，增強滋陰潤燥功效。

#### 針對鬆弛皺紋：

在攢竹穴、足三里基礎上，加刺頰車穴，減輕眼周細紋健脾益氣、提氣色。

#### 針對色斑明顯：

除三陰交外，加刺血海穴、太沖穴，血海用「補法」養血，太沖用「瀉法」疏肝，留針 20 分鐘，同時可在色斑局部圍刺（沿色斑邊緣淺刺），增強局部代謝。

#### 注意事項

針灸後 4 小時內不碰水，避免立即化妝；高血壓、凝血功能差者需提前告知醫生，經期暫停針刺。



### 內服中藥：辨證調理

類型	症狀	調理方向
<b>肝鬱氣滯型：</b> 最常見證型，多與情緒相關	多見心煩易怒、胸脅脹痛、月經不調（經前乳房脹痛、經期延後或經量減少、口苦咽乾等症狀）	治以：疏肝解鬱，理氣活血。 基礎方：逍遙散加減（柴胡 10g、當歸 12g、白芍 15g、白術 12g、茯苓 15g、炙甘草 6g、薄荷 6g、生薑 3 片）
<b>氣血不足型：</b> 多與更年期氣血耗損相關	見面色蒼白或萎黃、頭暈乏力、心悸氣短、月經量少色淡、手足麻木等症狀。	治以：益氣健脾，養血祛斑。 基礎方：八珍湯加減（黨參 15g、黃芪 20g、白術 12g、茯苓 15g、當歸 12g、熟地黃 15g、白芍 12g、川芎 8g、炙甘草 6g）
<b>肝腎陰虛型：</b> 多與更年期腎精虧虛相關	多見頭暈耳鳴、腰膝酸軟、潮熱盜汗、失眠多夢、口乾咽燥，舌紅少苔，脈細數。	治以：滋補肝腎，滋陰祛斑。 基礎方：六味地黃丸加減（熟地黃 20g、山茱萸 15g、山藥 15g、茯苓 12g、澤瀉 10g、牡丹皮 10g）
<b>痰濕瘀阻型：</b> 多與脾虛濕盛、瘀血內阻相關	多見形體肥胖、胸悶痰多、腹脹便澀、白帶量多色白，舌淡胖有齒痕、苔白膩，脈滑或澀。	治以：健脾祛濕，活血祛瘀。 基礎方：歸脾湯合桃紅四物湯加減（黨參 15g、白術 12g、茯苓 15g、當歸 12g、川芎 10g、白芍 12g、熟地黃 15g、桃仁 10g、紅花 6g、薏苡仁 20g）

### 更年期女性：

吃對食物，養出好皮膚

中醫認為更年期女性皮膚問題多與「肝腎陰虛、氣血不足、脾虛濕蘊」相關，飲食調理需精準對應皮膚狀態，才能事半功倍。



以下推薦兩個食譜：

#### 氣血雙補食譜：

**紅棗山藥烏雞湯**（烏雞 1 隻 + 紅棗 5 顆 + 山藥 200 克，每週 1 次，補氣血又健脾）

**當歸枸杞雞蛋羹**（當歸 3 克 + 枸杞 5 克 + 雞蛋 1 個，蒸食，經期後連吃 3 天，養血不滋膩）。

避免生冷食物損傷脾胃，影響氣血生成。

#### 疏肝食譜：

**玫瑰花陳皮茶**（玫瑰花 3 朵 + 陳皮 5 克，日常沖泡，疏肝解鬱）

可常吃**獼猴桃**（含維他命 C，助淡化色斑）

**冬瓜**（煮湯喝，清熱利濕）。

避免熬夜時吃辛辣、甜膩食物，加重濁毒堆積。



**需注意：**飲食調理需長期堅持，若皮膚問題嚴重（如大面積色斑、頑固性乾燥），建議結合中醫生辨證，進行中藥或針灸，內外同調效果更佳。

恆

## 怎樣收起大肚子

撰文 心臟科 梁文健 醫生

大肚子不僅影響外觀，更可能與健康問題有關，但別擔心，這是許多現代人共同面對的挑戰。透過科學的方法和持續的堅持，你完全可以收穫更平坦的腹部和更健康的身體。



## 理解大肚子的成因

首先要明白，局部減脂是不可能的，但透過全身減脂和核心肌群訓練，你可以有效減少腹部脂肪並增強肌肉張力。導致腹部脂肪累積的主要原因包括：飲食中精製碳水化合物和糖分過多，長期久坐的生活方式，壓力導致的皮質醇水平升高，睡眠不足影響新陳代謝，遺傳因素和年齡增長帶來的代謝變化。



### 飲食調整策略

飲食是收起大肚子的核心環節，以下是一些有效且可持續的方法：

#### 飲食策略 / 具體實施方法 / 預期效果

**控制總熱量：**使用「中國居民平衡膳食餐盤」原則：一半蔬菜，1/4蛋白質，1/4全穀物每周減少0.5至1kg體重，可持續減脂。

**減少精製碳水：**將白米白麵替換為糙米、燕麥、紅薯等低GI食物，減少腹部脂肪積累，穩定血糖水平。

**增加蛋白質攝取：**每餐包含雞蛋、雞胸肉、豆腐或魚類等優質蛋白，增加飽腹感，維持肌肉量，提高代謝。

**健康脂肪攝取：**適量堅果、橄欖油、酪梨中的單元不飽和脂肪酸，減少發炎反應，有助於脂肪代謝。

**避免液態熱量：**戒除含糖飲料和酒精，尤其是啤酒顯著減少空熱量攝入，腹部變化明顯。

### 運動計劃安排

#### 結合有氧運動和肌力訓練是最有效的方法

**中等強度有氧運動：**每週4至5次，每次30至45分鐘的快走、慢跑或游泳，心率維持在最大心率的60至70%。

**高強度間歇訓練：**每週1至2次，如30秒全力衝刺後休息90秒，重複6至8組，此訓練能有效燃燒腹部脂肪。

### 生活方式調整

#### 除飲食和運動，這些習慣也很重要

**保證優質睡眠：**每晚7至8小時睡眠，睡眠不足會增加飢餓激素分泌。

**壓力管理：**透過冥想、深呼吸或瑜珈降低皮質醇水平。

**改善姿勢：**保持挺胸收腹的站姿和坐姿，視覺上立即顯得腹部更平坦。

**充足飲水：**每天喝2公升水，減少水腫和假性腹部膨脹。

### 核心肌群訓練

#### 結合有氧運動和肌力訓練是最有效的方法

**平板支撐：**每組維持30至60秒，完成3組。

**鳥狗式：**每邊10至15次，完成3組。

**橋式：**12至15次，完成3組。

**注意：**減少傳統仰臥起坐，更多採用全身參與的綜合動作。

**全身肌力訓練：**每週2至3次深蹲、硬舉等複合動作，增加肌肉量以提高基礎代謝率。



減腹的本質是生活習慣的重塑，它不是一場速度的競賽，而是與自我和解的持久對話。每次你選擇起身活動而非久坐，選擇均衡飲食而非過度攝入，都在悄悄改變身體的能量平衡。

請給自己至少8至12週的持續努力時間，變化會逐漸顯現。

## 吸毒與 婦科疾病

毒品對人體的危害眾所皆知，對神經、內分泌和免疫三大系統以及各組織器官的功能代謝和結構會造成嚴重損害，對女性的危害尤其深遠。

毒品可擾亂女性的內分泌系統，導致月經失調、閉經、卵巢早衰，亦有機會合併生殖泌尿系統感染，如陰道炎、膀胱炎、盆腔炎發炎以及輸卵管阻塞等，而吸食興奮劑類毒品或其他新精神活性物質(NPS)，更可能會致幻和誘發性慾亢奮，容易發生濫交或不安全性行為，有機會感染各種性病，如愛滋病、肝炎、淋病、梅毒、尖銳濕疣、以及陰道滴蟲炎等，對身心健康造成極大傷害，情況嚴重更有機會導致不孕，甚至危及生命。



澳門禁毒網

如果想進一步瞭解毒品的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。

# 預防 肌少症 減少跌倒風險

撰文 物理治療中心 陳常文 物理治療師

隨著年齡增長，許多長者會發現自己行動變得緩慢，甚至連起身、走路都感到吃力。這背後往往不是單純的老化，而是「肌少症」在悄悄作祟。肌少症是長者常見的健康危機，影響的不僅是肌力和活動能力，更直接提高跌倒與失能的風險。



肌少症是指隨著年齡增加，肌肉質量、力量和功能逐漸流失的現象。肌肉流失會造成下肢無力，令起身、行走困難，關節支撐不足，步態搖晃，肌肉反應遲鈍，難以應對不平坦路面或突發狀況，直接提升跌倒風險。加上年長者常伴隨關節炎、糖尿病、帕金森症等慢性病，以及視力、平衡力下降和神經反應變慢，對生活的影響更加嚴重。若不及早預防，跌倒後可能導致骨折、長期臥床、褥瘡、肺炎等併發症，甚至失去獨立生活能力，需長期照護，生活品質大幅下降。

## 長者可以透過以下自我簡單檢測：

- 是否肌肉萎縮
- 是否行走速度變慢
- 是否從椅子起身變得困難
- 是否握力減弱

### 坐站測試

選一張穩固的餐椅，雙手抱胸，靠下肢力量站起來後再坐下，算完成1次動作，15秒內要完成坐站5次。

除了簡單檢測，少活動、營養不良、體重過輕、長期臥床或慢性病患者，罹患肌少症的風險更高。



## 持之以恆方為上策

預防肌少症，需重視飲食、運動到居家安全：

### 日常飲食

長者應多攝取蛋白質，如豆類、魚、肉、蛋，維持肌肉健康。

### 規律運動

延緩肌力流失的關鍵，建議持續進行肌力及平衡訓練，例如踮腳尖、扶椅深蹲、單腳站立、步行、太極、舞蹈等，能有效強化下肢肌群和協調性。運動時可在物理治療師指導下進行，強度以微喘但能說話為宜，每週2至3次持之以恆，並定期檢查運動計劃。

### 注意

訓練時要注意安全，靠近穩固家具或牆壁練習，穿防滑鞋，避免穿拖鞋或僅著襪子行走，初次嘗試時有人陪同，採用漸進式挑戰，逐步提升運動難度，並尋求照顧者支持或專業協助，幫助建立信心。

### 居家環境

可加裝浴室扶手、防滑墊，臥室床高適中，夜間設置自動感應夜燈，減少雜物，保持通道暢通。選擇防滑底、包覆性好的鞋子，並根據物理治療師指示正確使用助行器具。



日常生活中，隨時留意家居陷阱、充足運動、動作宜慢不宜快、避免高危動作，上落樓梯及使用扶手電梯時特別小心並緊握扶手，經常騰出一隻手以便應變，都能有效守護長者安全。

## 您問 我答

撰文 麻醉科 曾俊傑 醫生

### 年紀大了，麻醉是不是要特別小心？

對的，麻醉風險與年齡絕對有關。

隨著年齡增長，人體對麻醉藥的耐受性以及副作用發生機會率相應增加，長者的麻醉風險會比年輕人要高，因此通常會為長者盡量選用非全麻為主、全麻為副的麻醉方式，以減低麻醉風險。

### 喝酒多、吃安眠藥，麻醉會不會「麻」不到？

確實存在影響。

理論上長期飲用高濃度酒精，會影響腦細胞對全麻藥的敏感性，用藥劑量相對常人會多，也會影響麻醉藥在體內代謝時間，相對容易發生用藥後的副作用，全麻風險會相對常人高。

而長期服用安眠鎮靜藥會令腦細胞對全麻藥作用鈍化，因此用藥劑量都需要高於常人情況下，難免會增加全麻的風險。

### 做完麻醉，記憶變差？

錯的，理論上是與麻醉無關。

大腦的細胞總數在出生時已固定，腦細胞隨著年齡增長，不斷地發育成長，同時也不斷死亡，到了年紀大了，自然出現大腦功能下降（記憶差、反應慢、老年痴呆）。

除了證實患有先天性神經系統發育不良或對麻醉藥異常敏感甚至出現毒性反應，但發生機會極微。

### 半身麻醉會不會讓我腰痛一世？

一般來說，腰麻穿刺的技術已經很成熟，對身體傷害小。穿刺針的設計亦不斷改進，目前穿刺針大小在0.5mm左右，同一支普通原子筆的筆尖相若，已經盡力去減輕由穿刺引起的組織損傷。

而腰麻後容易出現腰痛通常有兩類人群：

第一，需要剖腹產或做無痛分娩的孕婦，原因是由於懷孕本身對腰部（腰脊及周圍肌肉、韌帶）增加額外承托力，孕期全身放鬆結締組織處於水腫狀態，變相增加出現腰痛機會甚至加劇腰痛。

第二，長期需要維持固定坐姿而缺乏腰部鍛鍊：如職業司機及辦公室文職等。

這兩類人群屬腰痛的高發人群，所以需要具體分析病情而定。

### 麻醉藥在身體裡會待多久？

大部份人麻醉藥物在身體停留時間不長。

靜脈全麻藥在一般1至2小時會代謝掉；吸入式全麻藥基本上不在身體代謝，隨呼吸排出；局部麻醉藥一般在1至8小時內便會排走。

HEALTH  
TALK

## Traditional Chinese Medicine Approach to Hair Loss

By TCM Doctor **Chan Fei In**

Hair loss is a natural process—most people shed 50-100 hairs daily as part of the hair's normal growth cycle. In Traditional Chinese Medicine (TCM) principals, observing hair condition is an important approach to assess patients' overall health. The ancient TCM text also pointed out that hair loss or dehydration is a signal of underlying health imbalances, often linked to Kidney Qi (vital energy) deficiency and Blood deficiency. Hair loss, medically known as alopecia, can affect anyone regardless of gender, leading to noticeable thinning or baldness. Understanding the different types of alopecia and their causes is essential for identifying appropriate management strategies.

## Types of Hair Loss and Cause Factors

### Androgenic Alopecia

Symptoms include weak and oily hairs, with patterns of thinning on top or receding hairline and crown. From Western medicine perspective, hair loss can result from genetics and hormonal imbalances, while Chinese medicine sees it as connected to various internal factors, such as Blood Heat and Excess Wind, Liver and Kidney Yin Deficiency, etc.

### Alopecia Areata

Characterized by sudden, patchy baldness that may come and go. It primarily affects people suffering from persisting high stress or autoimmune diseases, such as postpartum women. According to TCM, the deeper cause is internal imbalance as a result of prolonged mental health challenge.

### Temporary Alopecia

Temporary hair loss or thinning often results from specific triggers, such as hormonal shift (e.g. sudden Qi and blood flow triggers after childbirth), chemical damage (e.g. frequent hair dyeing), and infections (e.g. extended period of helmet wearing).



## TCM Remedy: Holistic Approach, Treating Both Root Causes and Symptoms

### Herbal Medicine

Herbal medicine takes a highly personalized approach, offering various natural solutions for specific type of hair loss. Common intake remedies include:

- Ginseng, White Atractylodes rhizome, Chinese angelica, etc to address Qi and Blood Deficiency
- Fleece flower Root, Eclipta Herb, Barbary Wolfberry Fruit, Cuscuta chinensis to address Liver and kidney Deficiency
- Chinese Gentian Baical Skullcap Root Cape Jasmine Fruit to address Damp-Heat Accumulation

Furthermore, herbal medicine for external use is also an effective approach to treat hair loss. TCM herbal wash made of Platycladus orientalis leaves (30g), Eclipta (30g), and Sophora root (15g), helps to clear damp-heat, stimulating blood circulation and itchiness relief.

### Plum Blossom Needle Treatment

Also known as Seven Star Hammer therapy, using a handheld tool with multiple fine needles (like a plum blossom) to gently tap the affected area until skin color turns mild pink. It helps to stimulate meridians and acupuncture points to improve blood circulation and Qi flow.

### Acupuncture

This ancient TCM practice involves the insertion of fine needles into specific points of the body to restore the balance of vital energy flow. Main acupuncture points include:

- Baihui to raise Yang energy
- Zusanli to strengthen the spleen and nourish blood
- Sanyinjiao and Taixi to detoxify the kidneys and replenish essence



## Daily Personal Care

Some good habits at home contribute to hair loss solution, such as:

- Gently massage scalp everyday with your fingertips for 5 minutes to promote Qi and blood circulation.
- Wash hair at moderate water temperature not exceeding 40°C, and use clarifying shampoo (e.g. arborvitae leaf or tea tree essentials) for oily scalp.
- Minimize hair dyeing or perming frequency and cleanse the scalp promptly after wearing helmets or hats.

## Diet Therapy

In TCM, 'black' foods support kidney health and often have kidney-tonifying effects, common recipes include:

- **Hair Nourishing Porridge** ( 1-person serving)  
Black rice 50g, black beans 30g, walnuts 15g, black sesame seeds 10g, cook into porridge and consume regularly.
- **Qi and Blood Tonifying Tea** (1-person serving)  
Red dates (5pcs), dried longan (10g), mulberries (10g), steep in hot water and drink regularly, refill water and repeat the process until running out of flavor.

**Attention :** Considerable consumption for patients with Yin deficiency; and avoid spicy and greasy food should there be damp-heat constitutions.

**As a conclusion, in both Western and Chinese medicine perspective, hair loss can be effectively managed or treated in many cases, especially when addressed early. Therefore, no more home-based remedies, consult a professional today, and work with him or her together against the root cause of hair loss.**

**Remember, it's never too late to restore your crowning glory!**



**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](http://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**

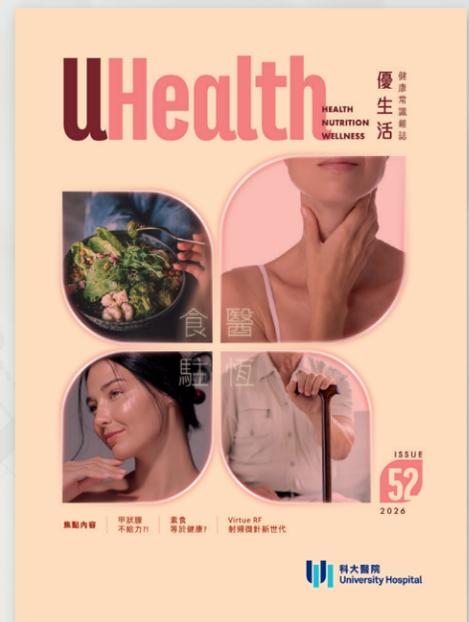


	科別 DEPARTMENT	醫生 DOCTORS / 治療師 THERAPISTS / 營養師 DIETITIAN	
全科門診 GOPD	全科 General Medicine	高德志 KOU Tak Chi、呂常俊 LOI Seong Chon、馬維隆 MA Way Long 吳建華 NG Kin Wa、蘇春嫻 SU Chun Xian、鄧語詩 TANG U Si 杜賜浩 TO Chi Ho、葉霖 YE Lin、鍾瑩 CHONG Ieng、朱依諄 ZHU Yi Zhun 葉奕翔 IP Iek Cheong、林灼幫 LAM Cheok Pong、葉志泓 IP Chi Wang 陳榮 CHAN Weng、吳其標 WU Qibiao、張東海 CHEUNG Tung Hoi 李杰 LI Jie、黃梓俊 WONG Tsz Chun	
	內科 Internal Medicine	朱家康 ZHU Jia Kang、湯寧信 Brian TOMLINSON	
	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	
	耳鼻喉科及頭頸外科 Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery	程正昂 CHENG Zeng Ang、劉水明 LIU Shuiming 羅峻極 LUO Junji	
	神經科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、劉子洋 LAU Chi Ieong	
	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	譚林琼 TAN Linqiong	
	內分泌及代謝科 Endocrinology & Metabolism	許仕超 XU Shichao	
	物理治療師 Physiotherapist	陳常文 CHAN Sheung Man、胡婉芬 WU Un Fai	
	營養科 Dietetics	陳麗愉 CHAN Lai U	
	專科門診 SOPD (By appointment)	普通外科 General Surgery	霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuck Seen Edward 姚繼容 YAO Ji Rong、鄺珉 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 鞠衛強 JU Wei qiang、巫林偉 WU Linwei
		泌尿科 Urology	趙雲橋 ZHAO Yunqiao
		婦產科 Obstetrics & Gynaecology	馮鈞曉 FONG Kuan Io、遇桂芳 YU Guifang、駱一凡 KUO Yifan 盧淑華 LO Suk Wah
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、呂海 LYU Hai	
麻醉科 Anaesthesiology		寧肇基 NING Siu Kei Eric、陳慧嫻 CHAN Wai Han 曾俊傑 CHANG Chon Kit	
牙科 Dentistry		何城 HO Seng、劉強 LAO Keong 王小璦 WONG Siu 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	
腫瘤科 Oncology		鄭燕芳 ZHENG Yanfang、陳濤 CHEN Tao、陳陽述 CHEN Yangshu 易偉冬 YI Weidong	
職業治療師 Occupational Therapist		吳沁怡 NG Sam I	

# 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、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 陳敏 CHAN Min、劉文苓 LIU Wen Ling、孫志廣 SUN Zhiguang 楊觀虎 YANG Guanhu



## 免費派發及閱覽地點

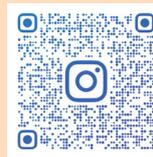
- 科大醫院
- 恆生醫療中心
- 宇晴醫療中心
- 仁德醫療中心
- 仁康牙科醫療中心
- 康礎物理治療中心
- 黑沙環明輝護養院
- 利達通黃頁有限公司
- 澳門陽明物理治療中心
- 工聯北區綜合服務中心
- 東南亞商業中心
- 建興隆商業中心
- 光輝商業中心
- 澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心
- 慈博大藥房
- 國衛大藥房
- 獲多利大廈
- 中土大廈
- 美聯藥房
- 振興藥房
- 保寧藥房
- 澳門大學
- 行政公職局
- 社會工作局
- 海洋會所
- 海洋大廈
- 海洋花園屋苑
- 花城鴻圖偉業大廈
- 峰力(澳門)聽覺言語中心
- 鏡湖護理學院

出版





FACEBOOK



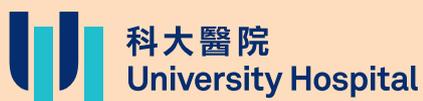
INSTAGRAM



微信公眾號



LINKEDIN



[www.uh.org.mo](http://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](mailto:hospital_enquiry@uh.org.mo)