

591

2025
10·15

\$1.00



健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY



利穎怡

走出「東張女神」
舒適圈轉戰內地

06

音樂才子方大同病逝
生前受氣胸折磨

03

韓劇犬系戀人朴圭瑛
靠吃蔬菜棒、跳芭蕾舞維持身材

10

補鈣不一定要喝牛奶！
4種高鈣食物鈣含量完勝牛奶

12

喉嚨有痰 吞還是吐？
醫生：不吞不吐或加重病情

14

14



12



明報

MING PAO DAILY NEWS

Health 目錄

健康話題

- 音樂才子方大同病逝
生前受氣胸折磨 03

名人美顏館

- 利穎怡 走出「東張女神」
舒適圈轉戰內地 06

健與美

- 韓劇犬系戀人朴圭瑛
靠吃蔬菜棒、跳芭蕾維持身材 10

有營食譜

- 補鈣不一定要喝牛奶！
4種高鈣食物鈣含量完勝牛奶 12

健康有道

- 喉嚨有痰 吞還是吐？
醫生：不吞不吐或加重病情 14

有問醫答

- 男太在意表現 性行為後易暴怒 17

生活智慧

- 入住院舍不是被遺棄 18

醫學角度

- 急性腹痛Acute Abdominal Pain 20

男女性

- 「性除了Doing，還要Being! 22

生活廣場

24



下期出版日期：2025年10月29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





音樂才子方大同病逝 生前受氣胸折磨



3月伊始，華語樂壇迎來了一則令人心痛的消息，才華橫溢的歌手方大同因病救治無效，在41歲的年紀離開了這個世界。這位曾以獨特的R&B風格和深厚的音樂才華在樂壇閃耀多年的音樂人，驟然離世的消息令無數歌迷難以置信。

消息傳出後，不少歌迷紛紛在社群平台上表達不捨之情。畢竟不久前，方大同還在節目上談論自己的新專輯，分享對音樂的熱愛與未來規劃。然而，短短兩個月後，樂迷卻與

這位音樂才子天人永隔。

長期病痛折磨 樂壇遺憾

方大同的經紀公司發表聲明，表示他在與病魔對抗的五年間，一直保持積極態度。然而，聲明未透露具體病因，只強調他始終勇敢面對挑戰。

事實上，方大同的健康問題早在十多年前就埋下伏筆。2010年，他因過度勞累導致肺部感染，甚至出現氣胸症狀，數度住院治療。多年來，他的健康狀況時好時壞，後來又感染新冠，導致身體機能進一步下降，聲線也受到影響。過去，他曾笑稱自己的嗓音變化可能只是年齡增長所致，卻不知這或許是疾病的徵



兆。

方大同去世的消息傳開後，外界開始關注氣胸這種疾病，醫界專家也對其病理進行了解釋。

吸菸患氣胸風險高22倍

氣胸，簡單來說，就是氣體異常地進入肺臟與胸壁之間的縫隙，導致肺部無法正常擴張，甚至壓迫到肺臟，使患者出現呼吸困難、胸痛等症狀。

一般人可能以為氣胸只會發生在嚴重外傷如車禍撞擊或肺部重病的情況下，但事實上，這種病症可能悄無聲息地發生在日常生活中。台北榮總遺傳優生科主任張家銘醫師指出，氣胸的高風險族群往往與基因、體質和生活習慣有關，其中包括：

瘦高體型者——身高較高、體脂較低的人，肺尖部承受的壓力較大，容易形成肺泡，進而增加氣胸風險。

吸菸者——吸菸會破壞肺泡彈性，研究顯示，吸菸者罹患氣胸的風險比非吸菸者高出22倍。

劇烈運動者——如舉重、深潛、高空跳傘等運動，可能因為瞬間壓力變化過大，導致肺泡破裂。

有氣胸病史者——曾發生過氣胸的患者，復發機率高達30%至50%。

基因因素——某些遺傳基因變異，如FLCN基因突變，會導致肺泡壁較脆弱，使人容易發生氣胸。

突發胸痛或是氣胸警訊

氣胸的症狀有時可能輕微，患者容易忽略，但若有以下狀況，應立即就醫：

單側胸口出現突發性的刺痛或悶痛

突然感到呼吸困難或氣短

吸氣時伴隨異常聲響，或呼吸音減弱

吸氣時感覺胸腔有「破裂感」

臉色蒼白、心跳加快、頭暈目眩

醫師提醒，若症狀輕微且氣胸範圍小，可能只需氧氣治療並持續追蹤。但若氣胸範圍超過15-20%，或出現明顯呼吸困難，則可能需要放置胸管或進行手術治療。

5招降低氣胸風險

儘管部分氣胸的成因無法控制，但透過以下方式，可以有效降低發病風險，保護肺部健康：

戒菸——吸菸者的肺泡彈性下降，長期累積可能導致肺泡破裂，因此戒菸是最有效的預防方法。

避免過度劇烈運動——舉重、潛水、跳傘等活動應特別留意，降低肺部壓力過度變化的風險。

定期健康檢查——尤其是高風險族群，可定期進行胸部X光或CT檢查，及早發現異常。

留意身體警訊——出現異常胸痛或呼吸困難時，應立即就醫。





基因檢測與健康管理——若家族中有人曾罹患氣胸，可進行基因檢測，以便提前做好預防。重症專科醫師黃軒提醒，若20至40歲的年輕人頻繁發生氣胸，可能與潛在遺傳疾病（如Birt-Hogg-Dube 症候群、馬凡氏症候群）、自體免疫疾病（如紅斑性狼瘡）或肺病有關，建議及早就醫，查明病因並進行適當治療。

過度節食營養失衡可導致健康惡化

在討論方大同的健康問題時，外界也關注到他的飲食習慣。他自幼因家庭因素茹素，雖然素食能帶來健康益處，但若營養攝取不均衡，可能對身體產生負面影響。過去，娛樂圈也曾有明星因過度節食、營養失衡導致健康惡化的案例。

對此，資深演員劉曉慶曾表達她對純素飲食的看法，

並分享自己周遭的一些例子。她認為，長期全素飲食若未做好營養搭配，可能會導致骨質流失、身體虛弱。她提到自己的一些朋友因長期茹素而影響健康，例如曾在《南海長城》中飾演她姐姐的演員陳祖榮，長期吃素十六年後出現骨質流失，只能靠拐杖行走。

不論是素食者還是一般飲食者，均衡飲食與健康管理始終是維持身體機能的重要關鍵。醫學專家建議，無論是否選擇素食，都應確保蛋白質、維生素與微量元素的充足攝取，以維持身體的健康運作。

方大同的離世不僅讓樂壇痛惜，也讓社會大眾對健康管理、氣胸疾病與飲食習慣有了更多關注。他的音樂陪伴了無數歌迷，這位才子雖然離開，但他的歌聲仍將長存於樂迷心中。願他安息，一路好走。

曾經的「東張女神」利穎怡 (Joan) 以其爽朗親切的形象深入人心，自TVB節目《東張西望》嶄露頭角後，便成為觀眾熟悉的外景主持。她不僅以犀利的採訪風格贏得關注，還積極參與電視劇演出，累積不少幕前經驗。然而，在演藝圈打拼多年後，她選擇走出舒適圈，離開TVB尋求更多可能性，如今她已成功在內地發展，成為新晉網劇女主角，展開全新事業版圖。



利穎怡

走出「東張女神」舒適圈轉戰內地





轉戰內地戲劇市場

2023年7月，利穎怡正式告別TVB，隨即開啓全新事業發展方向。她不僅接下HOY TV的《一線搜查》主持工作，還參與多部電影拍攝，更遠赴內地主演網劇《民國深宅·貓妖詭事錄》，正式進軍內地影視圈。

這部懸疑妖怪題材的劇集，讓她獲得極大關注，不僅擔任第一女主角，還享受內地劇組的「天后級待遇」，由多名化妝及服裝助理全程服侍。她亦在社交媒體上分享了厚厚的劇本筆記，封面上標註了她的角色名「唐琳」。網民紛紛稱讚她的造型美艷動人，並期待她在新劇中的表現。

曾面對不少輿論壓力

對於許多人而言，離開TVB意味著失去穩定的工作環境，但對利穎怡來說，這卻是一個成長的契機。她不僅積極進修成為註冊催眠治療師，還不斷拓展事業版圖，從主持到戲劇演出，全面發展。事實上，她曾面對不少輿論壓力，包括外貌批評和負面留言，這些經歷讓她開始重視個人形象管理，進行美容療程提升自信。

「之前見到好多網上評語話我似豬扒、醜，所以我決定做美容療程，雙下巴收細，蘋果肌回復，法令紋變淺，皮膚變緊緻，變靚之後，自信返晒黎。」她在訪問中直言，外貌改變確實讓她心境變得更積極。



心理壓力大出現「鬼剃頭」症狀

回顧過去，她亦曾因工作壓力導致健康問題。當年在《東張西望》工作期間，她因採訪遭襲事件導致巨大心理壓力，甚至出現「鬼剃頭」症狀。當時，她被指控「搏打吸收視」，大量網民對她惡意批評，讓她陷入低潮。

「呢段日子我匿埋屋企喊足兩星期，壓力大到去剪髮時發現自己有5蚊銀大的地方冇頭髮，當場爆喊。」然而，她亦因此重新審視自己的職業生涯，最終決定投身戲劇發展，並在劇組中向資深演員學習演技，逐步走出陰霾。



停工調理健康全靠丈夫陪伴

除了心理壓力，利穎怡亦曾因身體狀況影響工作。過去，她曾在社交媒體上傳全身佈滿紅腫風癩的照片，狀甚恐怖，甚至需要暫停《東張西望》的主持工作。爲了改善皮膚問題，她求助中醫調理，並強迫自己多吃素、做運動排毒，逐步改善體質。

她在社交媒體發文感謝一直陪伴自己的丈夫，並表示：「真心感謝你陪伴我走過我所有高高低低（雖然沒怎麼高過），無論是我的depressions（抑鬱）、M痛、濕疹、風癩，你都陪著我。」

利穎怡曾於多倫多大學求學，回流香港後結識公屋出身的圈外關姓男友，並於2019年結婚。她認為感情不應與金錢掛鉤，因此從不介意丈夫的出身。

翻拍經典角色「柳飄飄」

離巢TVB後，利穎怡開始積極經營個人品牌，在社交媒體上展現不同面向。她不僅時常分享工作動態，亦拍攝短片重現經典電影橋段。例如，她曾翻拍周星馳電影《喜劇之王》中張柏芝的經典角色「柳飄飄」，並將角色名稱改爲「利忠忠」，以創新的方式向影迷致敬。

她在影片中一會兒穿上學生服在街上純情漫步，一會兒濃妝艷抹於舞廳內表演，還演出「媽媽生」經典對白，展現搞笑演技。這支影片一經推出，引發網民熱議，有人讚賞她的可塑性高，也有人指出她的演技仍有進步空間。

此外，利穎怡更以性感路線吸引關注，經常分享健身成果及度假福利照。近日，她與丈夫前往台灣礁溪溫泉旅行，在社交網上載了一組披毛巾大露背的照片，被網民大讚「事業線」驚人，性感又不失優雅。

持續健身與自律飲食維持體態

擁有完美身材的她，並非單靠天生優勢，而是透過持續健身與自律飲食維持狀態。即使疫情期間健身房關閉，她仍然在家透過拳擊訓練保持體態，並挑戰熱門健身話題，如「倒立著衣Challenge」，雖然未能成功，但她的堅持與努力仍受到粉絲支持。

此外，她經常在社交平台分享健身心得，希望鼓勵更多人保持健康。「無論你活成什麼樣子，都有人說三道四，所以最重要的還是堅持做自己。」她在貼文中寫道，表現出堅定的態度。





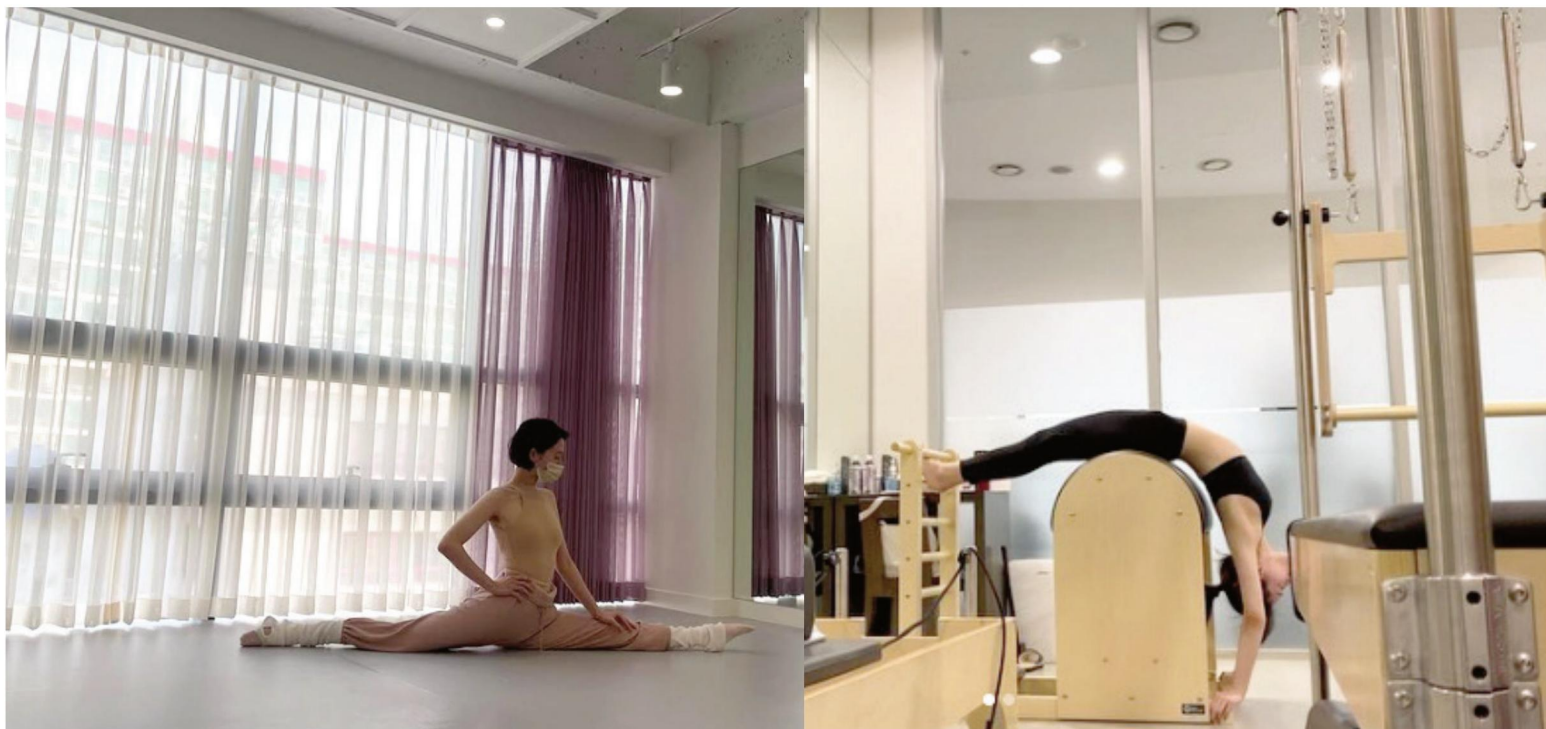
韓劇《犬系戀人》朴圭瑛 靠吃蔬菜棒、跳芭蕾舞維持身材

韓劇《犬系戀人》由車銀優、朴圭瑛、李玹雨主演，改編自同名人氣網漫，劇情描述一個被詛咒「接吻就會變成狗」的高中女老師，和唯一能破除詛咒卻超級怕狗的同校男老師，兩人間展開的爆笑奇幻浪漫故事。由臉蛋天才車銀優搭配《絕世網紅》朴圭瑛備受粉絲們的期待。曾出演《雖然是精神病但沒關係》、

《Sweet Home》、《絕世網紅》的朴圭瑛不但有着令人激賞的演技，高冷空靈的氣質也讓她非常有識別度，趕快來看看她的保養方法都有哪些。

透過芭蕾舞練出絕佳體態

只要滑開朴圭瑛的IG不難發現她真的超級愛「芭蕾舞」，而芭蕾舞講究優美的姿勢、平衡和體態，通過反覆練習和修



正可以幫助改進姿勢，使姿態更加優雅和挺拔。另外芭蕾舞也是一種高強度運動，能消耗大量熱量並促進脂肪燃燒，搭配肌肉的延展有助於身體塑形。

蔬菜棒取代零食

人難免都會有嘴饞的時候，吃什麼零食絕對跟身材很有關係。像是朴圭瑛不只一次分享過自己工作空檔會吃「綜合蔬菜棒」，像是芹菜棒、紅蘿蔔條、小黃瓜條、甜椒……，而且沒有沾醬，這樣吃不但能攝取到各種蔬菜的營養素、膳食纖維，又比水果的熱量更低，難怪朴圭瑛的身材那麼纖細。

皮拉提斯器械幫助核心訓練

近期韓國女星最夯的運動就是皮拉提斯器械，這是一種全身性的運動，通過強調核心穩定性可以有效地訓練到身體多個主要肌肉群以及平時難以訓練到的「深層核心肌肉」，同時幫助改善體姿、姿態和身體的柔軟度。像是核心、背部、臀部和大腿都是



朴圭瑛特別注重的位置，能使身材曲線完美、四肢更修長。

敷泥膜修護皮膚

除了最基礎的清潔、保養步驟之外，朴圭瑛會分享自己還特別喜歡敷泥膜，因為泥膜比起片狀面膜能更加服貼也不容易刺激皮膚，因此她會藉由各種不同功效型的泥膜來保養皮膚、加強保濕修護。

私下超愛素顏養膚

私底下的朴圭瑛就像鄰家女孩般有親切可愛感，而且特別喜歡素顏出門，讓長時間工作帶妝的皮膚能得到休息、呼吸的時刻，因為皮膚也需要放鬆，

否則就容易長痘痘或者泛紅、搔癢。

全身擦乳液

皮膚白到發亮的朴圭瑛也會在洗完澡後特別保養皮膚，不論是定期去角質還是全身擦乳液，身體皮膚的保水度也會影響膚色與光澤度，如果想要跟朴圭瑛一樣就別忘了多保養身體喔。



補鈣不一定要喝牛奶！ 4種高鈣食物鈣含量完勝牛奶

想要長高長壯、擁有強健的骨骼和牙齒，就要補充足夠的鈣質，還能預防老年骨鬆亂七八糟的病，因此許多人都會多喝大骨湯、牛奶補鈣。不過，素食者、乳糖不耐症患者也別直接投向鈣片的懷抱，因為許多的植物性食物中，都有非常豐富的鈣質。

鈣攝取量，超過8成人都不足

每個成年人每天約需要1000毫克的鈣質，但根據調查，40~70歲的婦女平均每天只吃進350~400毫克，成年人約有8成缺鈣，國高中孩童更將近100%鈣質攝取不足。若是只顧及減重或飲食控制，而未注意營養

攝取是否均衡，就很容易缺鈣，導致中、老年後容易有骨質流失、骨質疏鬆，引起容易因跌倒而骨折等問題。

雖然人體對鈣質的吸收能力，會隨着年齡增加而逐漸下降，但若不吃進足夠的鈣質，就會導致骨質流失更嚴重。因此，不論是哪個年齡層，都需要注意鈣質攝取的問題。單純看含鈣量，100克牛奶含鈣100毫克左右，而除了一般人最熟悉的牛奶之外，其實許多蔬食中也富含鈣質。除了可以挑選高鈣的食材之外，也要補充維他命D，幫助鈣質吸收；避免和高



喉嚨有痰 吞還是吐？ 醫生：不吞不吐或加重病情

近日天氣變化無常，忽冷忽熱的環境讓不少人中招感冒，咳嗽、喉嚨卡痰成為最惱人的症狀之一。然而，當喉嚨充滿濃痰時，究竟應該將其「吐出來」還是「吞下去」？許多人擔心痰液內含大量病菌，若吞下恐怕讓病情拖延甚至加重，但醫師指出，痰的處理方式各有優缺點，關鍵在於如何有效排痰，減少不適。

痰液的存在是正常的生理現象，更是人體呼吸道的一道防線。耳鼻喉科醫師吳昭寬指

出，人體每天自然分泌約500毫升的痰液，這些黏液能攔截空氣中的微塵與病原體，避免異物直接刺激氣管。

然而，當病毒或細菌入侵呼吸道，免疫系統對抗病原體的過程會產生「殘骸」，這些混合物便形成濃稠的黃色或黃綠色痰液，若未能順利排出，可能加重咳嗽、影響呼吸，甚至增加細菌感染的風險。



吞痰 VS. 吐痰：哪種方式更健康？

針 對痰液該如何處理，耳鼻喉科醫師陳亮宇在社群平台分享專業見解。他表示：「將痰吐出來雖能迅速緩解不適，但會增加細菌飛散的機率，特別是在公共場合，若未妥善包裹痰液並丟棄，可能造成環境污染與疾病傳播。」

另一方面，選擇吞下痰液則能避免病菌外散，因為胃酸的pH值約為2，屬於強酸環境，能有效殺滅多數細菌與病毒。也就是說，即便痰液內含病原體，經過胃部處理後，存活機率極低，不會導致二次感染或腸胃問題。因此，對於身體健康的人來說，痰液吞下並不會影響病情，但若痰液過於濃稠，仍可能讓喉嚨感到不適。

值得注意的是，許多人擔心吞痰會「越積越多」，但實際上，痰液是由呼吸道產生，吞進肚子後會進入腸胃道，而非回流至肺部，因此不會影響痰的產

生或導致堆積。

如何有效排痰？醫師推薦四大技巧

即便了解痰的處理方式，若濃痰不易咳出，仍可能造成不適。針對此問題，胸腔內科醫師周百謙在健康節目中分享幾種有效的排痰技巧，幫助清除黏稠痰液。

1. 哈痰法：利用震動排痰

咳嗽是身體自發性的排痰機制，但有時過度用力反而導致氣管壓迫，使痰液更難排出。醫師建議可改用「哈痰法」，張開嘴巴，發出「哈哈哈」的聲音，透過震動帶動痰液上移，減少喉嚨卡痰的不適。

2. 溫毛巾熱敷：舒緩黏稠痰液

若痰液濃稠難以咳出，可嘗試溫毛巾熱敷的方式。方法很簡單：將毛巾用溫水浸濕、擰乾至不滴水後，敷於鼻部或喉嚨附近。溫熱的蒸氣能幫助軟化



痰液，減少喉嚨不適感，同時促進血液循環，有助於緩解鼻塞。但需注意水溫不宜超過40度，以免燙傷皮膚。

3. 深呼吸與適度活動：避免痰液堆積

長期臥床或久坐不動，會影響肺部擴張與纖毛運作，導致痰液積聚，甚至增加肺炎風險。因此，適當的深呼吸與活動是排痰的重要關鍵。建議患者可嘗試進行簡單的深呼吸練習，並搭配輕度活動，如緩慢步行，以幫助肺部擴張，促進痰液排出。

4. 拍痰法：借助外力幫助清痰

對於排痰困難的患者，旁人可以協助進行「拍痰法」。方法如下：患者採坐姿或側躺，由家人或護理人員手掌呈杯狀，每秒輕拍背部2至3下，避開脊椎、

肩胛骨與腎臟部位。透過背部震動，使痰液更容易被咳出。拍背時應產生「空洞聲」，而非直接拍打的聲音，以確保效果最佳。

結語： 順應身體狀況， 選擇適合的痰液處理方式

痰液的處理方式無絕對對錯，選擇吞下或吐出，主要取決於個人體質與當下環境。然而，想要快速緩解不適，掌握正確的排痰技巧至關重要。透過「哈痰法」、溫毛巾熱敷、適度活動及拍痰法，不僅能幫助痰液順利排出，還能減少咳嗽帶來的喉嚨不適，讓感冒或呼吸道感染的恢復過程更為順暢。

Q：我是個男生，在做愛完幾天後，都容易出現暴怒情緒，這是為什麼？如何能改善？

A：從事性行為後產生暴怒情緒，首先應先排除有無服用搖頭丸、K他命等藥物，若無則可能是性行為過程中，對身體造成的勞累、體力負擔或過度在意表現等壓力造成的刺激所致。



男太在意表現 性行為後易暴怒



可服抗躁藥物

如果是非藥物引起的嚴重暴怒情緒，可就診由醫生開立抗焦慮藥物，再於性行為後服用。平時若有暴怒情緒，有時只是單純交感神經亢奮引起的焦慮，若有躁鬱症則會情緒亢奮睡不着覺、多話、覺得想做好多事情、不易專心或有血拼等徵兆，可藉服用抗躁藥物使情緒穩定；而憂鬱症徵兆則會影響胃口、睡眠甚至是工作，平時精神萎靡，服用藥物也有所不同，建議有相關症狀者應先就醫確認病因。



入住院舍不是被遺棄

文：袁麗華（基督教靈實協會長者服務主管）



勞碌一生，為求好好養老。當年紀漸長，身體機能慢慢衰退，照顧需求上升，長者可能需要入住院舍，接受完善的照顧服務；惟部分長者對此或有抗拒，害怕搬入院舍等於被家人遺忘，照顧者亦會擔心院舍環境及護理情況。

當長者因病送院，照顧者看見親人飽受疾病煎熬，當然十分心痛，希望他們盡快出院回家生活；但不少長者在大病出院後，

體能及自理能力未能回復，需要入住院舍接受更全面照顧。陳雨生醫生退休前，是靈實白普理景林診所的家庭醫生，他年逾90歲的外父曾接受胃癌手術，胃部吸收不佳，不能大量進食，去年更因感染新冠病毒，病情嚴重需入院治理。

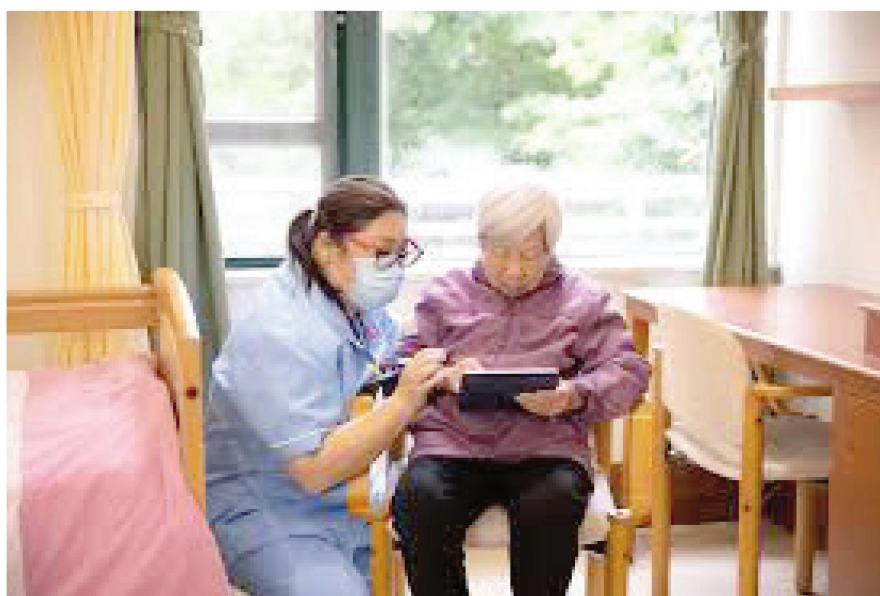
由於外母中風，在外父出院後，陳醫生和妻子頓時需照顧雙老，感到在家中照顧不夠到位，故想讓外父入住院舍，接受更專業護理。陳醫生物色不同的安老院舍，最終安排外父入住靈實胡平頤養院。

陳醫生外父在出院初期，仍需要用胃喉餵食，院舍主動向陳醫生建議拆除胃喉，以提升生活質素，陳醫生也有同樣想法。院舍於是在食物內加入凝固粉，護理人員在餵食時也先為他外父擺好進食姿勢，再慢慢餵食，終成功拆除胃喉。

現時有些院舍設有復康服務，有專業護理人員如物理治療師及職業治療師等駐院，提供復康訓練，加快長者的康復進度。以陳醫生外父為例，他曾住醫院4星期，肌肉及筋膜開始收縮，在院舍接受物理治療後，肌肉萎縮的情況改善，痛楚減輕，人也變得更開心。

靈活短住 讓照顧者喘喘氣

陳醫生欣賞院舍能夠每天為院友洗澡、抹手腳、清潔口腔，不但減低感染風險，而且維持他們的自尊。這些個人化護理有助提升長者生活質素，更有



尊嚴地安老。入住院舍1個月後，陳醫生曾想接外父回家休養，豈料外父在院舍住得習慣和滿意，拒絕回家。

院舍設短期

居住服務，可以靈活地讓有需要短期療養的老人入住，同時為照顧者提供喘息空間；亦避免因突然中斷照顧，令長者健康變差。

家中長者在院舍住得安全舒適，是照顧者最大期望。院舍、家人及長者三方面良好溝通，不只院舍護士了解院友的身體情況及需要，照顧者亦能了解家人入住後情況。讓長者住得開心，好好安老。

急性腹痛 Acute Abdominal Pain

施明鍵醫生(Dr. Sze, Ming Kin)

20

醫學角度

(一) 診斷腹痛

急性腹痛可以是腸胃炎一類的小病症，也可能是手術科的急症。每一天到急診室和急症診所就醫的病人，有5%是因為腹部疼痛。醫生評估腹痛症狀先要憑問症和臨床體檢開始，確定嚴重程度，和導致疼痛的可能原因，有時候可能需要重複檢查。要進一步確定原因，可能需要驗血，驗尿，和造影檢查。急症室統計數據，10%的腹痛症狀是比較嚴重，需要手術治療。不同年歲和性別的病人有不同的致病原因。醫生要考慮導致腹痛的常見原因，也要排除一些不經常發生，但會危及生命的病因。疼痛的部位是一個很好的指標。後背部肋骨下兩側是腎臟部位。右上腹部是肝和膽的位置。中部是胃和胰臟，左上腹是脾臟，可能出現腫脹。腹部中央和兩側是腸道。右下腹疼痛，我們要考慮闌尾炎。女性下腹部疼痛可能是泌尿道和婦科問題。有心臟病和血液循環問題的老人家，突發的腹痛要排除主動脈剝離，腸道缺血等血管病變，但也可能是其他比較普通的病症。驗血未必能夠反映急性出血的程度，急性闌尾炎，白血球可能並沒有開高。如果懷疑胰臟發炎，就要測試兩個胰臟功能指數。選擇做影檢查，右上腹部肝臟和膽囊的病變較為常見，超聲波檢查比較恰當。其他部位尤其是右下腹部，CT電腦斷層素描更能夠幫助診斷。

(二) 腸胃炎

每一年的11月到4月，都會有很多人患上腸胃炎。在北美洲，大部分腸胃炎都是因為受到病毒感染，但細菌，寄生蟲和真菌也可以引發症狀。腸胃炎的主要症狀是噁心、嘔吐和腹瀉，加上腹部絞痛。症狀通常在

受到感染後12個小時到三天之內出現。病毒感染也可以導致發燒、頭疼、疲倦和肌肉酸痛等症狀，但通常會在1至2週之內自然康復。最常導致兒童感染的輪狀病毒，腹瀉的症狀會維持3至8天，若果處理不當，可能導致嚴重脫水。自從2006引進了預防輪狀病毒的口服疫苗，在6個月大之前接種，嚴重的感染已經很少出現。成年人出現腸胃炎，大部分是因為受到諾如病毒感染。通常在人多聚集的環境之內傳播，例如遊輪、醫院、供應自助餐，人多擠迫的食堂。

如果腹瀉帶血，可能是因為細菌感染，會引發劇烈的腹痛，症狀也會維持較長時間。常見的細菌包括大腸桿菌、沙門氏菌、志賀菌、空腸彎曲菌。最近的報導，香港有醫生因為受到大腸桿菌感染而致命的個案。大腸桿菌O157:H7型細菌可以引發溶血尿毒綜合症。小血管發炎受到損害，在血管內形成凝血塊，導致溶血性貧血、出血和急性腎衰竭。治療包括維持生命指數穩定、短暫的腎透析治療、和抑制免疫系統的單株抗體，減少腎臟的損害。

(三) 闌尾炎

闌尾是連結大腸起段的1條小管子，另一端閉塞，位於腹部的右下方，約有5至10公分長。闌尾位於腹部的右下方。闌尾的管腔可能被糞便部分或者全部堵塞。細菌困在內面可以累積繁殖引發感染，發炎、灌膿、壞疽和穿破。闌尾穿破就可能導致腹膜炎。闌尾炎通常是突發的症狀，開始時肚臍周圍和上腹部或下腹部會感覺到陣發或持續的疼痛。不想進食，還會有噁心嘔吐症狀。數小時之後疼痛感覺會轉移到右下腹部，按壓下去感覺疼痛，突然放手疼痛加劇。身體

屈伸和跳動亦會增加痛楚。伴隨可能有輕微發燒，便秘或者腹瀉。導致右下腹疼痛的其他原因包括右側輸尿管結石，婦科病症，例如輸卵管發炎、宮外孕、卵巢的病變。除卻問症和體檢，尿液檢查可以知道有沒有尿道感染，血尿和懷孕。驗血可能發現有發炎的變化。超聲波檢查通常用來排除泌尿道和婦科病症。如果闌尾發炎腫大，超聲波也可以檢測到，但是CT電腦斷層素描影比較準確。如果孩子和孕婦要避免輻射，可以採用MRI 磁共振造影。

治療闌尾炎最好的方法是動手術切除。近年多數採用微創手術來進行，成功率達到90%，病人很快就可以康復。如果耽擱了手術，闌尾炎穿破，引發腹膜炎和嚴重感染，除卻手術清理外還要較長時間的抗生素治療，而且會有許多併發症。

（四）膽囊炎

膽囊是一個梨形的囊狀器官，在腹部右上側肝臟之下。膽囊儲藏膽汁，進食時將膽汁釋放到小腸內幫助消化食物。膽結石如果阻塞膽管，導致膽汁積聚，可能引發膽囊炎。其他原因包括膽管狹窄、腫瘤壓逼、寄生蟲感染。膽囊炎的症狀包括發燒、噁心、嘔吐、腹部右上方和中部劇烈疼痛。疼痛會轉移到右肩膀和背部。觸摸會發現局部疼痛和保護反應。症狀通常在進餐後開始，尤其是進食過大量的高脂肪食物。膽囊炎可能引發嚴重的併發症狀，膽汁滯留，可能會被細菌感染。年長人士和糖尿病患者，膽囊組織可能壞死，導致膽囊破裂，需要儘快動手術切除膽囊。診斷膽囊炎，先從問症和體檢開始。血液檢查看有沒有發炎變化，測度肝臟和胰臟功能。顯示膽囊狀況通常是使用超聲波做影。如果不能夠確定疼痛的原因，CT電腦斷層掃描檢查比較全面。

嚴重發炎和有穿破危險的膽囊炎，需要儘快安排動

手術切除膽囊。較為輕度的發炎，可以開始禁食、輸液、止痛和抗生素療程預防感染。卡在膽管的結石，可以用顯影劑顯示膽管，再採用逆行胰膽管造影和內窺鏡去除阻塞膽囊管的結石。如果不成功或病人狀況不適宜動手術，可以穿刺腹部皮膚將導管插入膽囊引流。大部分膽囊炎都會復發，需要將膽囊切除。現在大部分醫生都採用微創手術，不需要做一個很長的切口。

（五）宮外孕

處於育齡的婦女，如果經期遲來，和突然出現下腹疼痛，最重要的檢查是驗孕測試。確定了懷孕，就要排除宮外孕的可能性。宮外孕的典型症狀，是下腹部和盆腔疼痛，漫延到後背。按壓下去下腹部一側感覺疼痛，突然放手更會引發痛楚。陰道若果大量出血，血壓可能下降，心跳加速。宮外孕是婦科急症，但也要排除其他下腹部疼痛的原因，例如流產、盤腔炎、卵巢囊腫扭轉、和其他在懷孕時期發生的腹腔急症，例如闌尾炎和輸尿管結石。如果懷疑是宮外孕，尿液檢查不能夠確定懷孕，就要驗血量度beta HCG的高度，通常在成孕後一個星期已經可以檢測到beta HCG，48小時之內上開66%以上。陰道超聲波檢查可以探測子宮內有沒有正常的胚胎組織。如果不能夠確定，而病人情況維持穩定，可以重複驗血和超聲波檢查。90%的宮外孕出現在輸卵管，但也可能發生在卵巢、子宮頸和腹腔。

宮外孕的發生率約佔懷孕總數的1至2%，但如果是人工受孕，宮外孕出現機會就會上升到4%。很早期沒有嚴重出血風險的宮外孕，可以嘗試使用Methotrexate停止胚胎組織繼續成長，慢慢萎縮被自體吸收。如果宮外孕將輸卵管撐破出血，就要儘快動手術將胚胎組織去除，如果黏附在輸卵管，部分輸卵管也要一併切除，停止出血。



性除了Doing，還要Being！



男人其中一個最大的性滿足，是他有能力令到女伴得到性滿足。女伴有性高潮，於是成為不少男士量度性行為成敗的指標。

「同佢做愛嘅時候，我有一種好矛盾嘅感覺。」她在輔導室內突然說出一個放在心裏已經有一段時間的感覺。

「你覺得有乜嘢問題？係未做嘅時候有啲乜嘢唔舒服？但係我覺得你都有性反應，都幾享受㗎！唔係咩？」聽到太太對性生活像有點微言，他煞有介事的回應。

「係，我都鍾意我哋之間嘅身體接觸，同埋都有開心嘅感覺，不過，點講呢……」她嘗試整



理內心的感覺。

「身體有興奮，覺得High，有高潮，唔係幾好咩？」他很著意去查找不足，但又不想承認有不及，因為太太不滿足，意味自己做得不好。

「性滿足最少有兩部份，除了生理，還有心理。」我刻意暫緩他「找錯處」的想法，希望給點時間太太呈現她的內心矛盾。

太太頓了數秒後說：「係囉，我覺得你有時太刻意想令我有反應，想攞到我興奮、令我覺得High，好似係做愛嘅目的，係一個任務。做嘅時候，你好倉卒咁錫幾下、摸幾下，就摸我下面。我係有性反應，覺得有High嘅感覺，但好似太刻意。係，畀人Serve 係舒服，但我唔想剩係你喺度Serve我。」

原來，她覺得他過於刻意令她有興奮和高潮，兩個人不是同時有Serve and Served的感覺，少了一種互動和扣連，欠缺大家享受當下的感覺。

當他只在Doing、欠缺Being，她內心有一個疑問：他努力做愛，希望我有滿足，但他自己是否也享受整個過程？

「做愛唔係想有興奮同高潮嘅咩？」他用一個比喻說：「一場足球賽，前鋒入波，贏咗比賽，唔係已經達到目的，任務完成咩！」

「一個只著重自己入波、忽略同隊友配合嘅前鋒，即使佢射術精湛，可以入好多波，但隊友眼中，佢未必係個合拍嘅好隊友，佢亦未必享受到足球。」我微笑的對他說：「神射手可以係豬隊友。」

他哈哈的笑了出來。

「係呀，除咗有無興奮，我希望喺做時候，大家會有一齊同配合嘅感覺，唔係剩係為我而做。」太太終於說出對性愛的期望。

做愛可以有兩個層次：Doing與Being。

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
油磁間更鋁工廚 鋼
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