

590

2025
10·1



健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY

郭珮文

積極拓展事業
不只是
「最強Body」

06



偏頭痛是病 七成民衆不知
食藥大有改善

03

李聖經《阿拉丁》茉莉公主
狠甩 10 公斤「瘦身不瘦胸」

11

40 歲後女性如何老得慢一點？
原來有好朋友真的能抗老

12

網紅推薦浸冰水飲油
醫生話：身體差會有反效果

14

03



14



明報

MING PAO DAILY NEWS

Health 目錄

健康話題

偏頭痛是病 七成民衆不知
食藥大有改善

03

名人美顏館

郭珮文 積極拓展事業
不只是「最強 Body」

06

健與美

李聖經《阿拉丁》茉莉公主
狠甩10公斤「瘦身不瘦胸」

10

有營食譜

40歲後女性如何老得慢一點？
原來有好朋友真的能抗老

12

健康有道

網紅推薦浸冰水飲油
醫生話：身體差會有反效果

14

有問醫答

高熱量飲食 易肥肚子

17

生活智慧

感情出現裂痕有跡可循？
心理師解析婚姻破裂前4種信號

18

醫學角度

避孕 (Contraception Methods)

20

男女性

「微出軌」殺傷力比一般出軌更大？

22

生活廣場

24



下期出版日期：2025年10月15日

MING PAO NEWSPAPERS (CANADA) LIMITED

5368 Parkwood Place, Richmond, B.C., Canada V6V 2N1

電話：604-231-8998 傳真：604-231-9881 網址：www.mingpaocanada.com/van

Healthy Living is published and printed 52 times per year by Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd., 5368 Parkwood Place, Richmond, B.C., V6V 2N1. Subscription Price \$99 per year plus mailing charges. Single Copy Canada \$1.99. For subscription inquiries and single copy sales, please call +1-604-231-8998 or e-mail circulation@mingpaovan.com

Canada





偏頭痛是病 七成民眾不知 食藥大有改善

偏頭痛是現代人常見的健康困擾，嚴重者甚至無法擁有正常生活，然而高達七成民眾以為偏頭痛只是壞毛病而非疾病，錯失取得預防性治療的機會，白白犧牲生活品質。

3 0歲的許小姐形容，新冠康復後她覺得自己老了，最明顯的症狀就是開始頭痛，頻率加劇。

「以前只是偶爾發作，現在只要生活不夠『養生』，頭痛馬上就會找上我，」她表示只要沒睡飽、沒戴帽子、聞到濃郁的味道，或是持續聽到路邊施工的聲音，都會讓大腦感受到一張一縮的抽痛，嚴重時還會想吐。

「家醫科醫師建議要我去看神經內科，認為這應該是



偏頭痛，」許小姐說。

200萬人的不定期炸彈

根據台灣頭痛學會統計，全台約高達200萬人罹患偏頭痛。

新冠肺炎肆虐造成的身心壓力與生活巨大改變，更導致患者病情惡化。根據科威特伊本西納醫院（Ibn Sina Hospital）團隊刊登在《頭痛與疼痛期刊》的研究中，透過對1018名患者的問卷調查，發現新冠疫情期間偏頭痛患者每月平均偏頭痛天數，由疫情前的5.7天提升至8天，增加四成。

「偏頭痛來看診的病人大概增加三成，」台灣頭痛學會理事長陳韋達指出，不只偏頭痛時間增加，頻率與嚴重度也加劇。他有一名原本已經康復的病人，最近又回到診間報到。這名40歲的女病人形容，自己確診兩週後，就出現猛爆性的頭痛，嚴重程度還讓她差點被送進加護病房。

「其實大部分民衆都分不清楚，偏頭痛跟頭痛不一樣，（偏頭痛）是疾病不是症狀，」台北榮總神經醫學中心醫師王嚴鋒指出。

注意！偏頭痛是「疾病」非「症狀」
導致「頭痛症狀」的原因有很多，但有高達九成的頭痛者，並沒有服用藥物或找不出明顯腦部病變，這些人大部分就是「偏頭痛疾病」的患者。

王嚴鋒解釋，無法靠儀器檢查出來的偏頭痛，是因為大腦三叉神經的高敏感性所造成。這些患者因為先天具有高敏感性大腦三叉神經，遇到同樣的聲音、光線等刺激，大腦的感受會比一般人更加強烈，進而引發頭痛。

因此，偏頭痛與遺傳的關係緊密，父母一方有偏頭痛者，遺傳給子女的機率約四成，父母雙方都有偏頭痛時，機率更高達六成。

根據國際頭痛學會對偏頭痛疾病的定義，只要曾發生過五次以上頭痛，每次持續4至72小時，伴隨噁心、嘔吐、畏光、怕吵的症狀，且移動時疼痛感加劇，就可稱為偏頭痛。



儘管大部分民衆並不熟悉這種疾病，但偏頭痛對社會的影響甚大。

七成民衆不知偏頭痛可治療

根據《全球疾病負擔研究》顯示，偏頭痛是導致失能與殘疾的第二大原因；在50歲以下的年輕族群中，更位居第一大原因。台灣一年因偏頭痛而請假達370萬個工作天，所造成的經濟損失更高達46億。

「會造成那麼大的影響，最主要的問題就是大約七成民衆不知道偏頭痛可以治療，」陳韋達表示。

當頭痛頻率超過每週一次，就需要看神經內科，因為一般人仰賴止痛藥來抑制頭痛，若是長期使用，反而讓大腦承受更多刺激，頭痛會繼續惡化。

事實上，目前已經有許多偏頭痛的「預防性治療手段」。

有別於痛了才吃的止痛藥，預防性治療手段指的是大約三到六個月的持續療程，將偏頭痛控制在一週發作一次以下，降低疾病造成的生活影響。

偏頭痛與自律神經失調不同

陳韋達解釋，偏頭痛患者常在門診中被診斷為「自律神經失調」，事實上所謂的自律神經失調，就是焦慮帶來的症狀，「偏頭痛病人對於外界的刺激更敏感，很多都有廣泛性的焦慮情形，像是更容易失眠、身體肩頸痠痛。」

偏頭痛不只是頭痛， 正確診斷才有機會緩解！

偏頭痛



持續4-72小時
單側或雙側的
中重度頭痛。



噁心、嘔吐



聲、光敏感



憂鬱、焦慮

偏頭痛不僅僅只是頭痛，
而是**三叉神經血管過度敏感**所致。
女性更為常見，18-50歲最為普遍。



因此，可以透過乙型阻斷劑、鈣離子阻斷劑、抗癲癇藥與抗憂鬱劑等，增加血清素並穩定大腦興奮性，讓大腦維持在穩定狀態，減少偏頭痛的發作；大約六成患者，可透過口服這類型預防性藥物控制疾病。

剩下四成較嚴重的患者，則可再加上每三個月注射肉毒桿菌素、CGRP單株抗體等預防性注射針劑藥物，抑制腦部的CGRP發炎物質，進而改善頭痛發作次數。

「患者需要改變『偏頭痛沒辦法治療』的刻板印象，」陳韋達呼籲，偏頭痛已經進入精準治療的時代，透過預防性治療手段將頭痛問題控制到最低，既能改善生活品質，也避免養成對於止痛藥的依賴。



除了藥物，王嚴鋒建議患者，可養成寫「偏頭痛日記」的習慣，因為越詳細的頭痛日記，越能協助醫師做臨床診斷，患者也能從中找到容易誘發偏頭痛的原因。

具體來說，可記錄頭痛發作的時間、程度、部位，以及伴隨症狀，再加上日常生活資訊，如當天的睡眠、飲食和活動情形，女性患者可加上生理期日期。

像是習慣熬夜或飲用咖啡和茶，都是常見的偏頭痛風險因子；而假日特別容易偏頭痛的患者，常見原因就是作息不正常，除了避開危險因子，也可透過運動積極改善偏頭痛。

「這聽起來老生常談，但其實很多患者真的沒做到，」王嚴鋒指出。

《國際頭痛期刊》（Cephalalgia）於2011年就刊載一篇研究，瑞典哥德堡大學的團隊針對91名有偏頭痛症狀的病人，進行每週三次、每次40分鐘的自行車運動，結果發現可降低四分之三的發作頻率，其他包括快走、游泳等有氧運動，也都是醫師推薦的選擇。

「偏頭痛是先天體質加上後天環境造成的結果，」陳韋達表示，除了藥物治療以外，「患者知道自已的神經比一般人敏感，就應該用更積極的方式改善外在刺激，」更不應該放任偏頭痛不處理，因為頻繁偏頭痛可能會導致較高的憂鬱症風險，導致更嚴重的身心問題。

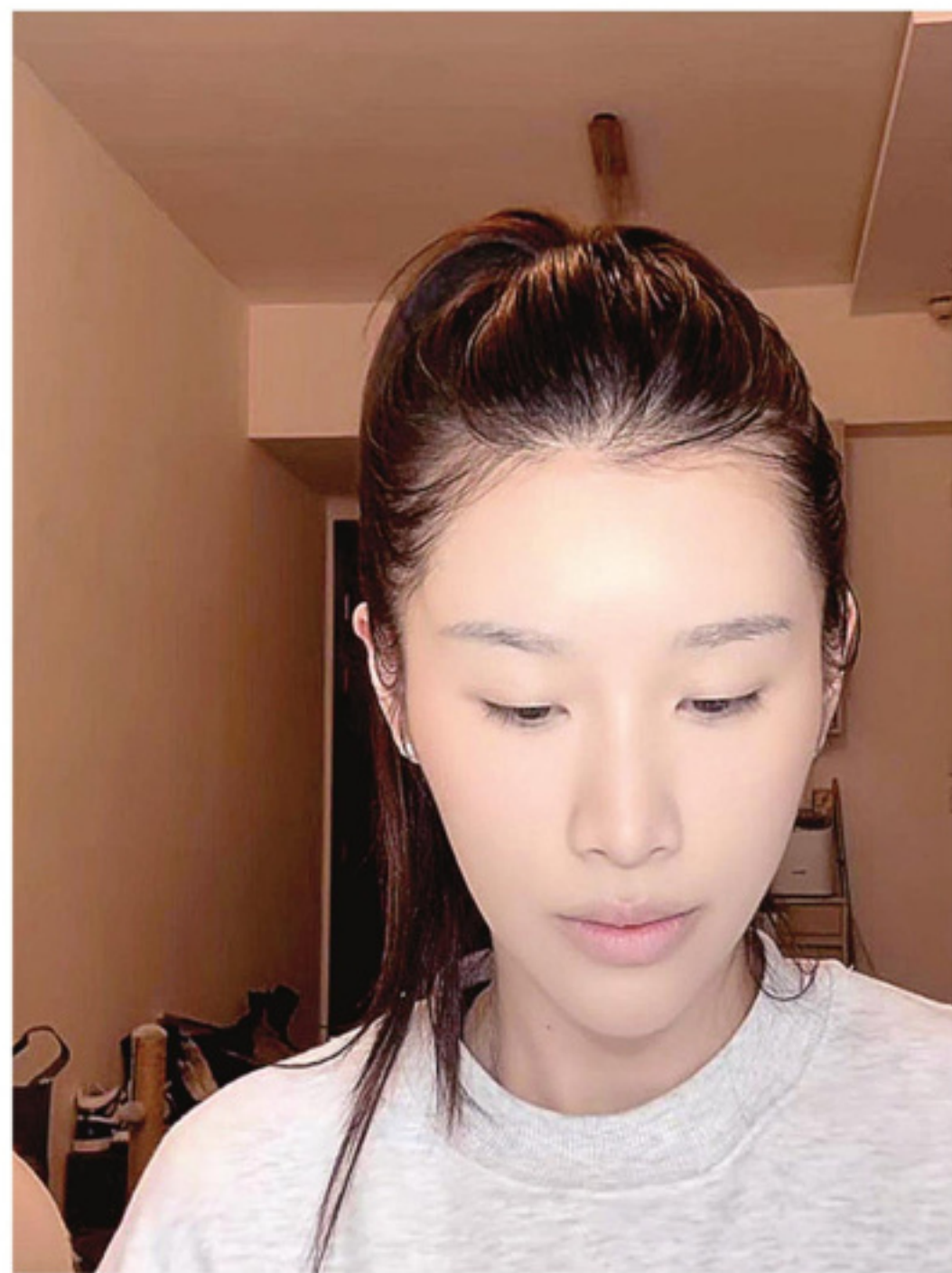
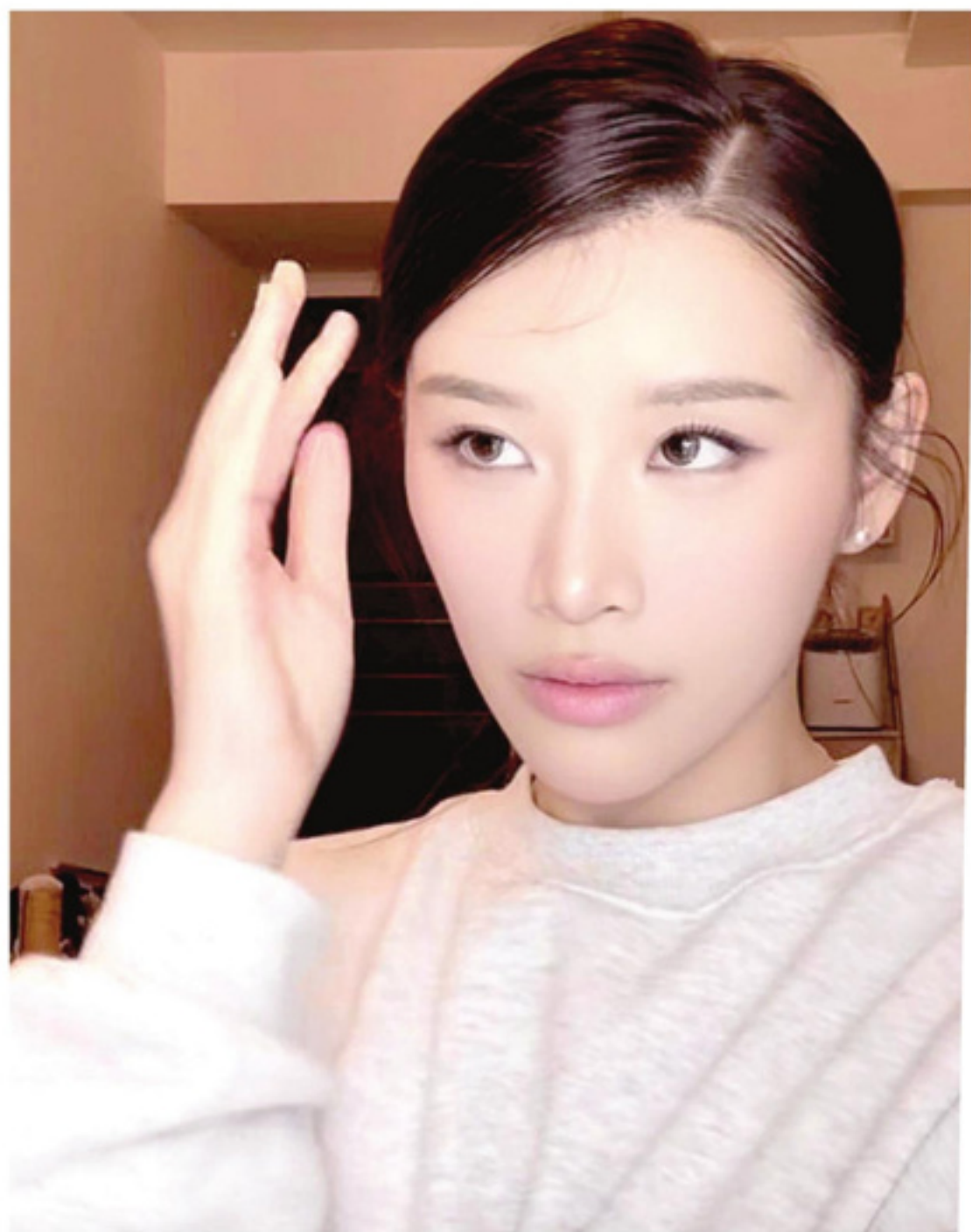


A full-page photograph of Juliana Kwok standing on the deck of a boat. She is wearing a white lace swimsuit and holding sunglasses. The background shows a blue sea and a green island under a clear sky.

郭珮文 (Juliana) 雖未奪得《香港小姐競選》后冠，但憑藉健美體態與直率個性迅速走紅，逐步打開演藝之路。從主持高收視節目《自駕德島》到經營YouTube頻道，她積極拓展事業版圖，展現不僅止於外在的魅力。無論是素顏示人、分享健身生活，還是挑戰演藝新領域，她的成長與突破讓人矚目。在光鮮亮麗的娛樂圈，她不只是「最強Body」，更希望憑實力立足，打造屬於自己的舞台。

郭珮文

積極拓展事業 不只是「最強Body」



素顏出鏡，大方展現真實美

日前，Juliana在小紅書上傳一支自拍影片，以素顏示人，展現清新自然的一面。影片中，她身穿簡約灰色上衣，紮起馬尾，初始時毫無修飾的膚質依然白皙細膩，隨後逐步上妝，眉眼更加立體，搭配紅唇更添成熟韻味。網民紛紛留言稱讚她「天生麗質」，認為即便沒有濃妝，依然魅力十足。

其實，Juliana對於素顏並不抗拒，甚至樂於分享自己最真實的一面。她曾表示：「化妝讓我變得更精緻，但素顏也是我自己。」這種自然不做作的態度，讓她獲得不少粉絲支持，並鼓勵更多人接受自己的本來面貌。

除了展現素顏，Juliana還積極分享個人護膚心得，她強調：「保持良好肌膚狀態的關鍵，在於作息規律與適當運動。」她每日保持八小時睡眠，並堅持早晚護膚，不使用過多化學成分的產品，以保持肌膚的自然健康。



啞光高光粉提亮鼻梁和眉心

與閨蜜Mizuki Shinatani大爆私密話題

Juliana與Mizuki Shinatani感情深厚，兩人自中學相識至今已六年，經常在社交平台分享聚會日常。日前二人現身赤柱，Mizuki一襲低胸連身裙，火辣身材甚至被網友認為比Juliana更具吸引力。影片中，她大爆Juliana食量驚人，曾試過一天吃七餐，還透露二人即使洗澡也會FaceTime聊天，親密程度令人咋舌。Juliana更笑言：「她應該今年選港姐，到時候希望大家多多關注！」

這段友情也讓許多粉絲好奇二人如何維繫彼此的關係。Juliana表示：「我們彼此都很坦率，不會因為小事而影響感情，反而是因為這樣才能維持這麼久。」此外，Mizuki在影片中也透露二人從中學開始就是無話不談的知己，曾經一起熬夜準備考試、討論未來夢想，甚至互相督促健身，這種多年來的互相陪伴，讓她們的友誼更顯珍貴。



轉型主持，勇闖演藝圈

選美落選後，Juliana迅速展開事業新嘗試，接下主持與拍戲工作，甚至參與賀歲片拍攝，發展勢頭不輸同期三甲佳麗。她坦言，自己在演戲與主持方面仍是初學者，雖然壓力不大，但每次拍攝後都發現不足之處，尤其在語調、咬字等細節上仍需改進。她自嘲聲音音調過於平淡，表情再豐富，聲線依然單調，因此正積極學習提升表達力，讓觀眾感受到更多層次變化。

她特別提到主持經驗對自己有極大幫助：「當主持人讓我更有自信，因為要時刻面對觀眾與鏡頭，這種即時互動的經驗，對未來演戲也很有幫助。」



最強Body之名，無可厚非？

雖然因「最強Body」封號備受矚目，Juliana卻謙稱自己身材「只是正常」，甚至有些不好意思，認為公司內許多女生的體態都比自己更優秀。然而，她坦言這個稱號確實讓她獲得關注，對事業發展有正面影響。至於外界對其身材的質疑，她則直言：「這是遺傳，家人都比較豐滿。」

在被問及如何保持好身材時，Juliana笑說：「其實我沒有刻意節食，只是學會了適量控制，加上平時有運動習慣，才讓身體維持在一個比較健康的狀態。」

除了日常運動，她亦分享自己保持體態的方法，包括高蛋白飲食、適量攝取蔬果，以及堅持每週健身四到五次，並搭配瑜珈來提升柔韌度。「運動不只是為了外形，更是讓自己保持最佳狀態。」

未來挑戰： 不只靠身材，更要實力

雖然身材成為她的標誌，但Juliana深知，演藝圈競爭激烈，僅靠外在條件無法長久立足。她表示，目前正在努力學習演技，未來希望能發展更具深度的角色，擴展事業版圖。對於未來目標，她並不希望被固定於某種風格，而是希望從每個人身上學習長處，最終找到屬於自己的獨特定位。

此外，她也計劃進一步發展個人品牌，包括推出個人時尚與健身相關的內容，甚至不排除未來開設個人服飾或運動品牌。「我一直希望能夠打造屬於自己的東西，不論是在演藝還是商業領域。」

Juliana的粉絲對她的努力也給予高度肯定：「她不只是個身材好的人，而是一個真正努力追夢的人。」

即便目前仍在摸索階段，Juliana的成長與蛻變，無疑讓她成為娛樂圈不可忽視的新生代力量。她的故事也激勵著許多正在尋找自信與方向的年輕人，證明只要努力，每個人都能成為更好的自己。



李聖經《阿拉丁》茉莉公主 狠甩10公斤「瘦身不瘦胸」





李聖經近期以「音樂劇演員」新身分出道，飾演迪士尼經典動畫《阿拉丁》中的茉莉公主一角，當初消息一公開就引起討論，近期音樂劇正式演出，李聖經的極好狀態，再度讓人瘋狂！李聖經身穿美麗戲服，身材比例更是讓人再度讚嘆，纖細卻不骨感，讓網友大喊：「瘦的超好看！」、「狀態太好了！」究竟李聖經如何維持瘦卻不骨感的健康好身材呢？一起往下看李聖經減肥、瘦身技巧！

泡半身浴，並加啤酒

為了健康瘦身，李聖經不只在飲食、運動上有所堅持，作為藝人最害怕的就是水腫，因此，李聖經有泡半身浴的習慣且會加入啤酒，李聖經分享：「這樣有排毒消腫的作用，體內廢物會被排出來。」

餐點以「蛋白質」為主，狠甩10公斤

李聖經的經典代表角色很多，其中《舉重妖精金福珠》更是讓人難忘的可愛角色，李聖經表示當初為了詮釋角色，在兩周的時間內增重10公斤，後來靠着健康飲食瘦下來，而李聖經的健康瘦身飲食重點為：以蛋白質為主，維他命、澱粉為輔，充分補足身體所需營養。健康的瘦身，好的蛋白質、維他命、澱粉、油脂都缺一不可，後續也能免除復胖困擾。

避免高鈉含量、麵類等食物

李聖經在韓國綜藝節目《拜託了冰箱》分享自己會盡量避開高鹽、高鈉含量與麵類等食物，原因在於能夠避免水腫。此外，也由於童年陰影，所以不吃含鈉高鹽的泡菜，如果有泡菜炒飯，甚至會把泡菜通通挑出來。



40歲後女性如何老得慢一點？ 原來有好朋友真的能抗老

Sara Gottfried博士是一位專注於荷爾蒙健康和抗衰老的專家，她針對40歲後女性的健康和年輕狀態提供了一系列建議，涵蓋飲食、運動、睡眠和壓力管理等多方面，如果你也是正要邁入40或者已經是40+女性就趕快學起來吧。

平衡荷爾蒙

方法 1. 控制壓力荷爾蒙（皮質醇）

壓力會影響荷爾蒙平衡，導致體重增加、皮膚老化和活力下降。Gottfried博士建議透過冥想、深呼吸或瑜伽來緩解壓力。

方法 2. 穩定血糖水平

高血糖會導致胰島素阻抗，加速衰老。應避精製糖

和高升糖指數（GI）的食物，選擇富含纖維的全穀類和蔬菜。

方法 3. 適度補充雌激素

隨著年齡增長，雌激素水平下降可能影響皮膚彈性和骨密度。她建議透過飲食（如亞麻籽、豆製品）或在專業醫生指導下來進行適度補充。

優化你的飲食內容

方法 1. 抗炎飲食

多攝取富含抗氧化劑的食物，如莓果、深綠色蔬菜和橄欖油，這些食物能減少身體發炎並延緩老化。

方法 2. 增加蛋白質攝取

蛋白質有助於維持肌肉質量和支​​持新陳代謝，建議每餐都包含優質蛋白質（如魚類、雞蛋、豆類）。



方法 3. 補充健康脂肪

Omega-3脂肪酸（來自魚油、亞麻籽、核桃）有助於減少炎症，改善皮膚和心血管健康。

方法 4. 適度禁食

她建議嘗試間歇性斷食（比如168飲食法），幫助穩定荷爾蒙並促進細胞修復。

規律運動

方法 1. 結合重量訓練與有氧運動

重量訓練能保持肌肉質量，有氧運動則能促進心血管健康和燃燒脂肪。

方法 2. 高強度間歇訓練（HIIT）

短時間高強度運動可以幫助燃燒脂肪、提高新陳代謝，並改善胰島素敏感性。

方法 3. 伸展與柔軟性訓練

瑜伽或皮拉提斯有助於增強核心力量、改善姿勢並緩解壓力。

優質睡眠

方法 1. 保持規律作息

每晚睡足7-8小時，建立固定的睡眠時間表，讓身體有足夠時間修復和恢復。

方法 2. 創造良好睡眠環境

確保臥室黑暗、安靜且舒適，避免睡前使用電子設備。

方法 3. 補充褪黑激素

如果睡眠困難，可在醫生建議下適量補充褪黑激素幫助調整睡眠周期。

補充營養素

比如維他命D能支持骨骼健康和免疫系統、維他命C和E是很好的抗氧化劑能幫助對抗自由基損害、鎂有助於減少壓力並改善睡眠質量、益生菌能維持腸道健康，增強免疫力。

保持健康正向心態

方法 1. 保持積極心態

她強調情緒健康對抗衰老的重要性，建議定期參加社交活動、追求興趣愛好。

方法 2. 建立正向的社交生活圈

與家人朋友保持友好的關係，獲得情感上的支持也有助於壓力管理。許多研究發現愛聊天、懂得抒發感受情緒的女生更長壽也更健康。

Sara Gottfried博士認為，40歲後的女性可以透過平衡荷爾蒙、健康飲食、規律運動和減壓來保持年輕狀態。同時，優質睡眠、補充營養素和良好的心理健康也是抗衰老的重要因素。這些方法能幫助女性在生理與心理層面都保持最佳狀態，活出自信與活力。



網紅推薦浸冰水飲油 醫生話：身體差會有反效果

近年，網絡上充斥各類健康資訊，不少 KOL（意見領袖）分享健身、美容及養生心得，部分更聲稱某些方法具顯著功效，如近期大熱的「浸冰水」及「生酮飲食」，吸引大批追隨者。然而，這些潮流亦引來爭議，不少網民質疑其科學根據，甚至憂慮可能適得其反。

內分泌及糖尿科專科醫生唐俊業表示，對於這類健康「貼士」，大眾應保持審慎態度，避免盲目效法。他提醒，即使是醫護人員的建議，也不應照單全收，而是應多方比較，綜合不同意見再作判斷。「如果一心尋找速效方案，只想知道怎樣做才是最好，通常最後都會『中伏』。」

有 KOL 以「每日浸冰水」為主題拍片，並表示浸冰水可以有大量好處，例如加強血液循環、提高免疫力、新陳代謝，以至改善免疫系統等等。那到底是否真有功效？

唐俊業便解釋，指「Ice bath」源於一些運動員在劇烈運動後，用以加速復原，「冰水可以令某些器官，例如心臟的新陳代謝增加。」他說，運動後會積累乳酸，ice bath 的確可以幫助一些運動員排出乳酸，消除疲勞。

但他強調，這種做法只對一部分人有效，主要是運動員，「通常是一星期，會有數次的劇烈運動」、「他們會藉以增加心臟的跳動，並同時利用水壓，將因為運動而到了手腳的血液，回到身體中央。」

迷思：浸冰水提高新陳代謝？



但他提醒，不是每人都會有運動員的體質及需求，而且運動員也不會每天浸冰水，「不是每天睡醒便去做……每日浸冰水，這件事是完全不合理的。」

迷思：浸冰水消炎止痛？

唐俊業說，當我們做完劇烈運動，肌肉總會有一些撕裂，「可能只是輕微的小撕裂，當撕裂後便會發炎、紅腫。」這個時候，低溫的確能幫助紓緩，

「你做運動、打球，紅腫的話，有些人也會冰敷，是同一原理。cold press 後會減輕炎症，不會腫得那麼利害。其實也是一些運動後的治療方案。」

迷思：浸冰水改善免疫系統？

「沒有相關數據。」唐俊業指，免疫系統是很複雜的系統，很難輕言「浸冰水」後會「好了」或「差了」，至少在目前的文獻上，仍沒有足夠的資料。他舉例說，有些人會說自己游冬泳，然後身體健康了，但也有人游冬泳之後生病，「都是一些個別例子，因人而異。」

迷思：浸冰水有益無害？

「如果本身有三高，或者有心血管病，便更要小心。」唐俊業提醒，「沖凍水涼」與浸冰水是兩個程度的事情，「凍水涼」至少會有十多度，「是會令



血壓提升，心跳增加……會清醒一點。」但冰水則不同，「當血壓提升，然後血液一下子回到心臟，可能會增加心臟衰竭，心肌梗塞的機會。」

迷思：「生酮飲食」是減肥靈藥？

唐俊業解釋，當人體進食碳水化合物後，會轉化為葡萄糖，成為細胞活動的燃料，而生酮飲食是藉由斷食，或大幅減少進食碳水化合物，令血液內葡萄糖減少，身體便會找尋「後備燃料」，即是分解肌肉與脂肪，產生酮，去代替葡萄糖，故名為「生酮」。

他指，在短時間內，這種飲食法的確能燃燒脂肪，但同時也會消耗肌肉，而且若身體內長期過多酮，令身體過度偏向酸性，便可能會中「酮酸毒」，「身體的 pH 值應是 7.4 左右，若低到 7.1、7.2，就可能會中毒。」他強調，即使真的要使用這種飲食法，也只能短時間進行，「不可以一世這樣吃。」而血壓高、或糖尿病人亦更應避免。

唐俊業說，人體一天大約需要120至150克的澱粉質，會變胖是因為吃得太多，只要消耗的量多於吸收的量，自然會變瘦。

迷思：每日飲橄欖油？

對於有 KOL 指油是健康食物，橄欖油更可以「日日飲」，唐俊業則解釋，身體會吸收所有的油份，「不會浪費的」，會把吸收到的油份，都轉化為「三酸甘油脂」。雖然三酸甘油脂是能量的來源，但過多的話，會導致血管粥樣斑塊形成，阻塞血管。「一般來說，如椰子油、牛油，都不建議多吃。」

他續指，油類有很多不同的種類，某些油的確較健康，「例如橄欖油，是有比較多的非飽和脂肪。」但「每日飲當然不可以啦。」

總結：不要追求 quick fix，健康資訊要多看多思考

唐俊業直言，網上不時都會有不同的健康建議，但一些建議在醫學上沒有根據，甚至可能反而有害。他提醒大眾，若想健康，其實正常飲食，然後不要讓進食的比起消耗的多，自然會瘦、會健康。

他說，雖然醫護會有較多健康上的知識，但也不是要求市民就一味聽信醫護之言，反而認為大家認多看多聽，了解不同角度的說法，分析根據，再做出決定，「如果追求一個 quick fix，一聽到就跟從，多數『中伏』。」



高熱量飲食 易肥肚子



避宵夜有助腰瘦

至於在飲食內容上，應少吃速食等高熱量食物，且不要吃宵夜、油炸食物，天天量體重自我警惕，依照每周減0.5至1公斤為目標，體重降低，也有助於瘦腰；原則上成年男、女性腰圍，應分別控制在90公分、80公分內，以免增加罹患糖尿病等心血管疾病發生的機會。

Q：我的肚子特別肥，但臉頰與四肢都不胖，該用什麼方式有助瘦腰？

A：身型不胖、但腹部特別肥，這恐與平日較常久坐不動或飲食內容有關，例如飲食內容多為高熱量的速食，若想針對腹部減部減重，應先做加強腹部肌肉類的運動，例如每天至少做十下仰臥起坐運動，鍛煉腹部肌肉，可減少肚子脂肪堆積，或可考慮中醫在腰腹部的埋線針灸治療。





感情出現裂痕有跡可循？ 心理師解析婚姻破裂前4種信號

娛樂圈又一段童話故事劃下句點。因合作《神鵰俠侶》相戀的陳曉與陳妍希，在結婚九年後正式宣布離婚，震撼外界。網友翻出陳妍希1月在北京滑雪的照片，發現她手上仍戴著婚戒，時間點剛好是離婚前一個月，讓人不禁好奇：她是在試圖挽回這段婚姻，還是只是爲了在孩子面前維持「家庭完整」的假象？

其實，很多感情的變質並非一夕之間發生，而是長期累積的結果。問題是，當感情出現裂痕時，你有察覺嗎？你知道自己或伴侶對關係的不滿，可能早就悄悄顯現了嗎？

諮商心理師林萃芬在其著作《從外遇洞察人心：療癒創傷與重建信任》中提到，許多人在面對感情變質

時，總會疑惑：「我們明明相處得好好的，怎麼會突然不適合？」或者執著地認為：「他的分手理由根本只是藉口，肯定是劈腿了！」然而，從心理學的角度來看，感情生變往往有跡可循，只是多數人沒有及時察覺。

娛樂圈又一段童話故事劃下句點。因合作《神鵰俠侶》相戀的陳曉與陳妍希，在結婚九年後正式宣布離婚，震撼外界。網友翻出陳妍希1月在北京滑雪的照片，發現她手上仍戴著婚戒，時間點剛好是離婚前一個月，讓人不禁好奇：她是在試圖挽回這段婚姻，還是只是爲了在孩子面前維持「家庭完整」的假象？

（編輯推薦：朱軒洋疑劈腿，正宮開戰吳卓源！心理師揭「小三」愛情觀：爲何愛情故事總難逃第三者劇

本？)

其實，很多感情的變質並非一夕之間發生，而是長期累積的結果。問題是，當感情出現裂痕時，你有察覺嗎？你知道自己或伴侶對關係的不滿，可能早就悄悄顯現了嗎？

心理學：感情生變不是突然發生的，而是一步步走向終點

諮商心理師林萃芬在其著作《從外遇洞察人心：療癒創傷與重建信任》中提到，許多人在面對感情變質時，總會疑惑：「我們明明相處得好好的，怎麼會突然不適合？」或者執著地認為：「他的分手理由根本只是藉口，肯定是劈腿了！」然而，從心理學的角度來看，感情生變往往有跡可循，只是多數人沒有及時察覺。

當一個人開始對關係感到不滿時，通常會出現四種典型反應：

- ・一、**主動有建設性**——直接表達不滿，希望改變關係。
- ・二、**被動有建設性**——給對方暗示，希望對方自行改變。
- ・三、**被動破壞性**——假裝沒事，但私下冷處理關係。
- ・四、**主動破壞性**——乾脆不說，直接抽離關係。

你的伴侶最近常對你發脾氣嗎？可能是「主動有建設性」的求救信號！

有些人在關係出問題時，會選擇大聲抱怨，試圖讓對方意識到自己的需求，進而改變行為。例如，當某位丈夫想養狗來陪伴自己，但妻子不願意時，丈夫可能會反覆強調自己的需求，而妻子則專注於否定這個選擇，忽略了丈夫真正的情感需求。這類人大多不會無聲無息地離開，會一次次提出警告，直到完全死心才會選擇分開。你的伴侶最近給你「最後機會」？這可能是「被動有建設性」的信號！

有些人在感情中不會直接發火，而是會反覆釋放警訊，比如說：「我再給你一次機會，你要好好表

現」、「再觀察你一段時間，你最好快點改變」……這些話聽起來像是在給對方台阶下，但其實是感情逐漸消磨的前兆。許多人在伴侶出軌後才回頭想：「他之前其實一直提醒我，但我沒當回事」，等到真的走到無法挽回時，才發現這些話早已透露了感情生變的信號。

你的伴侶變得安靜、不再爭吵？小心「被動破壞性」正在發生！

另一種更隱晦但危險的跡象，是當對方不再爭吵、不再抱怨、不再主動聯繫。這類伴侶可能表面上沒事，實際上卻已對關係失去期待。他們會減少與你的相處時間、私下向朋友抱怨，甚至在這過程中，因為情緒缺口，容易發展出「外遇型」的感情寄託。當感情走到這一步，通常也很難回頭了。

對方突然消失、不願意溝通？他可能早已決定退出！最傷人的分手方式，就是什麼都不說、直接冷漠切割，甚至像網傳陳曉「封鎖陳妍希」那樣，讓對方完全聯繫不上，瞬間切斷所有聯繫。在心理學上，這被稱為「主動破壞性」的反應，通常會給另一方帶來極大的心理創傷，導致未來在感情中產生極高的不安全感，甚至演變成「創傷後壓力症候群」（PTSD）。

離婚的「警訊」你有察覺嗎？

許多伴侶在感情變質的時候，往往選擇忽視、逃避，或者抱持「時間久了會變好」的心態，但心理學告訴我們，不滿的情緒不會無故消失，反而會在長期積累後爆發。

陳妍希戴著婚戒，是希望挽回，還是只是在孩子面前維持家庭和諧？這或許只有當事人才知道。但從心理學的角度來看，這正是感情生變的縮影——有些人積極溝通、試圖改變，有些人選擇忍耐、被動期待，還有人悄然抽離、留下一地傷痕。

如果你希望避免走到「突然離婚」這一步，不妨先回頭看看，你或你的伴侶，是否已經在關係中發出了「求救信號」，而你卻沒有察覺？

避孕 (Contraception Methods)

施明鍵醫生(Dr. Sze, Ming Kin)

(一) 女性初次經期

加拿大的女性，第一次月經通常在10至16歲期間出現，大部份在12至13歲之間開始。初次經期通常在乳房發育後一至兩年出現，表示子宮內膜受到雌激素刺激發育成長，子宮內腔至子宮頸和陰道的通道暢順。初期的月經並不一定伴隨有排卵，但仍然顯示女性已經進入青春期的階段，有懷孕的機會。月經出現過早，需要排除導致出血的其他原因。16歲以後仍然沒有開始經期，亦需要請醫生診斷，察看女性生殖系統的結構和發育狀況，腦下垂腺分泌，和體重是否過輕或過重。服用的藥物和精神壓力都可以影響初次經期開始的時間。

在孩子開始經期前，先要讓她們瞭解開始有經期是正常發育的里程碑，和一些基本處理經期的衛生智識。大部份學校都備有月經用的衛生墊。隨著經期開始和排卵，就會有成孕的機會。統計數據顯示，本省15歲的女孩子，近41%已經有性經驗，16至17歲則超過半數。懷孕率近3%，因為許多沒有避孕。本地學校都會逐漸灌輸兩性的智識，在第10班更有擬定的課程。正確的避孕措施，可以預防過早和在沒有準備下懷孕，減少墮胎的需要，防止感染和傳播性病。課程亦包括性取向的包容。

(二) 避孕套

避孕可以幫助計劃生育，避免在不適當的時間懷

孕。即使準備養育多個孩子，若果每一個孩子出生能夠相隔兩至三年時間，母親和第二批嬰兒的健康狀況都會比較穩定，而且容許較多時間照顧每一個嬰兒和幼年兒童，安排學習和教育。以往一些宗教反對節育，但亦隨著社會的趨向和需求而改變。選擇避孕的方法，要考慮個人的年齡、整體健康狀況、性行為的頻率、性伴侶的數目、未來生育的意願、避孕的可靠性和能否接受和適應。最徹底有效的避孕方法是避免任何性接觸，其次是絕育手術，包括截斷男性輸精管和女性結紮輸卵管，但手術後難以逆轉和恢復生殖能力。使用避孕套可以有避孕和預防傳染病的功能，但若果使用不適當，懷孕機會超過18%。避孕套大部份用乳膠製造，但亦有使用聚氨酯和羊腸膜製造，質料比較薄。部份避孕套外面會搽上殺精子劑，但可能會刺激黏膜和導致過敏反應。女性用的避孕套是一個柔軟和薄的寬鬆套，兩端有柔軟的環，有不同大小的套來配合女性的陰道形態，亦有避孕和防病功能。避孕套不能夠重用，否則很容易鬆脫。女性在分娩以後若果全數用母乳哺育嬰兒，首6個月可能不會恢復有經期，沒有排卵就不會成孕。

(三) 避孕製劑

採用安全期，和中斷性交不在體內射精的避孕方法並不可靠。較常用的避孕方法是利用激素避孕，包括口服避孕藥、植入皮下的長效激素製劑、避孕貼、注射劑、添加激素的陰道環和宮內節育器，以往稱為子宮環，但近年的產品都是T的形狀。

口服避孕藥有兩大類，雌激素和孕激素混合製劑，和

單一孕激素。口服避孕藥通常在經期首日開始服用，連續21天後停服7天，再週而復始繼續服用，以28天為一個週期。在停服7天期間可能有經血排出。兩種避孕藥的功效都是抑制排卵和增加子宮頸黏液的濃稠度，來阻止精子滲入和卵子結合。兼且影響子宮內膜，阻止受精後的卵子黏附和繼續成長。避孕的成效取決於能否遵從指示按時服用。混合製劑會稍為增加靜脈和動脈出現血栓的風險，較年長和慣常吸煙的女性不宜服用。單含有孕激素的避孕丸、注射劑和子宮節育器不會增加靜脈血栓形成的風險，而且能夠改善月經的不適症狀。哺乳的女性亦可以服用，並不影響乳汁分泌。單一孕激素製劑可能導致經期紊亂，在不規則的時間出血，或月經停止。自從2023年開始，本省藥物補貼計劃為所有省民提供免費的常用避孕藥和產品。

(四) 急切避孕措施

急切避孕是在沒有預防懷孕的情況下進行了性交，或因意外例如避孕套破裂或鬆脫，需要採用其他措施來避免懷孕。酗酒濫藥影響神智，導致許多高風險的行為。如果性行為已經超過7天，急切避孕的措施可能無效。急切避孕是阻止成孕而不是墮胎。

急切避孕最常用的方法是服用事後避孕藥，需要在沒有防護的性行為後72小時內服用才有功效，愈早服用愈好。Plan B和Ella是最常用的事後避孕藥。Plan B孕激素影響子宮內膜，和阻礙精子與卵子結合。Ella可以停止或延遲卵巢排卵。但若果卵子已經從卵巢釋出，服用Ella就不會有效。事後避孕藥不能夠在一個月經週期內重覆使用。兩種藥物都可能導致頭痛、眩暈、腹部不適、噁心嘔吐。醫生在處方時通常會建議同時服用防止嘔吐的藥物。含有銅的子宮內置避孕器IUD，是一個細少T型有銅線圍繞的塑膠器材，需要

由醫生置放在子宮內腔。若果能夠在性行為後7天內置入，含銅的子宮內置避孕器是最有效的急切避孕措施。在子宮內銅引起的化學變化，防止精子和卵子結合。含銅的IUD，可以留在子宮腔內長達10年，仍然維持避孕的功效，而且不用擔心忘記服用或貼上避孕藥。若果已經排卵受精，急切避孕的方法就不會有效。

(五) 絕育手術

若果決定不再生育，男女都可以選擇接受絕育手術。絕育手術是一種永久性的避孕方法，須知手術後部份人會後悔而要求逆轉，但未必一定成功。在進行手術前可以儲藏精子或卵子作為日後人工受孕之用。女性仍然會繼續排卵。男性的絕育手術比較開始簡單，在局部麻醉下在兩側陰囊上做一個小切口，將攜帶精子的輸精管切斷封閉。手術可能導致局部出血和血塊凝聚，感染和發炎反應，少部份輸精管可能會自動再接合，能夠再次排出精子。手術3個月後要做兩次精液監測，確定再次沒有精子排出。手術後剛回復性行為和射精時，陰囊可能感覺疼痛。

女性輸卵管絕育手術需要在手術室全身麻醉之後進行。使用腹腔鏡將輸卵管切斷和將兩邊切口結紮，或用電烙燒灼封閉輸卵管，亦可以用夾子阻塞輸卵管。腹腔鏡絕育手術有麻醉，出血和感染發炎的風險。部份手術可能不成功，未能夠堵塞輸卵管。一些女性在絕育手術後可能因為生活狀況或婚姻的改變需要逆轉手術將輸卵管接駁。成功率要衡量絕育手術後過了多久時間，切斷的方法和切除輸卵管的長度。即使成功接駁，仍然會有結痂反應和自動再次堵塞的機會，而且會增加出現宮外孕的風險。

「微出軌」 殺傷力比一般出軌更大？





感情關係的模糊，會帶來誘人的曖昧感覺，同時帶來很多伴侶間紛爭。

「其實只係傾下偈，使唔使咁緊張，反應咁大呀！」他對女友說。

「同人傾偈會講啲咁私人嘅嘢咩！對方連喜歡乜嘢男人、鍾意用乜嘢姿勢搞嘢都同你講，跟住佢又話同自己老公唔夾，又話鍾意你好幽默，咁即係點呀？你話你哋無嘢，講都無人信啦！」女友怒氣一直飆升。

「淨係傾下講下，見都無見過，可以有啲乜嘢呀！」他極力否認自己有出軌行為。

「雖然你同佢無上過床，但你個心已經出咗軌。」對於他在交友App跟別的女生的交談內容，女友下了一個結論：即使沒上床，都是不忠。

「即係唔係去到出軌咁嚴重

啦！」他仍極力頑抗。

男的有固定伴侶，卻又跟另一女生固定有網上傾談，他們從沒有身體接觸，但彼此經常談及一些很私密的感情經驗和性愛體會，那男生是不是已經出軌？

近年常遇到一個怪現象：一些伴侶會爭論甚麼是出軌？自從交友App盛行，我們也多了一個詞彙：微出軌。

微出軌，泛指一些言行會導致一個人懷疑伴侶對感情或身體的投入，已經轉移到另一個人身上。言行包括：偷傳訊息、刪除秘密訊息、常向別人抱怨自己伴侶、隱藏自己有伴侶、擁有秘密的曖昧或浪漫、暗地裏跟蹤對自己有吸引力的人、從對方身上找尋情感或性慾的愉悅感覺、談及一些伴侶關係界線裏的私密話題……

「你係交友App同嗰位女士嘅接觸，之前有冇諗過講畀女朋友知？」我問他。

「當然唔會講啦，佢點會接受呀！」他斬釘截鐵說。其實他早已料到女友的強烈反應，於是向她隱瞞，令網上的關係和對話可以保持下去。

「你知道女友會反感同不滿，但比起係交友App裏面搵到嘅感覺，你好似選擇咗後者。」我希望他的著眼點不是爭論出軌定義，而是留意在關係中他會考慮甚麼？



微出軌的殺傷力在於其微細和隱蔽，有時會令身處其中者意識不到正在破壞伴侶之間的關係。

作者：古錦榮（性治療師手記）

社會科學（輔導學）碩士、註冊社工、認可性治療師、認可催眠治療師，認可身心語言程式（NLP）執行師、MBTI十六型性格認可施測師、性格透視（Personality Dimensions）課程認可導師，曾先後從事家庭及婚姻輔導、男士輔導、童年創傷輔導及性治療服務。

Vancouver Closets Ltd.

溫哥華衣櫃工廠

華人衣櫃廠鼻祖



實現您的理想空間

自設廠房及陳列室 專營香港收口傢俬
專業訂造新舊屋衣櫃 合理使用空間
免費估價 · 品質保證

預約查詢 **604-728-5635**
#363-13988 Cambie Road, Richmond, BC

餐館卡座 傢俬翻新 影院軟包工程

承接

- 商舖、餐館、家居等皮、布藝沙發、牀頭板、卡座、椅的翻新及製造。
- 裝飾牆、吸音牆、牀面牀頭板等的軟包製作及安裝。
- 各種款式的座墊、抱枕、窗台座墊的縫製。

誠信專業，價格合理(國、粵、英)
778-887-2779 李生或 778-868-8798
電郵: Erwinli2016@gmail.com
網址: <https://www.facebook.com/erwinupholstery2002>

溫東按摩

特色指壓按摩，
全套服務令你
身心舒暢，
乾淨舒適，
泊車方便。

請致電

236-888-1652

美好園藝工程

45 年經驗 政府註冊 商業保險
土木高工、貼石、砌磚、院牆、
擋土牆、地磚、水泥、
露台、圍欄、花池、葡萄架、
假山、水池、涼亭、草皮、
花木、庭園維護、花園改造
新屋花園、花園設計
778-223-4688 李工

消閒按摩

專業服務溫市

102-3373

Kingsway 夾 Joyce

半個小時 40 元

電或短訊

672-699-6085

Home Renovation Construction (裝修工程)

我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。

Mr. Lo 盧先生

604-600-7800

內外油漆 無縫地板

浴室翻新 膠地板

廚房翻新 水電工程

牆地瓷磚 維修保養

30年經驗 · 香港師傅 · 忠誠服務

葵花窗簾

www.sunflowerdrapery.com

手機:

604-649-2172

Hunter Douglas 名廠百葉簾、
垂直簾、木簾、絲質百葉簾擋光
隔熱簾，款式華麗，廠價特惠，
精工製造各款豪華布簾，自設
工場，有保養，歡迎來料加工，
免費估價及安裝，詳情請來電，
部份窗簾大特價由 3-5 折起

專業屋頂庭院 室內裝修改建工程

更換舊屋頂 雨水管 房屋
外圍排水管(地下室滲水)
清洗屋頂及庭院 挖土
平地 做水泥路 水泥牆
花園 圍牆 鋪院磚 砍樹
專業標準施工 價格合理

電話 **778-898-4546**
(張師傅)

風水福地 私家花園

科士蘭獅子山
可放 2 壽棺或骨甕

售 **\$280,000**

私人轉讓，科士蘭辦理手續

604-849-8382

電工維修及安裝

政府牌照 20 年經驗

- 專長商業冷暖氣
- 餐館凍房
- 住宅熱吹風
- 地熱
- 鍋爐

信譽保證

604-825-7939 劉生

鐘藝 裝修公司

專業舊屋翻新工程

內地土屋圍水更不 鋁上蓋
外板庫頂欄電換 鋁陽光屋
油磁間更鋁工廚銅
漆磚隔換門程櫃門

免費估價

778-896-6728

司徒生

25 A CLUB 清潔服務公司

信心保證

最新高溫高壓大
型汽車洗地氈
機，註冊公司，
備有 200 萬免
責保險及勞工
保險，服務大溫
二十年，專業工、商、大廈及
住宅地氈清潔

604-782-8508

電郵: aclubcleaning@gmail.com

明記搬運

22 呎貨櫃 五噸升降
專業搬琴 裝卸貨櫃
公司送貨 大小搬家
清理雜物 20 年經驗

778-863-3802 黃

樹達裝修

廚房石枱面

廚櫃建造

內外油漆

瓷磚地板

水電木工

櫃門翻新改建

浴室翻新改建

政府牌照

604-377-0892 鄭

Good & Nice Painting

專業室內外油漆
也可專業安裝地板，
木工和裝修

說粵語也說國語

完工在美好和友善之中

請電或短信

604 773 3188

平價工程

花園整理，水泥、
磚、草皮，新屋鋪
磚、砌石頭，灑水
牌照，鋼筋水泥牆

778-709-0327