

UHealth

HEALTH
NUTRITION
WELLNESS

健康常識雜誌
優生活



食



醫



駐



恆

ISSUE

53

2026

焦點內容

如何遠離
無聲殺手?

吃對食物，
告別身體發炎

最新UP雷射
拯救長期疤痕及凹凸



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

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

如何遠離無聲殺手？	4
中醫帶你認識腸易激綜合症	8

食

吃對食物，告別身體發炎	12
-------------	----

駐

最新UP雷射 拯救長期疤痕及凹凸	15
睡出個「美」來	20

恆

物理治療如何改善脊椎側彎	23
血糖不失控這樣做就對了	26

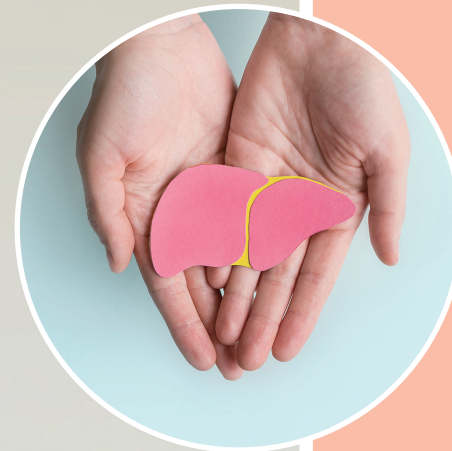
健康資訊

社工局專頁	25
您問我答	28
Health talk	29
醫生名單	33

如何遠離 無聲殺手？

撰文 腫瘤科 易偉冬 醫生

肝癌是亞洲地區常見的惡性腫瘤之一。由於肝臟本身代償功能強大，早期肝癌往往沒有明顯病徵如疼痛等，肝癌患者多在中晚期才被診斷，治療難度和風險也隨之提高。



想要遠離肝癌，其實有「四大法寶」：

- 疫苗
- 抗病毒治療
- 健康生活
- 定期篩檢

只要我們好好運用這些法寶，就能減低患上肝癌的風險。

肝癌高危因素知多少

肝癌的成因非常多元，其中B型肝炎(HBV)和C型肝炎(HCV)是最主要的元兇。B型肝炎在亞洲尤其普遍，病毒可直接鑽入肝細胞DNA，令細胞變異，長期炎症反應後誘發癌症；而C型肝炎則以慢性發炎為主，長年累月下肝臟逐漸硬化，誘發肝癌。

除了肝炎，長期飲酒會損害肝細胞，導致酒精性肝硬化，亦是肝癌的高危因素。隨著都市人飲食和生活習慣改變，脂肪肝、長期暴露於黃麴毒素（黴菌污染食物，如發霉花生或玉米，通常與 HBV/HCV 合併增加風險）、肥胖、糖尿病、吸煙等不健康行為及飲食，都會推高肝癌風險。研究顯示，吸煙者患肝癌較非吸煙者高出1.5至2倍，尤其本身有肝炎或飲酒習慣的人，風險更大。煙草中的致癌物質會損害肝細胞DNA，加重肝臟發炎和纖維化，與病毒「夾擊」下，肝癌風險大大提升。





預防、篩查勝於治療

由於肝癌早期症狀「無聲無息」，多數沒有明顯病徵，偶爾出現疲倦、食慾不振、右上腹不適、脹氣或體重無故下降，容易與其他疾病混淆而被忽略，令大部分患者發現時已屬中晚期。因此，預防和定期篩查對高危人士尤其重要。

在預防肝癌上，接種B型肝炎疫苗、抗病毒治療控制慢性肝病、健康飲食、戒煙戒酒、控制體重等均是守護肝臟健康、預防肝癌的關鍵。

而目前常用的篩查方法包括腹部超聲波和甲胎蛋白（AFP）腫瘤標記，必要時會加做電腦掃描（CT）

或磁力共振（MRI）。近年還有新型腫瘤標記（如PIVKA-II、AFP-L3），主要用於診斷或風險分層，應用於篩查未算普及，且不推薦作為常規篩查工具。建議高風險人士——如符合條件的B型或C型肝炎帶原者（例如HBV男性大於40歲、女性大於50歲、有家族史或高病毒載量；HCV伴肝硬化）、任何病因的肝硬化患者（Child-Pugh A-B，或C若移植候選）、嚴重脂肪肝伴肝硬化人士、有遺傳性肝病（如血色病或威爾森氏症）的人士——每六個月接受超聲波及AFP檢查（若超聲波品質不佳，可考慮MRI），必要時加做進階檢查。



日常護肝貼士：

均衡飲食：多攝取優質蛋白（對肝硬化或慢性肝病患者，每日1.2至1.5克/公斤；一般人維持0.8克/公斤即可），少吃高脂高糖及發霉食物，避免黃麴毒素。

低鈉飲食：有肝硬化或腹水者應減少鈉攝取。

多食蔬果：補充維他命及微量元素。

完全戒酒：酒精是肝癌高危因素，世界衛生組織（WHO）建議「滴酒不沾」最安全。

戒煙：減低致癌物對肝臟的傷害。

適量運動：每日30分鐘低至中強度運動，有助提升體力和免疫力。



中醫帶你認識 腸易激綜合症

撰文 中醫部 孫志廣 中醫生

很多人聽到腸易激綜合症 (Irritable Bowel Syndrome)，可能會覺得陌生又拗口，但一說常見表現，不少人又感到熟悉，典型症狀是腹痛或腹部不適，有些人排便前腹痛會更明顯，排完便之後，疼痛會緩解一點；有些人如考試前發生腹痛腹瀉，一受涼即腹痛腹瀉等；排便習慣和糞便形狀改變，關鍵字就是「反覆腹痛、與排便相關、腸道敏感」。

中醫怎麼看待腸易激綜合症？

雖然中醫裡沒有「腸易激綜合症」這個現代病名，在中醫看來，腸易激綜合症可以歸屬於「腹痛」「泄瀉」「便秘」「腸癖」等範疇。中醫最重視的是「整體觀」和「辨證論治」——也就是說，我們看這個病，不只是盯著腸子本身，而是要看整個人的體質、情志、飲食、作息，判斷身體的寒熱虛實，臟腑氣機是否通暢。



結合臨床多年的經驗，總結出最核心的三個中醫病機

脾虛為本

很多腸易激綜合症患者，看似是腸道的問題，根源其實在於「脾失健運」——脾胃的功能弱了，腸道自然就亂了。中醫常說「脾主運化」，意思是，脾臟負責將我們吃進去的食物消化吸收，將營養物質輸布到全身，將糟粕排出體外。一旦脾虛，運化功能就會失職，就容易出現食後腹脹、大便溏稀或便秘、神疲乏力、食欲不振、大便不爽等症狀。

肝鬱為標

中醫還有一句話，叫「肝主疏泄」，肝臟負責調節全身的氣機，也負責調節我們的情緒。如果長期情緒壓抑、緊張、焦慮、易怒，就容易導致「肝氣鬱結」。肝氣鬱結之後，就會「橫逆犯脾」，影響脾胃的升降功能，於是就會出現腸鳴、腹痛、腹瀉、便意頻繁等症狀。

寒熱錯雜、虛實夾雜

除了肝鬱脾虛，很多患者的情況會更複雜。比如，長期腹瀉會損傷陽氣，導致脾腎陽虛，出現怕冷、腹瀉、大便稀溏不成形；有些人飲食不節制，暴飲暴食、愛吃辛辣油膩，會導致飲食積滯、濕熱內蘊，出現腹脹、腹瀉、大便黏膩；還有些人病程很長，久病入絡，導致氣滯血瘀，出現腹部刺痛、痛處固定、排便不暢；更常見的是，很多患者是「脾虛為本、濕滯為標、肝鬱貫穿始終」，多種病機同時存在。

中醫的獨特優勢

腸易激綜合症是一種慢性疾病，非常適合採用中醫「綜合調理、長期管理」的策略，中醫採用辨證論治，個體化調理，不是所有腹瀉都用同一個方子，不是所有便秘都用同一種藥物。中醫會根據每個人的體質，判斷是寒熱、虛實、氣滯、濕阻，還是肝鬱、脾虛、腎虛，然後針對性地開方用藥，做到「一人一方」，調理更精準，同時根據患者整體角度入手，既要緩解當下的腹痛、腹瀉、便秘症狀（治標），也要調理脾胃功能、調節情緒（治本），這樣調理效果會更穩定，也能減少復發。對於病程長、反覆發作者，尤其是伴有睡眠差、情緒差、食慾差、乏力等症狀的患者，更能同時進行綜合調理，改善整體健康狀況，適合慢病長期管理。



針對不同類型的患者的具體建議

腹瀉型（IBS-D）患者

少碰冷飲、辛辣食物、酒精和高脂肪食物；注意自己是否有乳糖不耐受和咖啡因不耐受；外出前，避免空腹喝濃咖啡；情緒緊張時，提前做放鬆訓練，比如深呼吸、冥想，預防症狀發作。

便秘型（IBS-C）患者

增加飲水量和適度的膳食纖維，不要只吃纖維不喝水；養成規律排便的習慣，比如早晨起床後、早餐後，定時去廁所坐5至10分鐘，建立排便反射；多活動，避免久坐，每天散步30分鐘，也能促進腸道蠕動；不要濫用刺激性瀉藥，長期使用會損傷腸道功能。

腹脹型患者

採用少量多餐的方式，避免一次吃太多，加重腸道負擔；減少暴飲暴食，吃飯慢一點，不要邊說話、邊看手機邊吃飯，避免吞嚥過多空氣；暫時減少高產氣食物的攝入；少喝碳酸飲料，少吃口香糖，避免額外攝入氣體。

情緒誘發明顯的患者

要把焦慮和腸道症狀一起看待，不要只關注腸道，忽略情緒；一定要管好睡眠，睡眠不好，情緒和腸道都會受影響；必要時，勇敢接受心理干預，不要覺得「看心理醫生就是心理有病」；不要每天反覆想「我不是得了大病」，這種負面想法會不斷強化，加重焦慮和腸道症狀。



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：

澳門基金會
FUNDAÇÃO MACAU

澳門明愛
Caritas
MACAU



吃對食物 告別身體發炎

撰文 營養科 陳麗愉 營養師

提到發炎，可能都會聯想到傷口紅腫熱痛的急性發炎，然而，慢性發炎卻像悶燒的火種，沒有明顯症狀，免疫系統卻長期處於備戰狀態，持續傷害血管、器官和細胞DNA，是被稱為「萬病之源」，不僅有機會損害血管內皮導致心血管疾病，更會引發胰島素阻抗，增加糖尿病與脂肪肝的風險，也與阿茲海默症、部分癌症、關節退化密切相關。大家不妨留意一下，在日常生活中，若總是疲勞卻睡不飽、腸胃反覆不適、關節晨起僵硬，或是皮膚濕疹難癒、牙齦常出血、注意力無法集中的「腦霧」感，甚至莫名焦慮、腹部肥胖，都可能是慢性發炎的警號。更甚者，脂肪細胞本身就會分泌發炎物質，形成越胖越發炎、越發炎越難瘦的惡性循環。及早辨識這些訊號，才能從源頭阻斷傷害。

原型食物是身體的修復材料

飲食是減少身體發炎最直接的方法之一。首先要認識「促炎食物」：含糖飲料、白麵包、蛋糕等精緻糖與精緻碳水，炸物、人造奶油裡的反式脂肪，以及香腸、煙肉等加工肉品，都會加重發炎；大豆油、葵花油等Omega-6 比例偏高的油類，攝取過量也會促進發炎反應。

那麼，有甚麼食物可以「抗發炎」？原則很簡單—多吃原型食物，少吃過度加工食品，也可採用以「天然、多樣化、全食物」為基礎的飲食模式，例如地中海飲食或得舒飲食，富含Omega-3、多酚、植化素和膳食纖維，能降低體內的發炎指標。



Omega-3 脂肪酸：鯖魚、秋刀魚、三文魚、核桃、奇亞籽、亞麻仁籽
深綠葉蔬菜：菠菜、羽衣甘藍、空心菜，富含維生素K與類黃酮
色彩鮮豔蔬果：藍莓、草莓的花青素，番茄的茄紅素，紅蘿蔔的β-胡蘿蔔素
辛香料：薑黃（搭配黑胡椒可提高吸收）、生薑、大蒜、迷迭香
優質蛋白與發酵食品：黃豆、黑豆等豆類，以及無糖優格、天貝、酸菜
綠茶：富含強效抗氧化物 EGCG。
健康脂肪：冷壓初榨橄欖油、酪梨。

不時會有客人問，是不是完全戒掉糖和油便能改善發炎？作為營養師，我並不建議完全戒斷這種極端且危險的做法。正確認識是：戒糖，戒的是「精製糖」，即手搖飲品、甜品糕餅、醬料裡的糖，而水果、全穀物等天然糖分反而有助抗發炎，無須戒除。戒油更是錯誤，長期無油飲食會讓荷爾蒙失調、細胞修復受阻，發炎反而更難改善。關鍵在於選對油，多攝取抗發炎的Omega-3（鯖魚、三文魚、亞麻籽油）和單元不飽和脂肪酸（橄欖油、堅果）。



給身體時間找回平衡



慢性發炎是可以逆轉的，但需要耐心。細胞和代謝的更新需要時間。一般來說，持續調整飲食習慣，約2至4週就能初步感受到精神變好、腸胃順暢、皮膚較穩定；血液中的發炎指標如C反應蛋白顯著下降，則需要3至6個月的持續好習慣。因為慢性發炎多半由長期的錯誤飲食和作息累積而成，身體自然也需要同樣持久的時間去修復。它不是感冒，不可能兩天就好。我們要學會「與食物建立合作關係，而不是敵對關係」。不要恐懼或妖魔化任何單一食物。與其費力禁止什麼，不如專注在「多補充」—多吃一盤菜、一把堅果、一顆水果，而不是痛苦地「禁止」單一食物。當大部分時間吃得營養均衡，身體自然會恢復強大的抗發炎能力。偶爾吃一塊蛋糕、一包薯片，身體完全有能力處理，不會讓之前的努力歸零。

阿茲海默症(認知障礙症)

早期檢測 *Detect Alzheimer's disease*

如果記憶模糊、判斷遲緩或對生活失去興趣，請留意這可能是阿茲海默症的早期警訊。

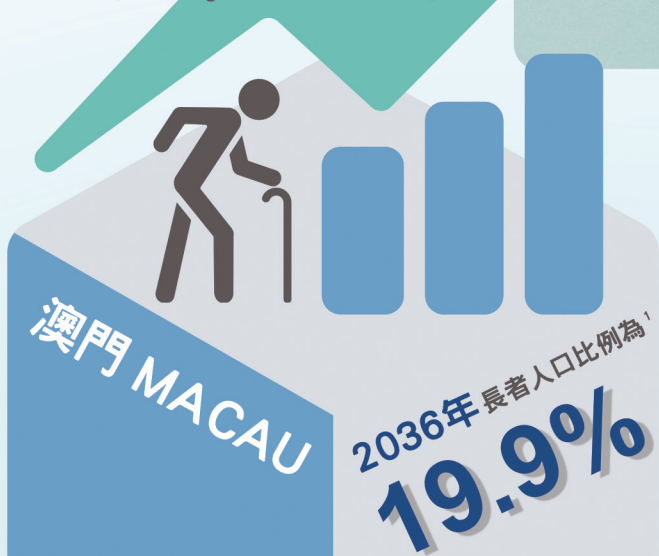
If you experience memory loss, slowed judgment, or loss of interest in life, be aware that these could be early warning signs of Alzheimer's disease.

甚麼人適合做阿茲海默症早期檢測？ Who should get tested?

- ✓ 50歲或以上人士
Aged 50 or above
- ✓ 有認知障礙症家族史人士
Family history of dementia
- ✓ 高風險人士(曾中風、患有高血壓、高血糖、高血脂)
High AD risk factors (stroke, high cholesterol, high blood glucose, blood pressure)
- ✓ 疑似認知能力衰退的人士
Suspicious cognitive impairment
- ✓ 關注腦部健康人士
Awareness on brain health

隨著全球人口老化，失智症（包括阿茲海默症）患者人數持續上升。

As the global population ages, the number of people with dementia (including Alzheimer's disease) increase continuously.



Plasmark AD[®] Pro

✓ 準確率高達
Accuracy up to **96%**

查詢：(853) 2882 1819
Enquiry

駐

最新UP雷射 拯救長期疤痕及凹凸

撰文 整形外科 林茹蓮 醫生

疤痕與凹凸洞的形成

疤痕是皮膚受傷後的自然癒合產物。當傷口深達真皮層，身體會製造膠原蛋白修補，但若修復過程失衡，就會形成不同類型的疤痕。凸起的肥厚性疤痕或蟹足腫，是因膠原蛋白過度增生；凹陷的痘疤或外傷疤痕，則是真皮層組織流失、纖維化拉扯所致。這些問題一旦形成，便難以自行消退，成為許多人的長期困擾。



藥物治療的局限性

市面常見的疤痕藥膏、矽膠貼片等，主要作用在於軟化疤痕、減輕紅腫及搔癢感，對於新生成的淺層疤痕有一定預防和改善效果。然而，對於已經成熟、纖維化的凹陷型痘疤、外傷或手術疤痕，藥物滲透深度有限，無法真正重建真皮層結構，效果往往不如預期。



當疤痕出現以下情況，建議尋求專業評估：

- 凹陷型痘疤或外傷疤痕影響外觀
- 疤痕持續增生、變厚，甚至影響關節活動
- 藥物治療半年以上未見改善

整形外科醫生會根據疤痕類型、深度、位置及皮膚特質，制定個人化治療方案。傳統方法包括手術切除、皮下切斷術、類固醇注射等，但這些方式各有局限，例如治療時間及恢復期長、容易復發，難以處理大面積等問題。

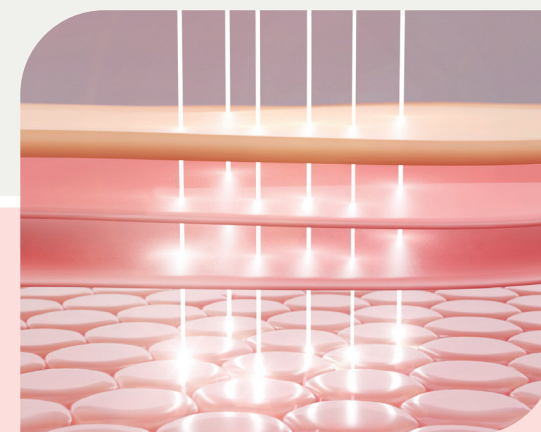
科技革新：從「磨平」到「重建」

過去治療疤痕多以磨皮、煥膚為主，透過破壞表皮刺激膠原新生，但對深層真皮組織的重建能力有限。新一代分段式雷射技術則帶來革命性改變——它能在皮膚上創造極微小的治療區，啟動深層膠原重塑機制，真正「由底層撐起」凹陷組織，同時保留周圍健康肌膚，大幅縮短恢復期。

UP 雷射：疤痕治療的黃金標準

本院最新引入的 Lumenis UltraPulse 極速脈衝雷射，是獲美國 FDA 認證的頂尖設備，擁有高達 35 項治療適應症，涵蓋痘疤、細紋、煥膚及各類疤痕治療。其核心優勢在於 10600nm 波長能精準穿透至真皮深層，配合三種獨特模式靈活應對不同需求：

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Active Fx
淺層模式 | 針對淺層膚質、細紋及色素問題 |
| Deep Fx
深層模式 | 深入真皮，有效治療中至深層痘疤、凹陷疤痕 |
| Scaar Fx
精雕模式 | 專為頑固性疤痕設計，能量更深更集中，改善肥厚性疤痕及嚴重組織缺損。 |



ULTRApulse α ™
BY LUMENIS



適合人群與治療流程

適合對象包括：長期受痘疤困擾的成年人、外傷或手術後遺留凹陷疤痕者、以及希望改善肌膚質地的人士。治療前需經醫生評估皮膚狀況及疤痕類型。

治療過程約30至60分鐘，術前會使用麻醉藥膏減輕不適。激光（雷射）後皮膚會有輕微紅腫及結痂，屬正常反應。恢復期視治療深度而異，淺層約3至5天，深層治療約7至10天。建議間隔1至3個月進行多次療程，以達最佳效果。



疤痕不應是終身的印記。借助先進醫療科技，我們能更精準、更安全地幫助患者重拾平滑肌膚，找回自信笑容。

股票三重獎賞疊加 您的專屬投資禮遇

最高賞 **MOP150!**

活動期：即日起至2026年12月31日

Step 1

開股票戶即賞 **MOP 10** 電子紅包



Step 2

入金並
交易一次即賞



入金 HKD1000

賞 **MOP 20** 電子紅包

入金 HKD10000

賞 **MOP 50** 電子紅包

Step 3



每月持續交易賞 **MOP10** (最高可獲**MOP90**)

獎賞層層疊，越投資越賺!

*以上優惠活動受條款及細則約束

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



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

做 CTM 自己人
好著數

生日禮遇

數據 + 積分免費送
食、玩、買福利全就位



積分獎賞

免費換數據
積分當錢洗



AI 產品 超筭優惠

各大品牌 應有盡有
原廠行貨 信心保證



漫遊易

覆蓋 120+ 目的地
線上辦理 毋須換卡落地即用



了解更多優惠



www.ctm.net
服務第一熱線：1000

CTM 澳門電訊

睡出個「美」來

撰文 中醫部 楊觀虎 中醫生

睡得好不好，往往不只寫在精神上，也會悄悄寫在臉上。眼圈、面色、暗瘡、細紋與皮膚光澤，很多時候都與睡眠、氣血和情志有關。想要養出好氣色，先要讀懂身體在夜裡發出的信號。

失眠有樣睇

不同失眠表現，背後原因不同，對容顏的影響也有分別。中醫看失眠，著重辨證—從入睡困難、易醒、淺眠到多夢，每一種模式都在透露身體的訊息。



難以入睡

常見與壓力、思慮過多、肝氣鬱結、心火偏旺有關。這類人睡前腦袋停不下來，容易煩躁。從面色和皮膚上看，肝氣鬱結的人常見面色偏暗、欠缺光澤，兩邊面頰或額頭容易反覆長暗瘡，皮膚狀態時好時壞，與情緒波動關係明顯。有些人還會覺得眼周疲倦、眼白帶紅絲，或面部有繃緊感。女性若同時伴隨經前乳脹、情緒低落、月經不順，面上色斑、暗沉也可能較明顯。



半夜容易醒

尤其凌晨一至三點醒，中醫常會考慮肝膽氣機不暢；如果醒後心慌、容易出汗，也可能與心陰不足有關。這類人的睡眠像斷了線，無法一覺到天明。肝膽經氣血運行不暢，面上常見的表現包括眼周暗沉、黑眼圈較深、面色青暗或黃暗，整個人看起來疲倦、沒精神。若肝膽鬱熱較明顯，還可能出現面油增多、毛孔粗大、兩頰或下巴暗瘡反覆，甚至口苦、口乾、容易發脾氣。這類人的皮膚問題往往不是單純「外在護膚不足」，而是身體內在氣機未能順暢運行。



長期淺眠

見於心脾兩虛或氣血不足，身體沒有足夠氣血安養心神。睡了好像沒睡，第二天醒來仍然疲倦乏力。氣血不足的人，面色多見淡白、萎黃，唇色偏淡，皮膚容易乾燥、缺乏彈性，整體氣色看起來比較「虛」和「累」。由於氣血不能充分濡養肌膚，面部光澤感下降，細紋也可能較容易出現。這類人常伴有頭暈、心悸、手腳冰冷、容易疲倦，女性亦可能出現月經量少、經色偏淡等情況。



多夢

常與心神不寧、肝鬱化火、陰虛內熱有關。夢多而醒後疲倦，代表睡眠未能真正沉實，大腦和身體都沒有進入深層修復狀態。肝鬱日久化火，面上常見「熱」和「躁」的表現，例如面部泛紅、暗瘡紅腫、皮膚容易敏感灼熱，或鼻翼、額頭、下巴出油較多。有些人會出現眼紅、口乾口苦、口氣較重，情緒急躁時皮膚問題也會加劇。這類失眠若伴隨多夢、易怒、胸脅脹悶，就更要重視疏肝清熱，避免只靠外用護膚品處理表面問題。

因此失眠不是一種單一病型，必須根據入睡難、易醒、早醒、多夢及伴隨症狀作辨證。睡眠好，自然神清氣爽。

誰偷走「她」的睡眠？

中醫講「日出而作，日入而息」，人體本身有一套順應晝夜的節律。然而在澳門，很多人無可避免要長期夜班或輪班，在中醫裡，夜間本是陽氣收藏、陰血養護的時段，若此時仍然被迫活動；白天陽氣應該升發時又要睡覺，久而久之便會打亂陰陽節律。常見問題包括失眠、淺眠、日間疲倦、胃口差、情緒煩躁、免疫力下降，以及女性月經不調。



針對不同群體的睡眠小提醒

- 對於未必能完全按正常時間睡覺的輪班人士，盡量保持規律，固定一個「主要睡眠時段」；下班後減少強光和手機刺激；睡前避免濃茶、咖啡、宵夜和劇烈運動；保持睡眠環境黑暗安靜。中醫也建議輪班人士特別保護脾胃，不要長期深夜吃油膩食物。
- 對於長者而言，常見是腎氣漸衰、陰血不足，所以容易早醒、夜尿多、睡眠淺。調理重點是補腎、養血、安神，同時避免白天睡太久，以免影響夜間睡意。
- 更年期女性常見肝腎陰虛，容易潮熱、盜汗、心煩、半夜醒，調理重點是滋陰清熱、疏肝安神。若夜間出汗明顯、心悸或情緒波動較大，宜及早尋求專業評估。
- 學生或年輕人多與壓力、熬夜、肝鬱脾虛有關。重點是減少晚睡和電子產品刺激，配合疏肝、健脾、養心，讓皮膚在夜間完成應有的新陳代謝。

睡得好容顏自然來

對於長期受睡眠問題困擾的人，第一步不是急著找「最快入睡的方法」，而是先了解自己屬於哪一類睡眠問題。如果已持續一段時間，或影響工作、情緒和生活，就應該尋求專業評估。中醫可以透過望聞問切辨證調理；如果懷疑有其他疾病，也應配合西醫檢查。

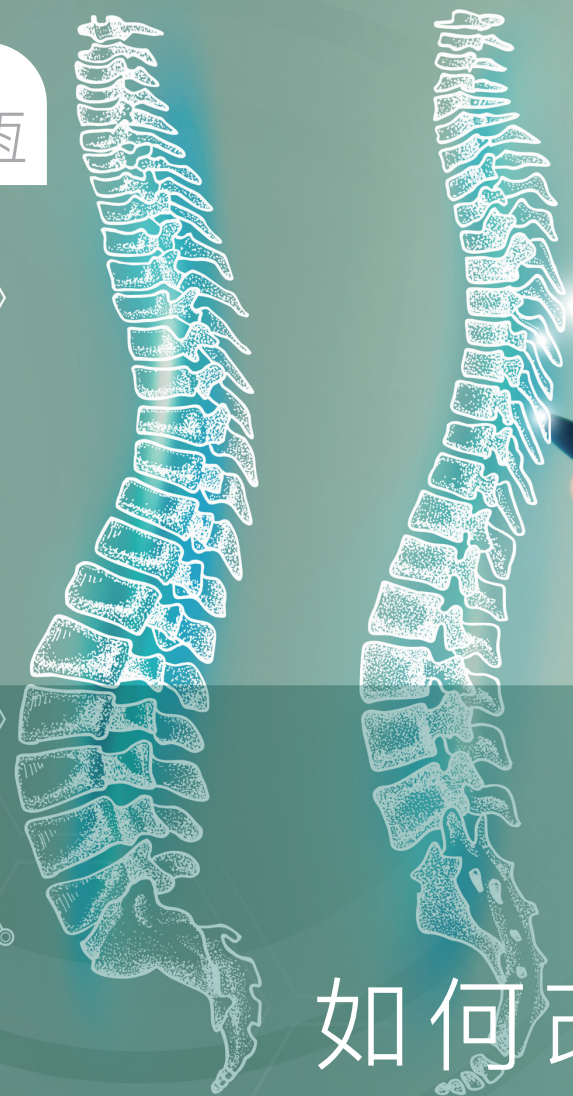
中醫角度認為，久病會耗傷氣血陰陽，形成惡性循環：越睡不好，心神越不安；越疲倦，脾胃越弱；陰血不足，又進一步令睡眠更差。

常用的治療方法包括中藥、針灸、耳穴、推拿、艾灸，以及生活作息調整。中藥方面會根據體質辨證：心脾兩虛要補益心脾，氣血足了面色自然紅潤；肝鬱化火要疏肝清熱，肝氣暢達斑就跟著淡化；陰虛火旺要滋陰降火，陰液充足皮膚才有水潤感。針灸常用來調節臟腑氣機、安神定志，也有助改善面部氣血循環。推拿和頭面部放鬆，則適合壓力大、肩頸緊張的人。不過治療一定要辨證，不能自行亂服安神藥或補品。



當身體不再長期處於緊繃狀態，面色會更柔和，眼神會更明亮，皮膚也較容易回復穩定。千萬不要把長期失眠當成「忍一忍就過去」。睡眠是身體修復的基礎，也是最不花錢的美容秘方。每一晚安睡，都是在為明天的容顏存款；越早找出原因，越容易改善。安然入夢，才能看見鏡中那個神采飛揚的自己。

恆



物理治療 如何改善脊椎側彎

撰文 物理治療中心 胡婉芬 物理治療師

發現孩子或自己有脊椎側彎的那一刻，很多人的第一反應是擔心——會不會惡化？還能矯正回來嗎？這些問題很大程度取決於一個關鍵：時機。

脊椎側彎最常見於十至二十歲的快速發育期，女性發生率高於男性。這個階段骨骼可塑性高，是矯正的黃金期；但同時，側彎惡化的速度也最快。一旦錯過，成年後骨骼定型，矯正需要更長時間，效果也相對有限。更值得注意的是，長期放任側彎不管，肌肉受力不均會引發慢性背痛和肩頸痛，加速脊椎關節退化與骨刺形成。嚴重的側彎，肋骨變形甚至會壓迫肺部和心臟，影響呼吸與循環功能。

正因為如此，及早介入、選對方法至關重要。以下介紹的德國施羅斯運動，正是目前非手術治療脊椎側彎的重要方法之一。

德國施羅斯運動「三維」治療矯正脊椎

德國施羅斯運動（Schroth Method）是一種針對脊柱側彎的「三維」治療方法，由受過專業施羅斯認證的物理治療師透過個人化設計的伸展、旋轉呼吸技巧，幫助患者在三維空間中矯正脊椎，改善姿勢，從而減輕疼痛並防止側彎惡化，是目前非手術治療脊椎側彎方法之一。

對比一般常規物理治療，德國施羅斯運動需患者「主動」參與，自己做出旋轉和凹側呼吸的深度訓練，而一般常規物理治療有時會處於「被動」狀態，依賴治療師操作或儀器治療，或只強調拉直、挺直、被動伸展等訓練。德國施羅斯運動是三維度矯正（側彎、旋轉、後凸），強調立體矯正；一般常規物理治療可能較偏向二維度（單純側彎）的拉伸。所以德國施羅斯運動的動作與呼吸訓練是高度個人化，透過獨特呼吸與運動方法，呼吸與矯正姿勢同步進行，提升胸廓對稱性與肺活量，讓患者學會自己去矯正身體，這是與一般常規物理治療最大區別。

德國施羅斯運動核心原理是通過從前後、上下、側面三個維度（水平旋轉、側彎、平坦化）進行矯正，不單是左右彎曲調整，來處理椎體的旋轉和椎間空間的壓縮/拉伸，同時針對每位患者的獨特側彎類型（如 C 型、S 型等）、成長階段與生活習慣，量身打造專屬矯正運動。

這些運動非固定制式，還會在正確姿勢下進行站立與行走練習，確保訓練符合個人需求與日常應用，德國施羅斯運動需要配合特殊呼吸法，即垂直旋轉呼吸（rotational angular breathing, RAB）—利用特殊呼吸法，將空氣導入胸腔受壓迫的凹陷處，以呼吸幫助脊柱旋轉並重塑胸廓，通過改善兩側肌肉的張力不平衡，使過度緊繃和無力的肌肉恢復平衡。練習在最佳矯正姿勢下收縮肌肉，讓身體記住好的位置。



適應年齡層與預期效果

適應年齡層以 7 至 8 歲以上的兒童與青少年及成年人為主，7 至 8 歲以上的兒童與青少年屬黃金治療期，骨骼可塑性高，能有效改善輕、中度側彎，防止惡化，而成年人可作為獨立治療或術後輔助，改善疼痛和姿勢（外觀），防止側彎惡化。

通過德國施羅斯運動治療後，對於青少年原發性側彎，有效阻止側彎度數（Cobb angle），停止或減緩惡化；改善肩膀、肋骨對稱性及整體軀幹平衡，減少代償性彎曲，以及改善因脊椎側彎所帶來的腰背痛。



自我檢測

亞當前彎測試（Adams Forward Bend Test）是一種簡單、有效的脊椎側彎居家自我檢測。受試者雙腳併攏、膝蓋伸直，向前彎腰約 90 度，雙手自然下垂。觀察者從後方檢查背部兩側是否不對稱（一側隆起，高於另一側），如有明顯背部隆起，即可懷疑有脊椎側彎問題。當發現或懷疑有脊椎側彎問題時，需尋求專業評估。

依托咪酯 的危害

依托咪酯（Etomidate）俗稱「太空油」，是一種新精神活性物質毒品（NPS），大多添加在香煙的煙絲中或電子煙的煙油中，讓吸食者在外觀上不易察覺，慢慢染上毒癮。

依托咪酯（Etomidate）對中樞神經系統有較強的抑制作用，長期濫用或吸食過量依托咪酯會對身體產生顫抖、頭暈、站立不穩、東歪西倒等好像醉酒的狀態、脾氣暴躁，並對大腦造成傷害，更可能出現呼吸暫停和死亡的情況。

根據第2/2025號法律修改第17/2009號法律《禁止不法生產、販賣和吸食麻醉藥品及精神藥物》，依托咪酯及其三種類似物（美托咪酯、丙帕酯和異丙帕酯）已被列為受管制毒品，以任何方式（包括電子煙）生產、販賣、吸食或持有上述物質均屬違法行為，最高可被判處15年徒刑。



澳門禁毒網

如果想進一步瞭解依托咪酯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，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。

血糖不失控 這樣做就對了

撰文 內分泌及代謝科 許仕超 醫生

血糖，即血液中的葡萄糖，是人體細胞的主要能量來源，特別是大腦和紅血球，直接支持基礎代謝與運動消耗。空腹血糖正常範圍需維持在為3.9至6.1 mmol/L，以確保器官功能穩定。身體透過多組織協同合作來精準調控血糖。肝臟負責糖原的合成與分解，是維持血糖平衡的中樞；肌肉攝取葡萄糖合成肌糖原；脂肪組織則將過剩的血糖轉化為甘油三酯儲存。在激素層面，胰島的α細胞分泌升糖素以提升血糖，β細胞分泌胰島素以降低血糖，兩者構成核心調節軸。此外，神經與內分泌系統也參與雙重調控，共同形成一個動態平衡網絡。

控制飲食是控糖的重中之重

控制飲食是控糖的核心關鍵，直接決定血糖管理成效。日常需優先選擇燕麥、糙米等全穀物，菠菜、西蘭花等綠葉菜，以及瘦肉、魚類等優質蛋白，這類低升糖指數食物能平穩供能，避免血糖驟升。而精製米麵、糖果、甜飲料等高升糖食物會加重胰腺負擔，需嚴格限制。

同時要養成良好進食習慣：定時定量進餐，維持代謝節律；採用少食多餐，避免血糖大幅波動；烹飪以清蒸、水煮為主，少放油鹽糖。科學飲食控糖並非節食，而是在保證營養的前提下，通過合理規劃穩住血糖，降低併發症風險。



健康生活方式是穩糖的日常基礎

睡眠

每晚保證7至8小時的充足睡眠，能避免壓力荷爾蒙皮質醇過度分泌。研究顯示，睡眠不足會使皮質醇升高17%，直接導致晨起空腹血糖上升1.5mmol/L。為提升睡眠品質，建議在晚上10點就寢，並在睡前1小時停止使用手機、電腦，以減少藍光對入睡的干擾。

戒煙限酒

吸煙者的胰島素敏感性比非吸煙者低40%，而戒煙8週後，負責分泌胰島素的β細胞功能便可改善15%。飲酒方面，男性每日酒精攝取不宜超過25克（約250毫升紅酒），女性則應控制在15克以下，以減少對血糖的額外負擔。

壓力管理

長期壓力會透過壓力軸加劇胰島素阻抗。每天進行10分鐘的正念冥想，能讓壓力激素降低26%。若能每週練習3次，持續6週後，反映長期血糖的糖化血色素平均可下降0.7%。

規律監測

採用「7點法」監測（三餐前+餐後2小時+睡前+凌晨3點），連續3天數據可繪製血糖曲線，精準發現波動規律。糖化血紅蛋白每3月檢測1次。



運動是調控血糖的持久良方

運動對血糖的正面影響顯著，餐後30至60分鐘進行快走，讓心率維持在最大心率的60%至70%，能有效降低餐後血糖峰值2至4 mmol/L，且效果可持續至運動後24小時。

長期而言，持續的運動習慣能從根本改善血糖調控能力。每週進行2至3次力量訓練，如深蹲、臥推或彈力帶練習，能有效增加肌肉質量。肌肉是身體儲存和利用葡萄糖的最大倉庫，每增加1公斤肌肉，每日可多消耗約13大卡熱量，顯著改善基礎代謝率。研究顯示，持續8週的力量訓練，能讓糖化血色素降低0.5%至1.2%。

高強度間歇訓練（HIIT）是另一種高效模式。在消耗相同熱量的前提下，HIIT比中等強度持續運動更能降低約20%的血糖波動幅度。典型做法是採用「30秒衝刺，90秒恢復」的循環，每週進行2至3次。

此外，每週至少5次、每次30分鐘的中等強度有氧運動，如快走或游泳，能提升骨骼肌的葡萄糖轉運蛋白活性，讓胰島素敏感性提高25%至40%，效果可持續至運動後48小時。



您問 我答

撰文 病理科 康學齡 醫生

婦女健康體檢有甚麼檢查項目？

在婦女健康體檢時，一般會開展「宮頸細胞學檢查（TCT）」和「人類乳頭瘤病毒（HPV）檢查」，兩者均屬宮頸癌普查內容。

宮頸細胞學檢查（TCT）：能發現宮頸異型細胞、癌細胞，也能提示是否有炎症或微生物感染（如滴蟲、念珠菌、皰疹等）。發現異型細胞或癌細胞，達到早診斷、早治療的效果。

人乳頭狀病毒（HPV）檢查：由於HPV是一種與宮頸癌密切相關的DNA病毒，目前已知有200多種亞型，其中14種被列為高危型。臨床研究證實，約70%的宮頸癌由HPV 16與18型引起。高危型HPV持續感染，病毒基因可能整合到宿主DNA中，導致細胞異常增生，會導致宮頸上皮出現癌前病變，甚至會發展為宮頸癌症。癌變需要時間從持續感染到癌變平均需要10至15年。因此高危型HPV檢測已成為宮頸癌篩查的主要方法之一。

篩查多長時間做一次？

一般婦女建議每1至2年一次，同時主動接種疫苗、定期體檢，將癌症風險扼殺在萌芽狀態。

HPV 感染等於宮頸癌嗎？

不，只有長期的、持續的、高負荷地與HPV親密接觸，病毒的DNA融合的人類宮頸上皮細胞內，才可能引起宮頸的癌前病變和宮頸癌。而多種HPV疊加感染和單一HPV感染相比，發生宮頸癌前病變的風險提升了4至6倍。

檢查前有甚麼要注意？

1. 在做抹片前應避免使用陰道藥物塞劑。
2. 勿盆浴、或沖洗陰道。
3. 避免在月經期時做抹片。
4. 抹片前一天應避免性行為。
5. 子宮頸急性發炎期時，應先請醫生以藥物治療後再做抹片。
6. 在剛做過子宮頸手術治療時，諸如：冷凍治療、電燒、切片、圓錐切除、雷射治療或切片、高頻電刀切割等，應避免做抹片。

HEALTH
TALK

Power of Traditional Chinese Medicine in Cosmetic Facial Acupuncture

By TCM Doctor **YANG, Lu**

Nowadays, more and more people realize the holistic benefits of Traditional Chinese Medicine (TCM) in cosmetics, leading to an increasing popularity of Facial Acupuncture in the beauty scene. This ancient TCM practice, uses very fine and painless needles on the face to stimulate blood flow, collagen production, and vital energy (Qi), offering a natural anti-aging treatment, whilst working internally to optimize overall wellness by addressing underlying health issues like the imbalance of vital energy, Ying Yang, and blood flow within the body.

Is Facial Acupuncture Safe?

Facial acupuncture is generally very safe with minimal downtime when performed professionally. Same as traditional acupuncture, bruising is possible but percentage is low and will heal in 3-5 days. The most common and best practice is use fine needles (0.12 - 0.14mm diameter) on the face as focus, supplemented with standard needles (0.25mm or above diameter) on some key points of the body, ensuring a full flow of energy.

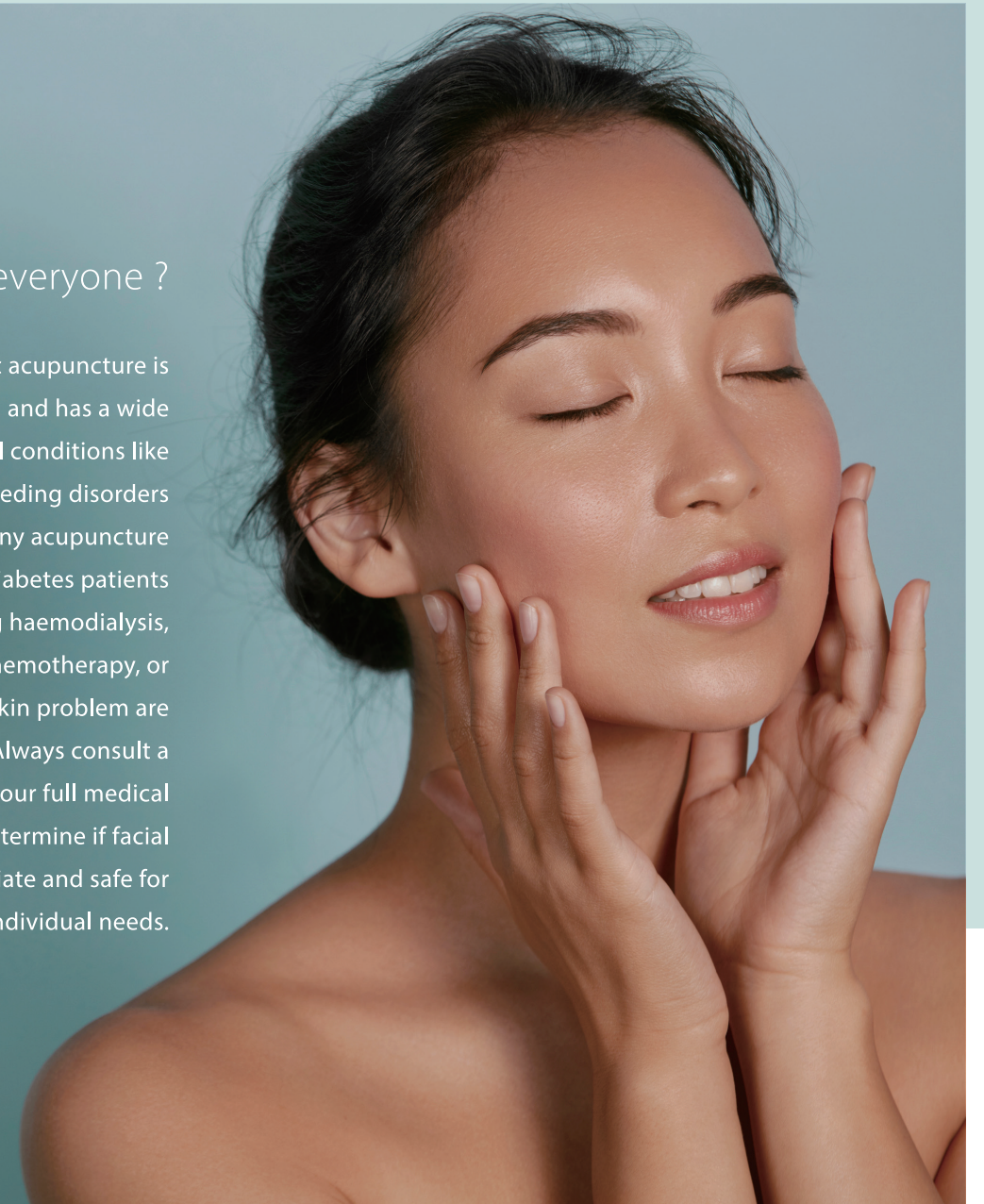
What are the Benefits ?

In essence, facial acupuncture works by stimulating the body's innate repair mechanisms and energy flow to rejuvenate the skin from within. It addresses not only signs of aging (e.g. fine lines, uneven skin tone, puffiness and sagging), but also provides effective solutions to skin disorder problems, such as melasma, periorbital pigmentation (dark circles), freckles, acne, seborrheic dermatitis, post-inflammatory hyperpigmentation, etc.



Is it suitable for everyone ?

While cosmetic acupuncture is considered safe, natural and has a wide appeal, certain medical conditions like pregnancy and bleeding disorders should avoid any acupuncture treatment. In addition, diabetes patients and those undergoing haemodialysis, radiotherapy or chemotherapy, or suffering from current skin problem are not recommended. Always consult a professional to review your full medical history and determine if facial acupuncture is appropriate and safe for your individual needs.



Notes:

- Avoid strenuous exercise, eat too much or less, and tight outfit before acupuncture.
- Always consult a professional to review your health condition and determine a personalized treatment to address your individual concerns.
- Initially, acupuncture should be performed at least once a week. The treatment cycle can be appropriately extended as the condition improves. Each treatment session lasts 30 to 40 minutes.
- Avoid washing your face or makeup for one hour after treatment.
- It is not recommended to try new skincare or makeup products during acupuncture treatment.

Choose Excellence

卓越之選

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、黃梓俊 WONG Tsz 張利偉 ZHAG Li Wei
	內科 Internal Medicine	朱家康 ZHU Jia Kang
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
	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	譚林琮 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
	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
	泌尿科 Urology	趙雲橋 ZHAO Yunqiao
	婦產科 Obstetrics & Gynaecology	馮鈞曉 FONG Kuan Io、馮桂芳 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、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 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、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	

- ✓

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



中醫部 TRADITIONAL CHINESE MEDICINE DEPARTMENT



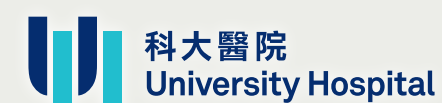
	科別 DEPARTMENT	中醫生 TCM DOCTORS
門診 GOPD	中醫 Traditional Chinese Medicine	陶紅霖 TAO Honglin、張俊 ZHANG Jun、陳飛燕 CHAN Fei In 陳健成 CHAN Kin Seng、朱慧敏 CHU Wai Man、何啟東 HO Kai Tong 吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing、傅卓勝 FU Cheok Seng 林業欣 LAM Ip Ian、王名江 WONG Meng Kong、楊路 YANG Lu 梁國威 LEUNG Kowk Wai、黃國文 HUANG Guowen、何念善 HE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

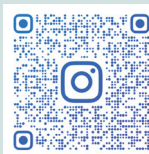
- 科大醫院
- 恆生醫療中心
- 宇晴醫療中心
- 仁德醫療中心
- 仁康牙科醫療中心
- 康礎物理治療中心
- 黑沙環明輝護養院
- 利達通黃頁有限公司
- 澳門陽明物理治療中心
- 工聯北區綜合服務中心
- 東南亞商業中心
- 建興隆商業中心
- 光輝商業中心
- 澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心
- 慈博大藥房
- 國衛大藥房
- 獲多利大廈
- 中土大廈
- 美聯藥房
- 振興藥房
- 保寧藥房
- 澳門大學
- 行政公職局
- 社會工作局
- 海洋會所
- 海洋大廈
- 海洋花園屋苑
- 花城鴻圖偉業大廈
- 峰力(澳門)聽覺言語中心
- 鏡湖護理學院

出版





FACEBOOK



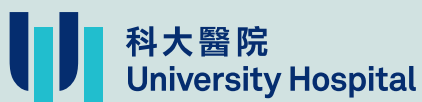
INSTAGRAM



微信公眾號



LINKEDIN



www.uh.org.mo

澳門氹仔偉龍馬路 100-460 號 H 座 科大醫院
University Hospital, Avenida Wai Long,
No. 100-460, Block H, 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