

Health EASY 健康の本

Issue 006
Jun-Jul 2020

免費贈閱

開掛人生
由頭開始

「妹頭」
盧頌恩



婦女標準健康檢查套餐

建議給

- 關注癌症的女士
- 需要作全面婦科檢查的女士
- 第一次接受或定期接受婦檢的女士

檢查項目：

- 72項全面檢查
- 乳房及卵巢腫瘤標記
- 鈣、磷、血清鐵檢查
- 三高檢查（血糖、血脂及血壓）
- 心臟病檢查
- 肺功能檢查
- 肝膽腎功能檢查
- 乙型肝炎檢查
- 類風濕性關節炎檢查
- 尿酸及痛風檢查
- 血液常規檢查
- 大便潛血檢查
- 營養師飲食評估

婦女標準健康
檢查及報告

限定
禮遇價 **HK\$980**

預約及查詢
(852)2156 5857

預約及查詢
(852) 2156 5857

旺角亞皆老街8號
朗豪坊辦公大樓11樓

*全港首間體檢一小時內，醫生即
場講解驗身報告之香港體檢集團



V20190320

最真的人也會講假話。
他不是想騙你，而是他也受騙了。

不知從何時起，網上出現「照騙」這個詞語，意思是指圖片上的人、景點或事物與現實之間有差距，給人有被欺騙的感覺。

以前，我們相信耳聽為虛，眼見為實。所謂「有圖有真相」，親眼看見的比聽說的要真實可靠，但我們現在明白了，即使看到的東西也不一定是真的。

我們主觀的了解和觀察，可能只及真相的千分之一。看見的不一定是真，真的未必你能看見。最真的人也會講假話。他不是想騙你，而是他也受騙了。

哲學家尼采說：「世上並不存在事實本身，只有一連串由詮釋者組織的現象。」我們是不是也常常因為「親眼所見、親耳所聞」，而對某人產生了某種觀感，或是因此為他貼上了某種「標籤」呢？

昔日是：疑人勿用，用人勿疑。現在是：疑人要用，用人要疑。用了的人不等於無需監督；同時，在不太確定其品格和能力下，仍然觀察、選拔和善用他，不至於因偏見造成誤判。

女人對室內設計師說，每次火車經過，她的床就會劇烈搖動。

「這簡直是無稽之談。」設計師質疑，「我來看看。」

到達後，女人建議他躺在床上，體會一下火車經過時的感覺。設計師剛躺下，她的男朋友就回來了。

「你躺在我女友的床上？」

「我說是在等火車，你會相信嗎？」

有些事是假的，卻令人無可置疑；有些事是真的，聽上去卻很難以置信。

難分真與假。



Jacky Kwan 關志康

Mrs. Bee創辦人，帶領內地農村精準扶貧和家庭團聚項目。百本醫護（2293.HK）共同創辦人，曾擔任公司主席及執行董事，現為三家上市公司的獨立非執行董事及健康教育基金會主席。

關先生持有香港大學經濟學學士及碩士，香港中文大學EMBA學位。亦曾獲美國哈佛大學全數獎學金，攻讀領袖深造課程。

現主持香港電台節目「醫護從心出發」和「管理新思維」，文章亦可見於香港頭條日報和肇慶端州新聞的專欄。

CONTENTS

04. COVER STAR
開掛人生 由頭開始 盧頌恩11. HEALTH UPDATE
香港企業研發新冠病毒快速測試
成首家境外公司獲美國 FDA 認證22. HEALTH TIPS
「種」出笑容 由美麗牙齒起肺炎感染
及早期肺癌篩查

如何判斷自己患上肺炎？

大部分呼吸道疾病都會出現發燒、乏力、乾咳等表現，是否被病毒感染，需要醫生根據發病前的活動情況、是否接觸過可疑病例、以診斷檢測結果來綜合判斷。

懷疑感染肺炎及早期肺癌患者該怎麼辦？

患者可透過家庭醫生或專科醫生轉介進行胸肺X光診斷或電腦斷層掃描（CT）能診斷感染肺炎或早期肺癌的現象。

哪一項的檢查較適合肺炎及早期肺癌患者？

電腦掃描比肺部X光更能準確檢測到初期、較細小的腫瘤，能發現腫瘤和大致區分其良、惡性，準確率較高。55-80歲長期吸煙人士，及其他有需要排除早期癌症人士可以經醫生轉介安排每年進行一次低幅射量肺部掃描，減低肺癌引致的死亡風險。



低幅射電腦掃描(CT) vs 傳統肺部X光



過程快速

進行檢查時只須平臥在電腦掃描機的床上，屏息呼吸大約5至10秒，檢查可完成胸肺掃描。檢查前不用禁食，相比傳統的單源電腦掃描，影像拍攝速度提高一倍。



結果精準

此掃描器配合高效能內置技術能拍攝出高清影像，能減低呼吸和移動產生的假像。



低幅射劑量

CT掃描器配合內置SPS II 技術降低頻譜寬度，能以極低輻射劑量提升顯影效果，對身體不會構成嚴重傷害，令安全度提升。適合檢查懷疑冠狀病毒感染肺炎及早期肺癌人士。



肺炎及早期肺癌篩查計劃

肺部X光 (兩邊)
X-Ray - Chest : PA (2 views)
RADT01814

低幅射電腦掃描 (CT) 檢查
CT Scan - Thorax: Low Dose Screening (Plain)
RADT01344

博思醫學診斷中心

旺角亞皆老街 8 號朗豪坊辦公大樓 12 樓

預約及查詢：(852) 2152 8540



開掛人生 由頭開始

盧頌恩

活

躍於電視上的短髮女星，寥寥可數，「妹頭」盧頌恩就是其中一位令人印象深刻的絲打。既入得廚房又衝得出香港，在烹飪、旅遊、兒童節目經常都可以看到她的身影，扎扎跳的她總有源源不絕的歡樂、積極正能量感染觀眾。而這亦是她入行的夢想，將最透明的自己帶給觀眾，將最真實的資訊呈現於電視螢幕。常言道娛樂圈是大染缸，從前成績優異的她為什麼會入行娛樂圈？她又是如何一直堅持做自己？

割捨長頭髮 妹仔頭配新名

清爽的短髮給人耳目一新的感覺，而盧頌恩的個性與她「妹仔頭」的形像亦頗為相似。入行以來，她曾先後擔任過模特兒、舞者、節目主持及司儀等工作。她透露自小個性活潑好動，模特兒工作亦是在貪玩天性的驅使下開始，為朋友拍攝流行硬照而被模特兒公司發掘。

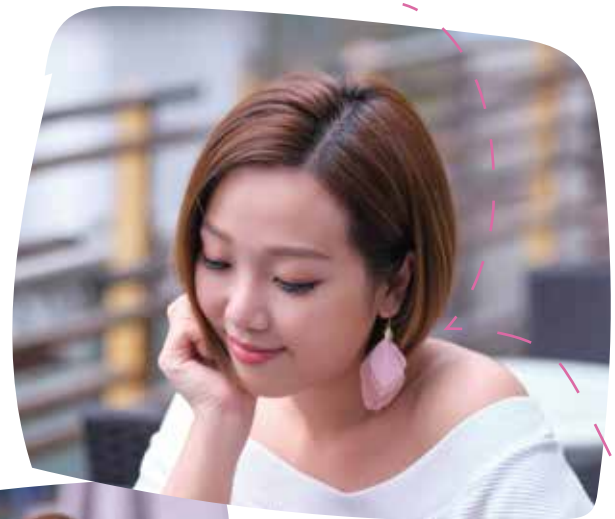
在學生時期，妹頭其實一直偏愛留長頭髮，亦非常珍惜自己長至及腰的少女髮型：「我從小就喜歡長頭髮，但入行模特兒的一次Hairshow，髮型師堅持短髮造型適合我，造型效果會非常好看。當時我半信半疑，但為了做好這場髮型展，就聽從髮型師的意見，讓他剪了人生的一次短髮，亦從此改變了我的髮型直至現在。」

學生時期的盧頌恩仍未有「妹頭」的暱稱，反而有一個獨特的英文名「Aiyana」——代表春天盛放花朵的意思。名字固然是動聽，但缺乏親切感。因此加入電台成為接線生後，前輩為她另起新化名：「當時我為新城電台節目《新香蕉俱樂部》接駁電話，3位主持人見我圓咕碌的短頭髮，又是最年輕的成員。范振鋒就話不如叫『妹頭』。」自此以後，她與前輩關係親近了不少，工作上的認真積極被他們看在眼內，從打雜很快便得到開咪機會。

來自森美的啟蒙 學阿澤的執着

妹頭坦言很享受擔任主持，亦很珍惜可以真實表達自己意見的機會。曾參加節目《十人巷》被森美提點：「做主持最重要有自己性格，千萬不要與別人一樣，才會讓別人記得你，做自己才是最舒服。」她將這番話銘記於心，堅持不虛偽造作，或以嘩眾取寵的說話吸引目光。

普通人與經驗豐富的前輩共處都會充滿壓力，不論是想爭取好表現，還是避免犯錯，總會有些束手束腳。妹頭卻認為這些壓力是自己造成的，以平常心面對，反而是學習的好機會：「面對阿澤（杜汶澤）最開心，因為他廚藝了得，經常會帶來好吃的給我們。而我在他身上學到執著，要認真做好事情不可以太過隨便，才有高水平的節目帶給觀眾。」





無拘無束拍節目 旅遊節目最蝦碌

妹頭參與過不少類型的節目主持，連四年一度的世界盃都看到她的身影，但可惜今年東京奧運延期舉行，無緣與觀眾共同欣賞世界盛事。而她表示在眾多的節目主持中，她最喜歡擔任旅遊節目主持：「旅遊節目可以到處看、到處玩，但最開心是沒有設定稿，可以自由發揮，而且表現都是最真實貼地。」特別在拍攝《卧底旅行團》，妹頭揭秘：「曾經試過被導遊認出我們身分，但他不介意我們在拍攝，並加入一齊玩，最後更跟他成為好朋友。」最多突發事情出現在《卧底旅行團》，需要靠主持奇才解決平價旅行團的難題，經常成為最難纏的團友。在團中表現挑剔的他們，被其他精明的團友發現特殊身分後，都能大方地接受、參與其中的卧底行動。相信能在旅行團上遇到他們，旅途笑點必定十足。

每個人在旅遊的時候都是最放鬆的狀態，旅遊主持卻截然不同。曾經有一次在希臘，妹頭假裝成雅典娜的模樣，介紹希臘聖殿給觀眾大放笑彈，但拍攝過程一點也不輕鬆：「雖然這種拍攝手法很有趣，但在整個行程上可能沒有休息時間。有時候需要兩、三天時間拍攝幾集片段，過程非常緊湊。」旅遊主持充分運用旅程時間，天未光就要出發，入黑後又要忙於準備，但每次回想，回頭都覺得是值得的。

朋友中的開心果 獨處只想陪寵物

妹頭樂天活潑的個性深得朋友喜歡，她亦不吝嗇成為朋友間的氣氛搞手：「當朋友們dead air時，多數都由我主動引起話題，關心朋友的生活狀況，或最近發生的生活趣事。」加上工作需要，妹頭時刻保持精力充沛的能量，像一個小太陽溫暖大家。但太陽都有下山的時候，回到家中獨處，她表示只想抱著自己的狗仔，靜下心來休息一下。而工作已少有成績的她，亦準備好踏入人生的下一個階段。妹頭直言男朋友如果對她求婚，不排除決定閃婚：「我希望男朋友求婚時可以特別一點，例如選擇海底餐廳，可以給我驚喜之餘也很浪漫。」

妹頭陽光活力的性格，小編都深有同感。即使完成了整日的採訪，妹頭都未曾顯露疲態，笑著跟小編說byebye。堅持最真實的表現，用最舒服自然的態度，讓我們感受到滿滿的親切感。妹頭從電台的接線生，成為如今香港開電視的一姐，在黃金時段看到妹頭的身影，相信觀眾都可每晚心情放鬆不少。

手術後驚留疤痕？

只要配合得好，平疤淡印無煩惱！

病人在接受不同大大小小的手術之後，有機會留下手術疤痕。疤痕其實是一個身體修復的機制，但疤痕癒合處理不好會出現疤痕增生。影響外觀之外，還會引起痕癢痛楚。嚴重的話更會影響傷口位置的功能，對病人影響很大。不過，只要病人願意配合，做好傷口護理，提出對疤痕的要求，除疤並不是件難事。

他指出減少手術後疤痕可從手術方法中入手：選擇較隱蔽的位置或適合的縫線等。如果病人重視傷口癒合後的外觀要求，就應盡早在手術前告訴醫生，以便醫生能選出最適合的縫線及縫合方法。而醫生在縫合時如能做好適當的「減張縫合」，把皮膚的皮下組織及真皮層縫合得比較好，可以幫助減輕癒合時的張力。

病人亦要適當地配合，在手術後要堅持做好傷口護理。市面上一些除疤產品加入了如：MPS（Mucopolysaccharide Polysulphate）、維他命C或E、蘆薈等其他的輔助

成分，對疤痕修復及減輕傷口癒合期間的炎症反應等均有一定的效果。

而病人在手術後應盡快使用除疤凝膠，因為越早使用效果越佳。在普遍的情況下，當傷口表面不再滲血及乾燥，手術後一至兩個星期便可以使用。除疤凝膠含有凝膠成分，作為一個防水層幫助減少手術後傷口水分流失，能有效減低疤痕增生風險。

除了以上的方法，病人亦應注意日常生活習慣。如要進行面部手術，應在手術前一個月避免受太陽照射；手術後減少進食刺激性食物，不要觸碰傷口位置，以達到除疤最佳效果。



陳東飛醫生 外科專科醫生

前聯合醫院外科部副顧問醫生，近10年主力研究疤痕防治及治療，經常出訪各國，與各地的整形外科醫生、皮膚科醫生交流和學習，將疤痕的防治及治療的最新技術和發展帶來香港。

尼泊爾義診之旅 喇嘛眼疾一年未癒 香港中醫行針施藥

張懷烈 註冊中醫師
廣州暨南大學中醫學全科學士
香港大學中醫學內科碩士
香港大學中醫腫瘤學深造證書



尼泊爾的首府加德滿都，並無一般大城市人煙稠密的喧嘩聲，亦無通宵達旦燈紅酒綠的夜生活。到了晚上10時，尼泊爾也放慢腳步，整個城市也像是徐徐地進入夢鄉。

由香港註冊中醫師、中醫學生、大朋友和小朋友義工組成的團隊一行十人，在翌日早上，完成了喇嘛大師為我們準備的豐富早餐後，看著窗外那隨風飄舞的五色旗幟，我們的義診正式開始。

在當天早上，於寺廟內的辦公室中，我們幾位醫師把預計應用的藥物、醫療物資、針灸用具分門別類地安放，義診團隊迎接今次義診的第一批對象——住宿的小喇嘛們。他們年齡由5至15歲不等，都住在藏傳佛教的寺廟中學習，直到培訓為一位藏傳佛教的學者，通過考核所有佛學學位的知識，方算完成培訓。所以他們是分班居住在寺廟內，就像我們平日所見的寄宿學校一樣。



在隨後幾天的義診行程中，各類型的診症對象出現在我們的面前，如生活在當地藏民、住在隔壁貧民窟的老婆婆、正在地盤等施工的工人們、駐校的老師、寄宿學校的小朋友、在周圍擺賣蔬菜的老闆娘以及在寺廟中修行的藏傳佛教大師們。他們每一個歡笑而純真的面孔，仍然是歷歷在目。

尼泊爾經濟發展水平較低，人類發展指數在亞洲範圍的國家當中，屬於比較低的一個地方，所以在義診當中，接觸到較多營養不良的小童。而具傳染性皮膚病的病例亦不少，因缺乏衛生常識及基本醫療教育，患上皮膚病的小孩容易在寄宿時把病源互相傳染，引起群體感染，所以這次義診除了發放基本的外用藥物外，也要教導當地師生清潔和衛生的習慣。

讓人印象較深刻的是，有位小喇嘛左眼疼痛已經一年，因沒有得到妥貼的醫療照顧，病情已慢慢惡化。由於沒有任何眼科專科醫生在場及基於當地生活水平問題，未能到當地更為專業的醫院作出檢查。我作為中醫師，就以中醫經絡理論及辨證技術，先為這小喇嘛使用針灸，以降低他的疼痛程度，及透過翻譯留下醫囑和處理步驟，希望至少可減少患者的痛苦和延緩眼疾的惡化。

凡針之妙，均以立竿見影，起效速應而讓患者和受眾建立信心先為，醫治起來亦更容易辦，故我多以針藥齊施之技以竟全功。首針先取右足厥陰，繆刺之意，針遁太沖穴入而貼大趾筋腱，針尖直指脾經，寄通肝實脾之意。第二針我先按小喇嘛的頭顱骨至後枕區域，尋找較為繃緊的肌肉和結節，鎖定位置後縱向下針沿皮而刺，只取左側的後枕部，囑咐小喇嘛眨一下眼睛，在隨後一、兩分鐘後，左眼的疼痛慢慢消失，旁邊的翻譯與病人大為驚奇，我告訴他們：「這就是針灸。」及後，開了幾付中藥，囑他要戒口，好好的照顧自己。



我們義診中一半的時間留在寺廟中，另外一半時間到兩所不同的山區學校為該校師生義診。超出我們的預計，本次義診總人數達250人，由主要幾位醫師分別診治，工作量亦比較沉重。病種分類廣闊，主要有皮膚病、痛症、營養不良、胃病、腸道寄生蟲病、情緒問題等。我們中醫師主要應用濃縮中藥和針灸，以即時起效的針術應對他們主要的不適，以中藥鞏固他們的療效。

這幾天在尼泊爾的義診除了帶來受眾與施眾的交流外，也讓中醫走出華人地區，面向世界。讓我們在未來的日子中更積極投入中醫義診服務，為著無國界中醫團隊的籌組作出清晰的指引。

喜療疤®

4 星期醫學平疤淡印*

清爽·止痕

超過 96%
用家認同

針對
手術疤痕

針對手術疤痕
如剖腹產子、外科手術、整形手術

4 星期見效*

· 淡化疤痕及色印 · 舒緩疤痕造成的痕癢
· 加快撫平及軟化疤痕 · 維持肌膚水平平衡

*The Efficacy report for Silicone Pro (Dermiscan Asia Co., Ltd. #DA16A024-1) (2016)



三效
淡印成分

維他命E
維他命C
MPS

凝膠
MPS

主要
除疤成分

4 星期真實用家見證*

蕭小姐-手術疤痕已形成3個月



龍小姐-手術疤痕已形成3個月



*真實用家個案由2019年4月開始使用

醫學實證

4 星期有效



有效防止
疤痕受細菌入侵



快速4星期
撫平疤痕



快乾-可即時
化妝及塗防曬

喜療疤 Hiruscar | 屈臣氏 | manning's | manning's | watsons | 屈臣氏 | watsonshealth | Baby | 親子 | 親王 |
www.hiruscar.com.hk | 喜療疤客戶熱線: 2895 9620 | Sasa | 莎莎 | making life beautiful | 華潤堂 | csicare | HKTV mall | mydress.com | www.ekmall.com

* The Efficacy report for Silicone Pro (Dermiscan Asia Co., Ltd. #DA16A024-1) (2016)
◆ 根據info focus Hiruscar Silicone Pro Product Placement Test研究證實超過96%用家認同Silicone Pro能4星期減淡疤痕

medinova
SWITZERLAND

Health Updates
健康の新趣

香港企業研發新冠病毒快速測試
成首家境外公司獲美國FDA認證

香港企業研發新冠病毒快速測試 成首家境外公司獲美國FDA認證



GenesPrint為香港生物科技公司成立達10年，堅信科技研發可為人類建立更美好的未來，亦致力提供最先進的實驗室配合經驗豐富的醫學團隊為大眾提供簡單、快捷、方便及準確的基因分析服務。從新型冠狀病毒疫情爆發起，醫學團隊一直孜孜不倦地測試病毒的基因反應。經過多番檢驗，團隊研發出新型冠狀病毒的快速測試卡（IgG/IgM抗體的快速測試技術），並於2020年5月6日通過了歷時4個月的美國FDA認證*。消息迅速被美國著名媒體CNN報道專訪，把專利技術發布在國外的媒體上，為港人的科研技術創立一個卓越的世界紀錄。同時，GenesPrint在2020年5月21日於旺角朗豪坊辦公大樓舉行新聞發布會，當日健康教育基金會主席關志康先生、GenesPrint顧問醫生黃致聰及仁安醫院護士學校校長袁偉傑博士亦受邀出席，向各位講解其技術領先的原理及優勢，並分享對香港全民病毒篩選（Mass Screening）的可行性意見。當日出席媒體包括：商報、文匯報、大紀元、經濟日報、看中國、蘋果日報、香港01、南華早報、希望之聲、am730和TMHK。

同日，GenesPrint總經理李懿雯女士亦宣佈2項最新消息：美國政府已向GenesPrint購買了大批測試卡，準備在當地進行大規模篩選計劃。與及GenesPrint將會捐出5,000分快速測試卡予醫管局，為旗下前線醫護人員作檢測，公司希望此舉能為香港醫護界打氣。



* FDA是美國食物藥品監督管理局，為國際上公認最大及最嚴格的食物與藥物管理機構。許多國家期望尋求通過或受FDA的幫助達至監控並促進其本國產品的安全。取得FDA的資格認可為其醫療產品達到最高的信心標準，給予使用者一支最有力的強心針。

為孩子早準備 脫敏成長路

在香港，每4名小朋友便有1人患鼻敏感。不少新手家長缺乏經驗，面對小朋友持續出現打噴嚏、流鼻水、鼻塞等徵狀，都誤認為是傷風感冒，但其實是鼻敏感。無故延誤醫治的時間，由間歇性的病徵演變成長期鼻敏感、鼻竇炎或中耳積水，甚至睡眠窒息症。到底鼻敏感與傷風感冒有哪些區別？怎樣追溯小朋友敏感的源頭？懷孕媽媽戒口是否能為嬰兒防敏？今期小編邀請到兒科專科醫生陳亦俊醫生，為家長們解答疑問。



陳亦俊醫生
兒科專科醫生

香港兒科學院兒童呼吸科院士、世界睡眠醫學會會員及前香港兒童呼吸及過敏學會會董。曾任中文大學公共衛生及基層醫療學院助理教授、香港大學醫學院兒科學系榮譽助理教授以及香港浸信會醫院駐院兒科顧問醫生。

鼻敏徵狀似流感 漠視容易鼻長歪？



鼻敏感與傷風感冒非常相似，如：鼻癢、鼻塞、打噴嚏，但兩者有一定的區別。陳醫生建議家長可以從以下幾個簡單的鼻敏徵狀分辨：

- | | | |
|---|---|---|
| <p>1 鼻水：鼻敏感的鼻水較稀，亦通常呈透明；傷風感冒流的鼻水則會從透明漸漸變為較濃，並帶黃色或綠色</p> | <p>2 眼睛：鼻敏感會有眼痕、眼紅，甚至是流眼水等徵狀，而這是傷風感冒沒有的</p> | <p>3 身體狀況：鼻敏感不會出現喉嚨痛或發燒的徵狀，反之患上傷風感冒則會出現這類情況</p> |
|---|---|---|



患有鼻敏感的小朋友會經常流鼻水及打噴嚏，其病徵在清晨或黃昏期間最為嚴重。家長少不免擔心小朋友長時間搓鼻，會導致鼻腔發大及令鼻變形，長遠影響外觀。陳醫生表示家長們可以放心：「現時未有臨床科學根據證實這個說法，如果家長擔心小朋友有不同程度的鼻敏感情況，應該盡早尋求專業兒科醫生的幫助。更值得留意是鼻敏問題會否已影響小朋友的生活質素，包括睡眠和學習等。」由於坊間的鼻敏感藥物可能導致不同程度的睡意，長期服用可能會令小朋友的精神狀態下降，影響日間上課的表現，家長須小心考慮。

小朋友在幼年時期，各方面發展尚未成熟。如果在這個階段及早確認敏感源頭，盡快接受適切的治療，可以避免往後的後遺症，讓小朋友贏在起跑線上、亦可改善他們的生活、睡眠及學習的質素。

驗血測皮膚 掌握致敏原



當家長懷疑小朋友有鼻敏感的情況，醫生可建議幫小朋友做一些致敏原測試，包括抽血檢查和皮膚測試。陳醫生解釋：「我們一般建議小朋友進行簡單的抽血檢查，透過血液中免疫球蛋白E(IgE)去找出不同的致敏原。而另一種方法，就是進行皮膚測試，大概15分鐘就可以出報告，家長可以即場瞭解情況。」目前，皮膚測試亦是準確度較高的致敏原測試，但檢測範圍有限，主要在小朋友的手臂或背部上測試有限度的致敏原，同時結合臨床的情況作診斷。

每個孩子的敏感原都不同，有機會是塵蟎、霉菌、貓狗毛髮、花粉，及食物等引發。因此確認孩子的致敏原時為孩子脫敏的重要步驟，家長可以針對生活環境及飲食作改變，日積月累慢慢地掌控致敏情況，舒緩孩子的敏感徵狀。陳醫生提醒家長：「若孩子有鼻敏感，家長應及早找出致敏原。如發現小孩對塵蟎敏感，便應勤換床單及吸塵、購買防塵蟎枕具，並添置空氣塵蟎過濾機等，可大大改善孩子的鼻敏感情況。」鼻敏感為慢性的敏感疾病，不容易完全根治。盡量避免接觸致敏原，孩子仍可以開心成長。

懷孕戒口防敏術 過分擔心缺營養

不少媽媽在懷孕期間都會戒口，認為越少接觸易致敏食物，越能幫助寶寶防敏。陳醫生則說：「媽媽不需要特別預防某些食物。過分憂心，反而會令她在產前的飲食有過多顧慮而缺少營養。」近年來，有不少臨床科學研究都說明小朋友接觸越多範圍的食物，可以幫助提高免疫力，亦可以降低自身對某些食物的敏感反應。

陳醫生強調：「懷孕媽媽首先要注意均衡飲食，確保自身充足營養攝入，才能保障嬰兒的健康。食用太多容易致敏的食物是錯誤的做法，不會刺激嬰兒產生抗體。其實懷孕媽媽最重要的是多加休息，令胎兒有良好的環境去成長。」懷孕期間最重要的是保持心情輕鬆、均衡的飲食及注意休息。過分挑食反而造成反效果，切勿讓懷孕變成負擔，才能建立嬰兒的健康保障。



孩子口罩勿亂戴 耳骨錯位影響大



這段時間市民出街必須佩戴口罩，家長緊張小朋友會受感染，更會叮囑孩子切勿胡亂除下口罩。雖然重視個人衛生是正確的觀念，但陳醫生指出：「不太建議幼童（即1歲以下）佩戴口罩，主要擔心影響到小朋友的呼吸。選用太緊的口罩，忽略了小朋友的鼻子或口腔被覆蓋，阻礙到正常呼吸也有可能引起窒息。」陳醫生亦建議家長選配小朋友的口罩要多加留意，口罩盒上說明的年齡指引；綁在耳朵繩子的鬆緊度；鼻條的適合度等，令孩子可佩戴舒適的口罩。

疫情不穩定的時候，小朋友特別是嬰兒最安全的防範是多留在家中、減少外出：「如果家長必須帶嬰兒出門，將嬰兒抱在懷中已經有防護的效果，但要小心留意會否有飛沫在附近噴出。同時應該盡量縮短交通距離及時間，減少孩子在公共地方停留。」初生嬰兒的骨骼未完全成長，曾有報道指嬰兒佩戴口罩至耳骨錯位的情況。家長在考慮兒童的外在防護時，要謹慎留意孩子的自身狀況，勿讓口罩造成危險。

醫生願望為守護孩子笑容

近年來，隨著兒科的發展，兒童醫院在香港的設立，香港兒科學院亦增設了不同的兒科專科科目，包括兒童腦科、兒童呼吸科及兒童傳染病科等。現時，香港只有少部分醫生擁有兒童呼吸科資格，而陳醫生是全港首批獲得兒科呼吸科專科資格的醫生。

提及為何選擇充滿挑戰性的兒科，陳醫生憶述：「從小到大我在教會成長，並非常喜歡與教會中的小朋友一齊玩。我很享受和小朋友一齊的時間。他們的純真及笑容能感染著我，所以我希望能為小孩盡一分力，讓他們可以健康快樂地成長和發展潛能。」陳醫生除了關心孩子的身體健康外，亦明白到他們的成長某程度上決定著一個家庭的幸福：「小朋友生病家長都頂著好大壓力，我作為兒科專科醫生，希望能用我的專業幫助更多小朋友，除了處理小朋友的疾病外，更可減輕家長的擔憂，希望整個家庭都有健康快樂的生活，享受小朋友寶貴的童年。」陳醫生的從醫之路，在守護小朋友天真燦爛的笑容同時，更是在守護整個家庭的幸福。



專業 vs 便捷

去除細菌及病毒 持續淨化空間

專業 — 空氣殺菌消毒機



醫療級淨化空氣 流感季節神器

適用：✓學校 ✓醫院 ✓家居 ✓老人中心
✓酒店 ✓其他公共場所

純正日本進口專業空氣殺菌消毒機，使用鋁片光觸媒技術除菌脫臭，通過H1N1級病毒醫學檢測，分解淨化率超過99%，適合秋冬流感病毒肆虐季節，為您帶來安全安心。

有效去除：✗裝修甲醛 ✗二手煙味 ✗寵物毛屑
✗家具異味 ✗其他空氣懸浮病毒細菌

產品特點：

1. 取得國際認可安全CE認證
2. 取得對H1N1流感病毒測試報告，分解功能達99.7%
3. 實驗證明對消臭，分解病毒及細菌的效能，是同類規格速度最快
4. 激輕量化每台只有3.2 kg，可掛牆上或輕便移動安放枱上
5. 金屬鋁片過濾層不用更換，減少消耗品費用

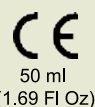
便捷 — 小型光觸媒除臭殺菌機

更貼身
更方便的醫療級淨化空氣

適用：✓汽車 ✓旅遊 ✓個人

使用同樣技術專利，無論在汽車內，桌面上，還是到處旅遊，都能創造出個人淨化空氣空間。

✓輕巧 ✓細小
✓易攜 ✓乾淨空氣



先技精工（香港）有限公司
電話號碼：(852) 2541 0008
電郵：customer.services@apslhk.com
公司網址：http://www.apsjapan.com

銷售點：HKTV Mall



「同行·美·重生」 慈善計劃

癌症不等同絕症，如果保持樂觀，加上身邊人的支持，癌症的治癒率也會提高。很多人說患上癌症到痊癒，無論價值觀、人際關係、人生目標都會有不一樣的轉變，像一個重生的過程。香港醫護市場調查及策劃舉辦了「同行·美·重生」計劃，邀請了三位癌症康復者及其摯愛進行訪問，了解他們背後“Make Your Own Choice”的故事，並特別邀請香港本地及國際攝影比賽Asia WPA得獎攝影師——Jason Pang為康復者拍攝美照，透過她們的故事勉勵同行者積極面對癌症。

主辦：香港醫護市場調查及策劃
攝影及美術指導：Jason Pang Gallery
支持機構：香港醫療護理發展協會、港澳抗癌協會
贊助：Bioderma
場地：香港醫思醫療集團

「同行·美·重生」慈善計劃
Facebook二維碼：



珍惜生活中的 「小確幸」



康復者：Christy
癌症：乳癌第三期
確診時間：2017年尾
摯愛：丈夫（Victor）



在整個治療的過程，Christy尤其感激丈夫每天熬夜照顧家庭及處理工作：「我很感謝和佩服他（Victor）。在我做治療的前一天（Victor）就做好筆記，把所有事情都安排好，讓我可以完全無牽掛地接受治療。」兩人在抗癌期間彼此扶持，關係變得更親密。康復後兩人仍把每天的相處都視為最特別的日子。Victor：「無論發生任何事，我都會為你（太太）處理，只要我們以後能開心就好。」



為慈善豁出去 勇敢拍攝 「脫髮照」



康復者：Teresa
癌症：乳癌
確診時間：2012年
摯愛：父母



Teresa知悉自己的病後，由最初逃避到接受，父母都默默付出——媽媽的愛心湯、爸爸每星期陪伴去聖堂及幫忙照顧寵物等。Teresa媽媽表示：「其實女兒好勇敢，盡管治療過程非常痛苦，但她還願意幫助乳癌基金會，把自己化療期間最不漂亮的一面，拍成一輯相片作慈善展覽。」

Teresa積極的態度不但沒有被癌症打敗，更感恩這次經歷讓她與父母的關係更好，同時找回人生價值。如今Teresa一家熱衷於慈善工作，用過來人的經驗勉勵其他癌症的家庭勇敢面對。



選擇「一刀切」 脫離癌魔



康復者： Twinkle
癌症： 子宮頸癌
確診時間： 2019年
摯愛： 兩個兒子



作為單身媽媽，Twinkle在患病期間展現出無比的意志力。得知自己患上癌症後，她竟在一次家庭聚會中宣布病情。「因為我要一個人照顧兩個小孩，所以當時我單純的想：我要康復，然後起來照顧他們。」其後果斷選擇切除整個子宮，Twinkle勉勵「同行者」：「身邊或許有很多家人和朋友鼓勵你，但當你靜下來，只剩下自己和病魔，你必須有強大的意志去克服它。」



黃夢璇 Moon 香港醫護市場調查及策劃有限公司創辦人

活躍於醫護及保健界，現為中小企國際聯盟-安老及殘疾服務聯會顧問及健康教育基金會高級執行幹事。曾為不少知名藥廠、健康產品品牌、科研機構、慈善團體以至官方機構「度橋」，透過市場調查、真人測試、研究及新聞發布等獨特策略打入各大健康市場。打滾醫護市場多年，認識不少行內精英，希望藉此專欄造訪不同的人物及組織，了解他們對醫護界及社區的貢獻，讓更多同行以至公眾有更多交流機會。

ALPHAHYGIENIC

避開尷尬！ 青春期女性私密的 8大護理貼士！



少女在踏入青春期時難免因為生理改變而感到不適應。異味、敏感、痕癢、經痛、甚至「血流成河」的狀況都是多數少女的惡夢。面對一系列的尷尬問題，如果不懂做好護理，有機會影響情緒、降低自信、甚至成為日常社交的一大阻礙。另一方面，作為父母難免也會不知如何開口，教育女兒處理經期來臨時的各種改變。因此，即使年輕也必須學會如何做好衛生管理，護理私處，避開一系列少女苦惱！

韓國17年品牌Wettrust，當中女性私處日常護理產品使用草本和天然成分製造。全韓國製造，經過嚴格檢驗，適合女性在青春期間使用。

天然潔淨 舒緩敏感痕癢

Wettrust®女性潔膚泡沫Foam Wash

主要成分包括川芎、淨因子、樹莓、八角茴香等天然藥材提取物，當中由椰子中提取的天然界面活性劑能有效保護敏感肌膚。還有含礦物質的碳酸水等成分，為使用時增添清涼感，並有助於增加皮膚活力及維持皮膚平衡。



360度角 全面日常護理

Wettrust®茶樹女性專用噴霧

使用茶樹葉水、茶樹葉油、透明質酸鈉，有效地抑止細菌，減少不愉快的氣味，並立即提供止痕抑菌保濕。除了私密處外，還能使用在身體任何部分，作360度的肌膚護理。



保持清爽 消除異味

Wettrust®女性專用抹巾

使用100%有機棉，細緻呵護私處的肌膚。並且加入益生菌、白藜蘆醇、維生素B及牛至提取物，抑制細菌，保持私密處清爽，從而去除異味和止痕，適合月經期間或廁後使用。



ALPHAHYGIENIC

WhatsApp (一般查詢) : 6556 6425

網店：

www.alphahygienic.com/shop/



推廣優惠連結





由於現代人壽命延長，口腔牙齒問題顯得尤為重要。隨着因蛀牙、牙周病或創傷導致的牙齒脫落，越來越多人選擇接受種植牙（Dental Implant）來替換缺失的牙齒。相比起傳統的鑲牙牙橋（Dental Bridge）和活動假牙（Denture）來說，種植牙是最接近真牙的替代品。接下來我會深入淺出的解答一些對種植牙的常見問題。

1. 什麼是種植牙？

在缺失牙齒位置放置鈦金屬人造牙腳，並安裝牙冠來替代真牙。

2. 種植牙過程會否很痛？手術需時多久？

種植牙手術屬於牙科臨床的小手術，可在局部麻醉下進行。過程中沒有痛感，大家不用擔心。手術時間視乎種植牙植體數目、手術範圍和醫生經驗而有所不同，有經驗的牙醫會在30分鐘內完成普通單顆種植牙手術。

3. 是否每個人都適合種植牙呢？

醫生要按病人身體狀況、口腔內部健康和牙槽骨的實際情況才能判斷。一般而言，身體健康並且有足夠牙槽骨的患者可以進行種植牙治療。如患有嚴重身體疾病、血液問題、未受控的牙周炎等，則不適合接受種植牙治療。在接受治療之前，最好讓你的牙科醫生作出詳細評估。

4. 種植牙一般可以用多少年？

有外國數據顯示，恰當的治療和保養種植牙，使用壽命可以達到20年以上。除了醫生的精湛手術施行以外，病人的日常清潔護理，如避免咀嚼硬食、定期洗牙及覆診等，都會影響種植牙的使用壽命。種植牙與真牙同樣會受牙周病影響而脫落，所以定期的牙科檢查非常重要。

5. 進行種植牙手術會否有風險？

正如上述所說，種植牙手術屬於牙科手術的一種，和普通外科手術一樣會有紅腫、流血、及傷口感染的風險，醫生會靠藥物控制情況。值得注意的是，若下顎牙槽骨高度不足，在後牙區域的種植牙有機會傷及下顎骨中的三叉神經線（Trigeminal Nerve），導致感覺受損；在上顎後牙區域則有機會傷及鼻竇，引起鼻竇炎。最好在術前進行3D電腦掃描（CBCT），先清晰地檢查是否有足夠的牙槽骨，防止在牙骨高度不足的情況下進行種植牙治療，確保種植牙安全進行。

6. 是否脫落一隻牙便需要種回它呢？全口無牙如何處理？

若缺失多隻牙齒或甚至全口無牙，我們不需要為每一隻牙齒都替換一隻鈦金屬牙腳。我們可以利用種植體鑲配牙橋（Implant Dental Bridge），或者使用種植體配合活動假牙製作義齒（Implant Retained Denture）來達到替代多隻缺失牙齒的目的。

現代種植牙的技術較以往成熟，成功率亦不斷提升。如有缺失牙齒的情況，應該向你的牙科醫生商討，選擇最合適自己的義齒替換方案。而在醫生詳細規劃和精準手術施治的下，種植牙是其中一個很好的選擇。



陳浩賢醫生 全科牙科醫生

畢業於香港大學牙醫學院，曾在菲獵牙科醫院擔任駐院牙醫。後赴英國深造並獲得倫敦英皇家學院臨床牙科碩士（固定及活動修復齒科）。擁有愛丁堡皇家外科醫學院植齒學文憑、愛丁堡皇家外科醫學院牙科科學系院員和格拉斯哥皇家醫學院牙科科學系院員等資格。現為私人執業。

醫健通系統如何協助 長期病患者對抗新冠肺炎？

新冠肺炎肆虐下，不少長期病患者無法前往醫管局門診覆診。因此，民間醫療服務專業人員發起「社區臨時藥物補充計劃」，讓無法前往醫管局門診覆診的長期病患者得到短期的藥物補充。要補充藥物，先要得到病人的藥物紀錄，計劃中的醫護提供者可以怎樣取覽病人在公營醫療系統中的健康紀錄？

香港電子健康紀錄互通系統

要讓不同醫護提供者取覽病人的電子健康紀錄，病人必須先登記香港電子健康紀錄互通系統（醫健通系統），並作出同意及授權。醫護提供者透過系統可取覽病人電子健康紀錄，例如：診斷、手術及其他醫療程序、藥物等。

醫健通系統在「社區臨時藥物補充計劃」中的角色

在醫健通系統中，藥劑師取覽病人的病歷和化驗報告，以判斷病人是否病情穩定，並取覽病人的覆診日期，以甄別病人。如病人病情穩定並符合資格，藥劑師便會根據系統中的藥物紀錄，預先準備藥物，替病人預約見私家醫生。醫生會根據藥物紀錄處方相同藥物，而藥劑師得到處方後會核對，確保藥物的名稱、劑量和服用方法與藥物紀錄相同，最後配發藥物給病人。整個過程中，醫健通系統的重要性不言而喻。



林雲 香港大學藥理及藥劑學系畢業生

梁梓威 香港藥學服務基金藥劑師

醫健通系統雖為病人及醫護人員帶來不少便利，然而還有改善空間，例如：減少登記資料上傳所需時間及採用更方便和靈活的登記及啟動方法。

總括而言，醫健通系統在病人健康方面扮演重要角色，如果你還未登記，可以透過網上遞交，親身登記或書面登記，詳情可瀏覽醫健通網頁https://www.ehealth.gov.hk/tc/healthcare_recipient/registration/index.html。

蔣秀珠女士 香港藥學服務基金主席

前香港醫院管理局聯網服務部總藥劑師辦事處的高級藥劑師，在香港的公營醫療服務機構工作三十多年，主導公立醫院藥房所有的信息化管理系統的發展和實施並引進自動化配藥機器；同時鑽研改進醫生處方化信息系統的安全和臨床可用性。現任香港藥學服務基金主席，對香港公營醫療服務的運作及藥劑服務的發展，具有豐富經驗和深切了解。

查詢：3708 8551 Email: scchiang@pcfhk.org



咖啡防肝癌 日飲2杯可達成

咖啡是現代都市生活中極受歡迎的飲品，全世界每天消耗大約20億杯咖啡。有人甚至將品嚐咖啡比喻為藝術及象徵中產階層，但其實咖啡本身亦有相當豐富的醫學研究價值。據一些觀察性的研究發現，有喝咖啡習慣的人比較少機會患有慢性肝病，包括肝纖維化、肝硬化及肝癌等。



為什麼喝咖啡可以減少肝癌？

咖啡主要成分咖啡因及綠原酸都是抗氧化劑，有消炎和抗纖維化的功能，並有助減低肝硬化速度及癌細胞生長。



在2017年一項綜合性分析研究*發現，每天喝多2杯咖啡能減低患肝癌的機會達35%。而這效應跟肝癌的各種成因似乎沒有直接關係。換言之，不論肝癌是由乙型或丙型肝炎導致，或因酗酒引起，似乎都不會影響咖啡的抗癌作用。研究再進一步分析含有咖啡因或不含咖啡因對降低患肝癌的機會有否分別。結果顯示兩種飲品都有降低患肝癌的效用，每天喝2杯含咖啡因及不含咖啡因的咖啡，能降低患肝癌的機會達27%及14%。至於各種咖啡品種會否有不同程度的抗癌作用，那就不得而知，須留待將來的研究解答。

*參考資料：BMJ Open. 2017 May 9;7(5): e013739.doi: 10.1136/bmjopen-2016-013739.



陳智仁醫生 外科專科醫生

畢業於英國倫敦國王醫學院，擁有英國愛丁堡外科學院院士、香港大學外科碩士、香港外科院士及香港醫學專科學院院士。現任國際肝移植學會青年委員會會長、香港大學肝移植中心副總監及肝膽胰外科臨床副教授。主力研究肝癌治療，曾發論文超過150篇亦在多個大型國際學術會議發表。

Clearwayz™ 清肺通

即使戴住口罩都能 呼吸暢順

無睡意・無西藥成分・不傷腸胃

快速改善呼吸¹

有助提升免疫力

改善鼻敏感症狀¹



1. Inhouse Clinical Studies, Los Angeles, CA, 2012



HKTV mall 有售 美國製造



老花年輕化？ 日睇手機8小時 易出事

一般人在40歲開始出現老花，由於眼睛晶體會隨年齡硬化，而眼內睫狀肌也會慢慢老化勞損，令晶體變焦功能逐漸衰退，對焦近物時出現困難。早期老花徵狀包括：眼睛疲勞、視力模糊或頭痛，要將物件拉遠才能看得清楚。

都市人無論在工作或休息都離不開電子產品，若長時間不恰當地眼睛經常對焦電子螢幕，眼睛睫狀肌會容易過勞而導致老花問題，令老花有年輕化的趨勢。

若徵狀只是偶爾出現，減少使用時間或在光亮的環境下使用電子產品都能改善早期老花徵狀。大家可謹記20-20-20法則，即每20分鐘就要讓眼睛休息20秒，並觀看20米以外的風景，讓眼睛可以定時休息一下。但老花始終是難以避免，是眼睛機能慢慢步入衰退的過程。以上方法只能暫時緩和它的徵狀，但治療的方法仍然有很多種。

老花的治療方案

最簡單的治療方法是佩戴老花眼鏡。若平日需要佩戴遠視眼鏡，最常選配的是分為上、下鏡片的雙焦距鏡片及漸進鏡片，擁有讓鏡片在不同位置配備不一度數的特性。佩戴者可以在同一副眼鏡中檢視遠、近物件。但若老花情況主要發生在使用桌上電腦，可配另一副眼鏡迎合工作距離。而隱形眼鏡佩戴者可選擇漸進式隱形眼鏡，價格則較高。

此外，另一方法是利用「單視覺調整」（Monovision）改善老花，即主力眼佩戴足夠度數的隱形眼鏡來看遠物，

而另一隻眼則佩戴保留若100至150度差異的隱形眼鏡用來近視。

近年激光矯視技術及準確度不斷提升，讓已經或即將有老花的人士有多一個治療選擇。而當中技術亦可以利用「單視覺調整」的方法改善。另一個方法是用特別的激光打磨設計，在眼角膜上營造多焦距的效果。不過需要注意的是，術後有機會出現眩光、眼乾、眼角膜變形等後遺症。

若同時已經出現白內障眼科問題的人士，則可考慮進行手術時，加入新型的多焦距人工晶體或延伸單焦點人工晶體，從而改善老花。同樣地「單視覺調整」方法可應用在人工晶體中。

在2019年美國的年度大型眼科學術會議（American Academy of Ophthalmology Annual Meeting）上，就已發布了幾種可改善老花徵狀的眼藥水的臨床數據，而當中一種眼藥水正進行第三期臨床試驗，或可在未來兩年內正式推出市場，詳情可進一步留意新聞資訊。

各種治療方案都有適應期，使用效果因人而異，所以選配前要先詢問眼科醫生或有相關經驗的註冊視光師意見。



陳燕晴醫生 眼科專科醫生

畢業於香港大學醫學院，擁有香港醫學專科學院院士（眼科）資格、亦曾為香港中文大學眼科及視覺科學學系名譽臨床助理教授。



遠離深海污染 魚油另一選擇 源自歐洲十七世紀智慧 原產鸕鶿（Emu）鳥油降三高

什麼是鸕鶿油？

鸕鶿油（Emu Oil）是澳洲原產鳥類—鸕鶿中萃取的一種油脂。歐洲人在十七世紀中起開始使用鸕鶿油。澳大利亞土著居民是第一批知道鸕鶿油療效極佳的人。他們已經使用了幾千年來保健，一直到現在，鸕鶿油屬「國寶級」的保健產品。

鸕鶿油成分？

鸕鶿油有強大的消炎功能以及出色的肌膚滲透性。除了含不飽和脂肪酸，還含有Omega（奧米加）3、6、9。這些脂肪酸的構成比例在生物界中絕無僅有，適合人體吸收，接近人體皮膚油脂的純天然成分，滲透能力超群，能將上述脂肪酸和其天然包含的維他命A、D、E、F、K2，攜帶吸收進入人體。

為何選鸕鶿油？

- 100%澳洲製造
- 成分天然，由鸕鶿鳥提取
- 避免進食可能已受污染的深海魚油
- 脂肪酸的構成比例適合人體吸收，滲透能力超群

功效：

1. 提升骨質密度
2. 有助對抗三高，減低壞指數
3. 增加血管彈性
4. 抗衰老，避免細胞受自由基破壞
5. 腸道保持健康
6. 增加指甲硬度
7. 促進身體吸收鈣質，維持骨骼和牙齒健康
8. 增強免疫力
9. 減少脂肪積聚
10. 保持皮膚和頭髮健康
11. 幫助大腦和眼睛的正常，滋潤雙眼



Jasmine International Limited

查詢：2619 1889

Website: www.jasmineorganic.com

銷售點：HKTV Mall





有苦向人言 調節生活好習慣

新型冠狀病毒（COVID-19）聽者色變，由出現至今已引發全世界的恐慌。截至2020年5月下旬，全球確診個案已經超過了500萬，死亡人數已經達到30萬。世界各地醫療系統面對前所未有的危機挑戰，醫護人員受感染個案亦不斷上升。

香港和其他地方一度引發搶口罩、防護裝備、消毒日用品的浪潮。雖然現在確診人數不如最初般急劇上升，但戴口罩和保持社交距離的日子還須要維持一段長時間。冠狀病毒不只為身體健康帶來威脅，在心裡亦不斷的滋生不安，累積恐懼和焦慮的情緒。如果沒有妥善的處理，很容易會造成骨牌效應，後果不堪設想。

因此，本人在這裡分享一些減壓小貼士，希望大家能夠在這段困難時間積極面對逆境，幫助自己、親人和朋友渡過今次的巨大難關。最有效改善情緒及減輕焦慮的方法是向你信任的人分享和交流感受。在分享的過程中，負面情緒能夠逐漸被疏導，紓緩自身壓力過大而引致的情緒崩潰風險。分享對象可以是家人、朋友或宗教人士，其重點在於真誠談話，不要把擔心抑壓。

3個減壓小貼士：

1. 給予充裕的時間在溝通過程中，盡量避免在倉猝的時間裡，簡短地表達自己的情感。時間足夠才可以達到交談者彼此了解和分擔壓力的效果。
2. 恢復有規律的生活作息時間。早前Home Office的機會較多，生理時鐘或會受影響，改變睡眠、飲食習慣或出現負面情緒，因此認識一些基本的放鬆技巧，對幫助調節生活規律和習慣非常重要。
3. 堅持運動，調節情緒。眾所周知，運動會釋放安多酚，俗稱快樂荷爾蒙。長時間有恆心的運動習慣能夠紓緩壓力、改善焦慮和緊張情緒。

如情況嚴重，可諮詢醫生處方有效而穩妥的短期的藥物治療。最後希望香港人能夠團結一致，齊心合力對抗逆情，事情總有完結的一天。香港亦會回復以往一樣，逆境過後從新出發，另創高峰！



黎大森醫生 精神科專科醫生

畢業於香港大學醫學院，曾任青山醫院兒童及青少年精神科副顧問醫生、香港大學精神科及家庭醫學科名譽臨床助理教授。現私人執業，並為多間志願機構擔任精神科顧問，對治療兒童及青少年精神問題有豐富經驗，包括過度活躍症、自閉症、學習障礙等。

斬新展期 開拓新商機



LIGHTING

ELECTRONICS

SUMMER
SOURCING
WEEK

夏季採購匯

2020年7月25至28日
香港會議展覽中心

ICT

MEDICAL &
HEALTHCARE

趕上採購旺季，為2020年補充庫存！

<https://ssw.hktdc.com/tc>





身體的再生與修復 幹細胞

幹細胞 (stem cell) 是原始且未特化的細胞，它具有再生與分化的能力，可以增殖成為原來相同的細胞，也可以分化成為其他功能的細胞。

在身體有需要時，幹細胞會不斷分裂，並轉化成血液、骨骼、組織及器官細胞，修復因受傷、疾病、衰老而受損的身體組織、器官、血液和免疫系統。

幹細胞療法：

幹細胞療法是一種可通過培養增殖自身的間葉幹細胞並將其放回體內，用於抗衰老、組織再生和預防及治療各種疾病。

幹細胞培養上清液：

幹細胞培養上清液（簡稱上清液）是提取自健康人類牙髓、臍帶、骨髓及體內脂肪等的間葉幹細胞，將幹細胞從培養液中取出並進行滅菌處理而成。

幹細胞療法的好處：

- 改善免疫系統
增強自身免疫力、攻擊癌細胞、減慢癌細胞增殖或轉移。

- 抗炎作用
加快受損或發炎部位的癒合，有減輕疼痛等作用。
- 改善血管
改善由於動脈硬化等引起的血管疾病。
- 抗氧化作用
改善及減慢細胞衰老情況，預防一般的疾病。
- 免疫調節作用
治療一般過敏性疾病。
- 組織 / 神經細胞修復及再生
能修復磨損的神經細胞、骨骼及軟組織。
- 美容效果
通過組織的修復作用，改善皺紋和肌肉下垂。

一般而言，這種治療法是沒有嚴重副作用的。



照沼裕 日本腫瘤內科醫生
Dr. Hiroshi Terunuma

現為東京診所副院長，專注於門診外科、腫瘤內科（免疫療法、溫熱療法）的研究項目。並為東北綜合醫院免疫療法、溫熱療法科長，在南東北綜合醫院就醫。獲得日本再生醫療學會再生醫療認可醫生。

查詢：3694 0562 Email：enquiry@asiahealthinfo.com

SILVERLOY® 殺滅細菌 | 護足除臭

銀微子抗菌鞋墊 殺菌率高達99%
避免細菌惡性循環 能預防香港腳
消除異味功能尤其顯著



男裝 size 40-44 女裝 size 36-40

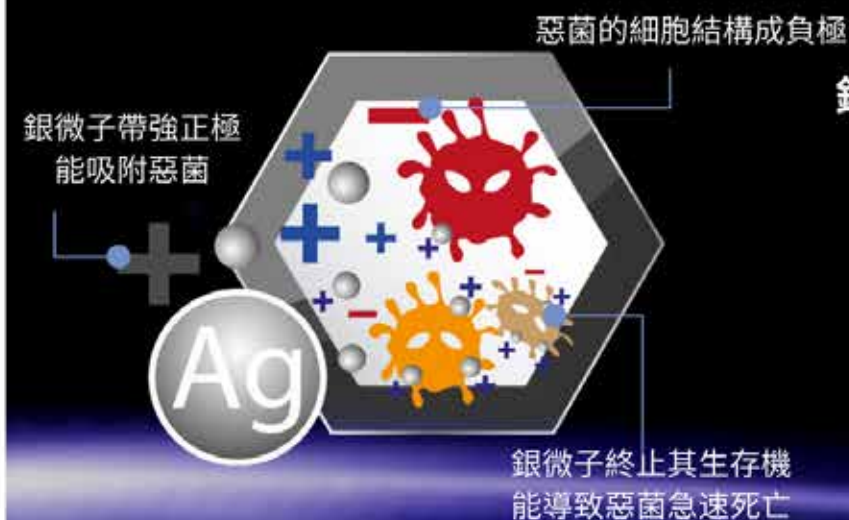
運動型
運動氣墊護航



經濟型
特薄上班族專屬



弧型
扁平足最佳之選



銀微子物理抗菌技術獲多國專利認證



了解更多 www.silverloy.com

輪椅上的 「舞林高手」 活出夢想人生

「我是陳梓鍵，今年9歲，患有杜興氏肌肉營養不良症。」剛出生的梓鍵與一般小朋友無異，誰料半歲時的一場肚瀉、一份確診報告，令一家陷入絕望深淵。「檢查報告顯示他的肝酵素比正常高很多，曾一度誤以為肝炎。」徘徊於肝科、檢驗科、腦神經科，都未能查出病因。且因他年紀小，未能以針刺入肌肉內檢查，亦未能作DNA檢驗；直至1歲半時到急症室檢驗，終確診杜興氏肌肉營養不良症：「在家中抱住梓鍵大哭了一場之後，我跟自己說要努力珍惜與他一齊相處的時間。」



退化萎縮 平均壽命18歲

這罕見病的發病率為有5000分之一。無藥可治，肌肉會逐漸萎縮壞死。不只影響患者的活動能力，更會影響心肺功能；嚴重起來更要依靠呼吸機：「醫生稱到小學五、六年班時可能不能行走，而平均年齡只可到18歲，自己真的接受不了！」

現在梓鍵出門口都要坐輪椅，雙手不夠力氣把自己撐起。每次外出需要媽媽抱起：「照顧上比較辛苦，自從他不能行走後，感受到寸步難行。有時1、2級樓梯就要行用十至幾十分鐘。」之前仍能到公園玩滑梯或到他最愛的沙灘，但現今全都不行。而且很多地方傷健設施不足，每次出門都如打仗般「大陣仗」。

奔波求醫 克服痛苦憑堅持

縱然醫生指暫時並無藥物可治，他們仍緊抓每一個接受治療的機會。單車、電動輪椅、水療，通通未能對梓鍵的病情有顯著的幫助。苦無對策下，即使知道服食類固醇會影響血壓，引致血糖增高，更會使食慾增加致肥胖等數不出的副作用，但只求爭取讓他恢復多一點力氣。而且媽媽更會奔波中港兩地讓他接受不同的中醫治療。

接受針灸很痛；服用中藥很苦，梓鍵只憑一顆堅毅的心，咬緊牙關撐下去：「為了醫好這個病，要堅持，堅持下去才可以舒服些。」

雖然杜興氏患者因肌肉病變而變得四肢無力，但他們的小腿肌肉通常會異常腫大（Pseudohypertrophy）。若我們用手輕按這些肌肉，便會發覺它質感不同，由於這些肌肉的正常組織被硬化組織所取代，因此小腿肌肉變得堅實。

人生的首十年，是很多小朋友的歡樂年華。但對於梓鍵而言，一個無藥可治的罕見病卻令他飽受風霜。

寵而不縱 藉病導生命教育

成長之路雖走得比別人迂迴，媽媽並未讓梓鍵恃寵生嬌。在日常生活中，一些看似簡單的自理對梓鍵亦是挑戰，有時會選擇放棄，直接依賴媽媽。但媽媽深知不能讓兒子養成依賴習慣，會先以一句鼓勵：「你可以的！」讓他先嘗試自行解決問題。有時真的無法站起來，梓鍵難免會氣餒。這時他耳邊總會出現一句：「嘗試大力少少！」正因父母的教誨，令梓鍵比一般小孩堅強，既痛又苦亦能挺過每場駭浪。

罕見病令梓鍵變得與眾不同，但媽媽反而藉此讓他學習平等。孩子間無意之舉或會牽動他的小小心靈，幼

個案編號：3604

個案轉介自香港肌健協會
港幣100港元或以上的捐款可申請免稅

稚園同學玩樂時，因別人跑得快而不等他亦會感到不快：「雖然你行得不比別人快，但你與其他小朋友是一樣的，不會因為你行不到而讓你。」看似是對兒子的一句教訓，卻是對他的一份肯定。他是一個與別人無異的小孩：「我會這樣來說給他聽，大家都是平等的，不會因為他的不同，別人就要將機會給他或者讓他多點。其實機會是公平的。」

學會享受生命 克服難關尋理想

正當很多家長都對自己的子女偃苗助長時，梓鍵媽媽的心願卻顯得極其簡單：「不是希望他獲得幾個A，只是希望他學到勇敢面對自己的病患，學到樂觀，做到自己想做的事情，又可以幫到有需要的人。」

也許因着病的關係，令媽媽更珍惜讓愛兒享受美好的青春時光。不但對梓鍵的成績沒太大要求，反之希望自己盡快考到駕駛執照，方便帶着梓鍵到處玩。除此之外，亦培養兒子多些興趣如：烹飪、乒乓球、砌Lego等，都能令他忘形玩耍一個下午。有所不知是其實他是位「舞林高手」，即使不能隨音樂擺動全身，仍熱愛跳輪椅舞。或許表演時沒有五光十色的燈光，亦沒有華麗的舞台。但他卻非常享受跳輪椅舞的每個時刻：「舞台可以表達我的心情，令別人知道我是甚麼一個人的心情。」盡情投入音樂，令他跳得比舞者更顯激情，絕不比他們遜色。開朗健談的他更說想當一名「YouTuber」，與網友分享日常生活！

不過最令梓鍵感到自豪的是自己與其他人無異：「我雖然坐輪椅，但都做到很多事。」病患不但沒有磨蝕他的意志，反令他學會珍惜時間，勇於挑戰，實現自己的夢想。而媽媽亦希望透過為梓鍵的上的一課生命教育，傳播予更多人。



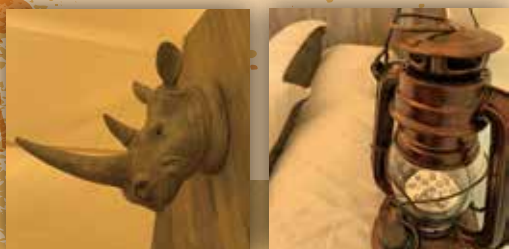
個案內容由www.lifewire.hk提供：



大嶼山的奇妙之旅 尋找野外牛仔風



最近掀起露營風，在戶外搭起帳篷、帶備煮食用具、架起椅子簡單地感受自然風光，從繁囂回歸靜謐，從文明回復原始。位於大嶼山的「Camp One」極力打造荒野原始感，從營內的裝飾至帳幕都充滿西部牛仔特色。甚至在早上，更可在營外的一片空地找到正在吃早餐的牛群。



★ Camp One於去年尾開業，一共設有5個露營帳篷，每個帳篷可以容納2—6人。帳篷內的小擺設別具特色，懸在浴室外的仿製犀牛頭、床頭上的仿古煤氣燈、及桌上的小蘑菇擺設等，像是帶領我們走進時光隧道，回到70、80年代的美國郊野。雖然Camp One主題是復古，但設施卻配合現代水平，包括獨立雙人床、梳化床、洗手間、冷熱水爐、冷氣等，家品電器一應俱全。其實稱為帳篷都有點謙虛，內裏配套可以媲美酒店享受。空間對於一個3—4人家庭來說綽綽有餘。



據悉牛群多會在清晨時段出沒，其他時段亦有單獨牛仔遊走。



不得不提，帳篷外的環境更是休閒自然，用上大量木材建造營區內的其他設施，包括長椅、小木屋、圍欄等，完全地與大自然融為一體。而且在綠意盎然的草地上，竟然可以找到一大片罕有的含羞草，一碰即縮，可以讓孩子親身體驗大自然的趣味性。



含羞草原生長在沙漠地帶，受到外界刺激時，會將葉枕入面的水分排出，從而讓葉柄及葉片部分垂低閉合。



而帳篷外放設齊全的廚具，煮出一頓豐盛的晚宴完全沒有難道。職員亦可以幫忙訂購時令食物，預先查詢可以為家庭準備充裕的食材。而小編認為圍著營火與大自然最配的是一軟綿綿的烤綿花糖。



營地鄰近塘福海灘，是觀賞日落的絕美景點。同時沙灘附近的石崖亦是必到打卡之地，海岸線盡收眼底。其次營地距離大澳，只須15—20分鐘巴士車程，即可到達非常方便。不妨可以計劃2日1夜的親子行程，與小孩感受原始美好的自然美景。



Camp One 大嶼山塘福渡假營

地址：大嶼山塘福泳灘旁（位於梅窩與大澳中間）

電話：5330 9393

門票：星期日至星期四 \$1,500

星期五及星期六 \$2,500

（詳情可向職員查詢）

交通：東富廣場巴士總站乘11號或23號巴士於塘福村下車



Facebook



精彩片段



Union Medical Healthcare Limited
香港醫思醫療集團有限公司

(Stock Code 股份代號: 2138)

透明晉升階梯 全面培訓資助 多元轉職機會

我們現誠邀您加入我們的專業團隊：

- | | | | |
|---------|--------|----------|----------|
| · 普通科醫生 | · 註冊護士 | · 西醫助護 | · 牙齒衛生員 |
| · 牙科醫生 | · 登記護士 | · 診所助理 | · 配藥員 |
| · 註冊中醫 | · 牙科助理 | · 顧客服務主任 | · 診所清潔助理 |

我們提供：

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| · 教育資助 | · 免費疫苗 | · 專科發展 | · 免費體檢 |
| · 牙科優惠 | · 醫美優惠 | · 醫療保障 | · 家屬優惠 |

歡迎個人或團隊加入，見工洽談絕對保密
有志者請即報名洽談！

電話：**8203 0009**



: 6655 6953



WhatsApp



Scan here to visit

經營網絡：中環 銅鑼灣 灣仔 鰂魚涌 北角 尖沙咀 旺角 九龍灣 觀塘 將軍澳 沙田 荃灣 上水 屯門 元朗

派發網絡

Health EASY 健康の本

雙月刊



醫院

- 嘉諾撒醫院
- 香港港安醫院 - 司徒拔道
- 香港養和醫院
- 聖保祿醫院
- 港怡醫院
- 香港浸信會醫院
- 聖德肋撒醫院
- 播道醫院
- 香港港安醫院 - 荃灣
- 仁安醫院
- 東區尤德夫人那打素醫院
- 東華東院
- 律敦治醫院
- 鄧肇堅醫院
- 黃竹坑醫院
- 春圃角慈氏護養院
- 瑪麗醫院
- 葛量洪醫院
- 麥理浩復康院
- 贊育醫院
- 伊利沙伯醫院
- 九龍醫院
- 聖母醫院
- 東華三院黃大仙醫院
- 將軍澳醫院
- 靈實醫院
- 瑪嘉烈醫院
- 明愛醫院
- 寶血醫院 (明愛)
- 仁濟醫院
- 葵涌醫院
- 北大嶼山醫院
- 香港兒童醫院

診所

- 萬邦行 共90間
- 卡佛大廈 共60間
- 中建大廈 共30間
- 美國銀行中心 共20間
- 華人行 共2間
- 永安集團大廈 共10間
- 太子大廈 共5間
- 海富中心 共5間
- 利東大廈 共10間
- 萬年大廈 共30間
- 興瓊大廈 共30間
- 恒隆中心 共60間
- 禮頓中心 共16間
- 東角中心 共80間
- 京華中心 共40間
- 海洋中心 共50間
- 美麗華大廈 共15間
- 彌敦道26號 共103間
- 亞太中心 共100間
- 旺角中心 共200間
- 雅蘭中心 共70間
- 信和中心 共15間
- 惠豐中心 共8間
- 旺角商業大廈 共20間
- 恆生銅鑼灣大廈 共12間
- 九龍行 共13間
- 嘉實商業 共122間
- 華人銀行東區大廈 共30間
- 恆成大廈 共50間
- 新寶廣場 共5間
- 彌敦道238 共25間
- 彌敦道335 共15間
- 明珠大廈 共5間
- 南豐中心 共50間
- 朗豪坊寫字樓 共7間
- 彌敦道168 共12間

醫療或美容機構

- DR REBORN 共10間
- Spine Central 共2間
- UMH Dental 共2間
- HKAI 共2間
- Young Aesthetics 共2間
- Dermagic 共2間
- Prodermalab 共2間
- 香港仁和體檢
- 香港安苗醫療中心
- 紐約脊醫及物理治療中心 共10間
- 仁生腫瘤及癌症中心 共2間
- 仁輝內視鏡及日間醫療中心 共2間
- 博思醫學診斷中心
- 聯匯專科中心
- 智健康 共3間
- 智健堂
- 新都專科醫療中心
- 便利醫
- 完美資源 (香港) 有限公司
- 德善堂中醫 共2間
- 藥師堂國際中醫藥業發展有限公司

學校

- 香港大學明德學院
- 香港大學中醫藥學院
- 香港中文大學醫學院
- CUHK EMBA教育中心
- 香港理工大學專業及持續教育學院
- 香港理工醫療及社會科學院
- 香港痛症物理治療中心
- AASFP 亞洲運動及體適能專業學院
- ABC pathways School

病人組織

- 再生會
- 善寧會
- 乳癌基金會
- 香港復康力量
- 香港腎臟基金會
- 香港病人組織聯盟
- 智友站
- 長者安居協會
- 香港哮喘會
- 香港認知障礙症協會
- 香港帕金森症會
- 再見88關懷社
- 東區腎友自助會
- 香港強脊會
- 香港血友病會
- 健樂社
- 香港癌症基金會
- 互勉會
- 外科妍勵會
- 香港肌無力協會
- 香港視障視全人仕協會
- 康青會
- 兒童樂
- 香港心康會
- 香港心臟移植協康會
- 新心之友
- 香港肝臟移植協康會
- 香港兒童肝臟移植互助會
- 腎之友
- 腎康會
- 香港糖尿互協會
- 香港銀屑病友會
- 痛症紓緩組
- 華樂會
- 香港地中海型貧血病協會
- 自強協會
- 香港罕有疾病聯盟
- 生命熱線
- 育智中心
- 西貢區社區中心
- 伸手助人協會
- 扶康會
- 香港中國婦女會
- 恩悅綜合家庭服務中心
- 婚姻及家庭培育中心
- 婚姻調解服務中心
- 親和坊共享親職支援中心
- 香港仔坊會
- 香港基督教女青年會總會所
- 香港復康會
- 香港公教婚姻輔導會

住宅大廈

- 寶峯園
- 美華閣
- 壽菊路
- 高雅苑
- 高雲閣
- 雅麗苑
- 盈富閣
- 愉景樓
- 翠荷苑
- 聚賢逸居

商業大廈

- 景隆商業大廈
- 裕安商業大廈
- 中邦商業大廈
- 百營商業大廈
- 秀平商業大廈
- 萬利廣場二期
- 嘉富大廈
- 安寧大廈
- 銀輝大廈
- 嘉洋大廈
- 英皇中心
- 崇蘭大廈
- 麗怡大廈
- 恒陞大樓
- 卿旺大廈
- 持平大廈
- 泰達大廈
- 永吉利商業大廈
- 興隆大廈
- The Hive
- The Wave
- Kr Space

獨家代理



廣告查詢/合作
6743 4551 黃小姐

健康雜誌是健康教育基金會旗下的雜誌，更多相關資訊，請查詢我們的facebook和網站：



健康教育基金會
Facebook



健康教育基金會
Web

若貴診所、機構和商戶有興趣成為《Health Easy 健康の本》派發點，歡迎與我們聯絡☎5260 0247。

免責聲明

本刊作者文責自負，內容不代表本公司立場。編輯已力求資料為可靠，惟對內容之完整、準確及有效性不作任何保證。因此，讀者應就個人或家人的身體狀況，向專業醫療人士尋求具體諮詢。本刊之廣告內容均由客戶提供，我們不保證產品或服務之質素和效能，如有垂詢可直接聯絡商戶。

資助億元 同心同抗疫計劃予香港市民受惠

在嚴峻的疫情下，香港醫思醫療集團於本月推出「醫思醫療UMH同心同抗疫計劃」，提供價值過億港元資助，邀請十萬名香港市民參加計劃，更為醫護打氣，額外送出1,000個公營醫護人員服務計劃。

香港市民只需以\$88行政費加入「醫思醫療UMH同心同抗疫計劃會籍」，便可享價值\$15,360元項目，更可以低至1折購買上市集團23個品牌之健康、美麗、快樂產品或服務；醫護人員則可無需購買會籍，憑公營醫護機構之工作證即可享上述福利。



入會行政費只需
HK\$88

會員專享過萬元健康美麗禮品包

re:HEALTH®

專業檢測項目

「腫瘤標記檢查」

(4選1)

- a. 乳癌腫瘤標記
- b. 胰臟腫瘤標記
- c. 卵巢腫瘤標記
- d. 前列腺癌篩選

資助高達 **\$1,060**

AA快速血管硬化評估

資助高達 **\$800**

DR REBORN

美學療程項目

「免費體驗其中一項皇牌美肌療程乙次」

(4選1)

- a. Discovery Pico 美白嫩膚擊斑面部療程
- b. EMSELLA 幸福椅療程
- c. 第四代升級眼袋膠原槍眼部療程
- d. 新一代漩渦式 HIFU 無針埋線面部提升療程

資助高達 **\$12,700**



中醫服務項目

專業中醫服務 (會員專享)

資助高達 **\$800**

以下 4 項
會員專享體驗項目

資助高達

總值 **\$15,360**



即享超過

\$15,000 健康美麗禮品包



現有客戶專用一線通

2152 8585

新客專用一線通

2152 8571

立即了解更多

