

592

2025
10 · 29



健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY



李珠珉

韓籍啦啦隊女神加盟富邦悍將
超人氣癱瘓官網

06

砧板發霉生蟲？錯誤清潔方法
細菌昆蟲悄悄入侵

03

南韓第一腿精宣美
性感身材秘訣

10

改善掉髮
吃這 7 種食物助生髮

12

拔牙會致命
7 類人拔牙需三思而後行

14



03



12

明報

MING PAO DAILY NEWS

Health 目錄

健康話題

- 砧板發霉生蟲？錯誤清潔方法
細菌昆蟲悄悄入侵 03

名人美顏館

- 李珠琅 韓籍啦啦隊女神加盟富邦悍將
超人氣癱瘓官網 06

健與美

- 南韓第一腿精宣美 性感身材秘訣 10

有營食譜

- 改善掉髮 吃這7種食物助生髮 12

健康有道

- 拔牙會致命 7類人拔牙需三思而後行 14

有問醫答

- 幼兒常揉眼 恐罹過敏結膜炎 16

醫學角度

- 改變生活方式健康飲食
有助預防心臟衰竭 17
呼吸道感染 (Respiratory Diseases) 18

生活智慧

- 阿公為初戀單身50年 一電話再續前緣
婚後隱居深山攜手走到生命盡頭 20

男女性

- 為了滿足對方，在床上忍着痛楚！
不管一切討好他，會生出愛情嗎？ 22

生活廣場

24



下期出版日期：2025年11月12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





砧板發霉生蟲？ 錯誤清潔方法 細菌昆蟲悄悄入侵

在潮濕、不流通的環境下，家中不少物品都可能成為細菌與昆蟲滋生的溫床，而砧板便是其中之一。日前有網民在Facebook專頁《家居裝修分享谷》上發文，指自己從Ikea購買的砧板，在短短三個月內便開始發霉，甚至發現有昆蟲孵化。

事主表示，這塊砧板平日只用濕紙巾擦拭，之後便自然風乾，

卻沒想到會出現這樣的情況。那麼，砧板為何會發霉甚至生蟲？

我們向高級會所中菜行政總廚雷啓裕師傅請教，他表示砧板生蟲雖然罕見，但若處理不當，確實可能為昆蟲提供理想的孵化環境。





砧板生蟲的兩大主因

雷師傅指出，砧板生蟲的原因主要有兩點：

水漬殘留：砧板清潔後若殘留水分，且存放於不通風的環境，霉菌便容易滋生，而這些霉菌不僅會影響食物衛生，還可能吸引昆蟲前來產卵。

長時間未使用：砧板若長時間閒置，尤其存放於潮濕空間，昆蟲便可能悄悄在表面產卵。即便沒有蟲卵，濕氣仍會促成霉菌生長，使砧板發臭。

此外，如果砧板本身存在裂縫或刀痕，這些細小縫隙便可能成為細菌、霉菌與蟲卵藏匿的場所，進一步增加污染風險。因此，除了清潔與風乾，定期檢查砧板的狀況亦十分重要。

竹砧板比木砧板更容易生蟲

有網民留言指出，竹砧板似乎比木砧板更容易發霉與生蟲。雷師傅解釋，這與材質的密度有關：「竹砧板通常由多層合成板製成，表面可能存在肉眼難以察覺的小孔，若清潔不徹底，水分和蟲卵便可能滲入其中，導致霉菌滋生，甚至成為昆蟲的孵化場。而優質的木砧板通常由實木製成，密度較高，內部空隙較少，因此發霉與生蟲的機率相對較低。」

若發現砧板上出現蟲卵或霉菌，雷師傅建議使用以下五步驟進行徹底清潔：

洗潔精清洗：先以洗潔精清潔砧板表面，去除污垢與細菌。

鹽洗刷：鹽分有驅蟲作用，使用鹽巴刷洗可幫助去除殘留的昆蟲與蟲卵。

白醋浸泡：白醋的酸性可有效殺死蟲卵，同時抑制霉菌滋生。

酒精噴灑：最後可用酒精噴灑砧板，進一步消毒並防止霉菌再生。

陽光曝曬：在晴朗的天氣下，將砧板放在陽光下曝曬，有助於殺滅殘存的細菌與昆蟲。雷師傅提醒，砧板不僅需要定期清潔，也應該存放於乾燥環境，避免成為細菌與昆蟲的溫床。

熱水沖洗砧板能消毒？
專家：大錯特錯！

許多人習慣以熱水沖洗砧板，認為這樣能有效殺菌，但東京醫科大學兼任教授中村明子指出，這種做法並不可靠。「熱水沖洗的過程太短，細菌與熱力的接觸時間不足，根本無法有效消毒。」她建議，應將砧板放入熱水中浸泡至少一分鐘，才能確保細菌被徹底殺滅。此外，長時間浸泡熱水也能加速砧板風乾，進一步降低細菌滋生的機率。

不同材質砧板的清潔方式

砧板材質多樣，不同材質適用的清潔與消毒方法也有所不同。台灣高雄市立鳳山醫院營養治療科廖嘉音營養師建議，家中最好準備至少兩塊砧板，分開處理生熟食，以降低食物交叉污染的風險。



木砧板：使用後應立即以冷水沖洗血水，避免蛋白質殘留。可用鹽或梳打粉刷洗，最後以熱水消毒並吊掛風乾。

竹砧板：硬度較高，不易產生刀痕，可用洗潔精或梳打粉清潔，並搭配白醋浸泡 10 分鐘進行消毒。

強化玻璃砧板：表面光滑，不易滋生細菌，使用後可直接清潔，遇到污漬時可搭配熱水沖洗。

塑膠砧板：應順著刀痕方向刷洗，並可用稀釋漂白水擦拭，靜置 20 分鐘後沖洗。

木纖維砧板：因材質不吸水，日常清潔可用清水沖洗，必要時可搭配中性清潔劑，甚至放入洗碗機清潔。

砧板清潔習慣影響健康

砧板是家中廚房不可或缺的工具，若未能妥善清潔與存放，可能會成為細菌與昆蟲滋生的溫床。無論是選擇實木、竹製還是玻璃砧板，養成良好的清潔習慣才是確保飲食安全的關鍵。日常清潔時，不妨依據砧板材質選擇適當的清潔方式，並保持乾燥通風，避免霉菌與蟲害影響食物衛生，守護全家人的健康。

韓國啦啦隊「AI女神」李珠珉（Lee Joo Yeon）正式加盟富邦悍將，13日球團特別舉辦盛大加盟記者會，吸引超過百位媒體到場，線上觀看人數更突破萬人，場面盛大，讓台韓兩地球迷為之沸騰。然而，這場記者會不僅帶動富邦悍將家族會員申辦潮，甚至還引發韓國球迷熱議，直呼「難以理解」。

李珠珉

韓籍啦啦隊女神加盟富邦悍將
超人氣癱瘓官網





記者會盛況空前 韓國球迷震驚

李珠琅以Fubon Angels身份首次亮相，披上悍將32號球衣，正式成為富邦育樂旗下首位全經紀約的啦啦隊員。這場加盟記者會不僅現場擠滿媒體，連線上直播也湧入大批網友觀看。同時，富邦悍將球團當日同步開放年度家族會員申辦，卻因流量過大導致官網癱瘓，被迫延後三小時開放，可見李珠琅的超高人氣。

記者會現場發放的見面卡小禮物更被球迷視為珍藏品，甚至立即出現在網拍平台，開價直逼4,000元，也有粉絲希望能用其他啦啦隊員的限量卡或球員簽名卡交換，顯示李珠琅的市場價值與影響力。

李珠琅的加盟記者會，不僅在台灣引發關注，在韓國也掀起話題。韓國YouTube頻道「挖系桑米西」在影片中分享韓國球迷的反應，許多人難以理解為何台灣會如此隆重歡迎一名啦啦隊員。

「在韓國，通常只有MLB等級的大聯盟球星加盟韓職KBO，才可能舉辦這麼盛大的記者會，但台灣卻為一名啦啦隊員舉行這樣的儀式，這讓韓國球迷難以置信。」影片中提到，甚至有韓國網友直言：「台灣真是個難以理解的國家。」

「挖系桑米西」也表示，過去一年韓國球迷對台灣棒球的關注度大幅提升，尤其是在去年12強賽後，越來越多韓國球迷飛來台灣看球，並在論壇上分享台灣棒球文化，對台灣球場的環境、球迷氛圍以及台灣人的友善印象深刻。

嚴格體態管理 維持「AI女神」形象

李珠珉不僅在啦啦隊舞台上展現高超的舞蹈實力，對於身材管理更是相當嚴格。她曾透露，自己如果稍微放鬆飲食控制，體重就會明顯上升。例如，某次休長假後，她短短幾週內就增加了3公斤，讓她立刻投入減重計畫。

她的瘦身秘訣包括「高強度有氧運動 + 間歇性斷食」。她每天都會進行跑步、跳繩或高強度間歇訓練（HIIT），確保身體維持良好狀態。此外，她也採用間歇性斷食法，控制進食時間，以達到快速減脂的效果。然而，她也坦言，這種方式雖然有效，但並不適合所有人，因此建議根據個人體質選擇適合的減重方式。

除了維持身材，李珠珉的肌膚管理同樣受到粉絲關注。她表示，自己非常注重保濕，認為肌膚的水分充足才能維持細緻透亮。她每天會仔細卸妝，並使用高效保濕產品，確保肌膚在長時間應援與舞蹈訓練後仍能維持最佳狀態。

她的保養流程包括「徹底清潔 + 深層保濕」，避免因為長時間帶妝導致毛孔阻塞或肌膚乾燥。此外，她也習慣飲用大量水分，並確保充足睡眠，以維持健康光澤的肌膚。





成為台灣大哥大年度代言人 擴展演藝事業版圖

除了啦啦隊身份外，李珠琅更受邀成為台灣大哥大年度代言人，展現她在品牌市場的價值。台灣大哥大總經理林之晨在記者會上表示，李珠琅的超高人氣及「AI女神」形象，與台灣大哥大「Open Possible，能所不能」的品牌精神相契合，期望透過這次合作，讓更多粉絲與用戶體驗AI與電信科技的結合。

李珠琅加盟台灣職棒 帶動台灣體育市場發展

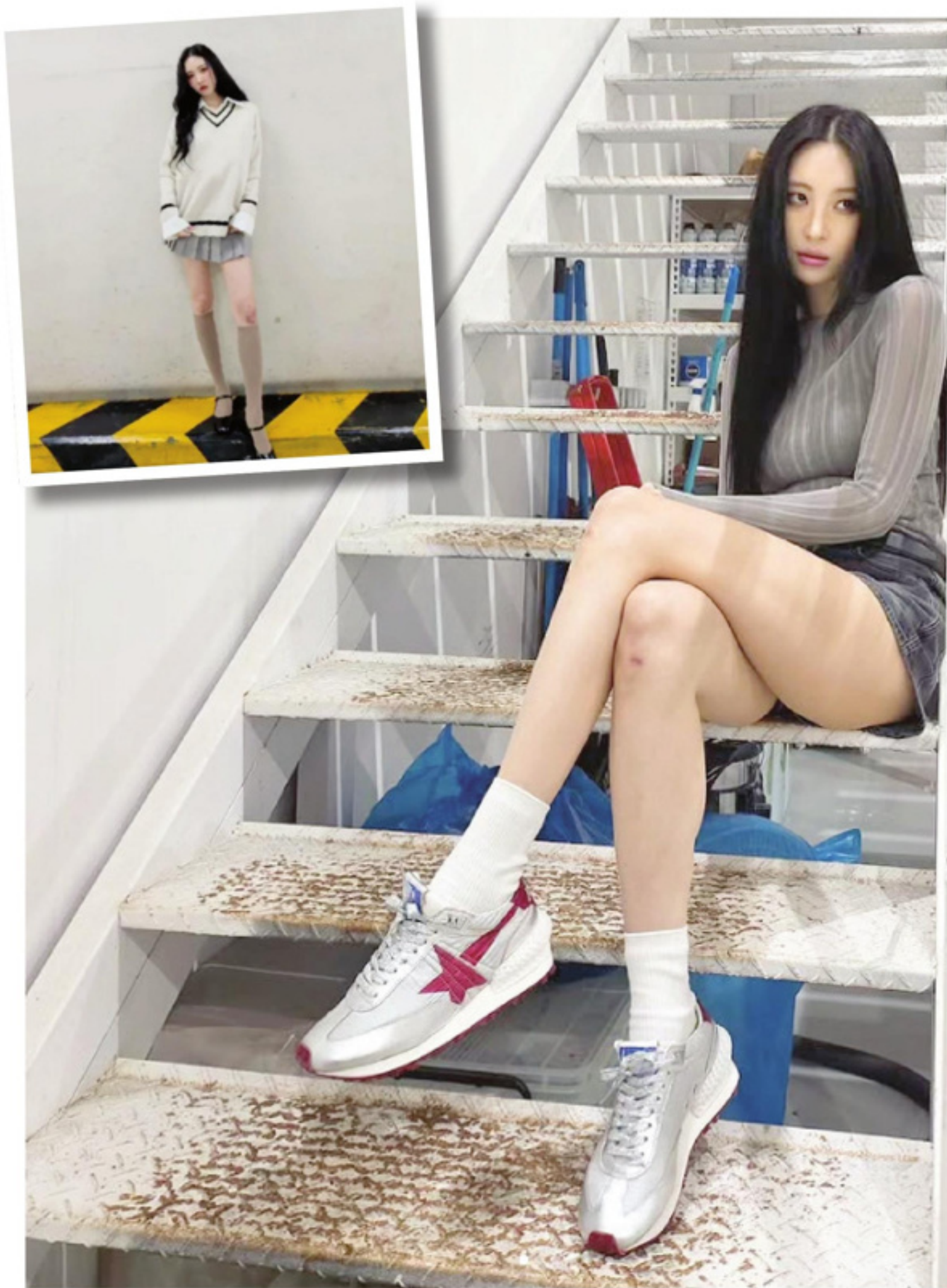
李珠琅過去在韓職起亞虎擔任啦啦隊員時，已在韓國掀起旋風，如今加盟台灣職棒，勢必將再度推動職業運動發展，甚至有望打破傳統球迷同溫層，吸引更多不同背景的粉絲進場觀賽。

體育產業專家分析，台灣職棒長期受到熱愛棒球文化的支持，啦啦隊在近年更成為吸引球迷的亮點之一。李珠琅擁有超過110萬Instagram粉絲，跨足國際的影響力，加上她在韓國職棒累積的高知名度，將有機會讓更多韓國球迷關注台灣職棒，進一步提升聯盟的國際化程度。

李珠琅的加盟，不僅為富邦悍將帶來熱潮，也讓台灣棒球的市場潛力受到更多關注。專家認為，這類跨國球迷文化交流，有助於提升台灣職棒的國際能見度，也讓體育市場的發展更具話題性。

此外，李珠琅的明星效應，也吸引品牌代言合作，顯示台灣的啦啦隊市場已從傳統的場邊應援，逐漸演變為具有商業價值的娛樂產業。未來，若能持續吸引更多高人氣啦啦隊員，並進一步深化球迷經營策略，台灣職棒的市場規模將有機會迎來新的突破。



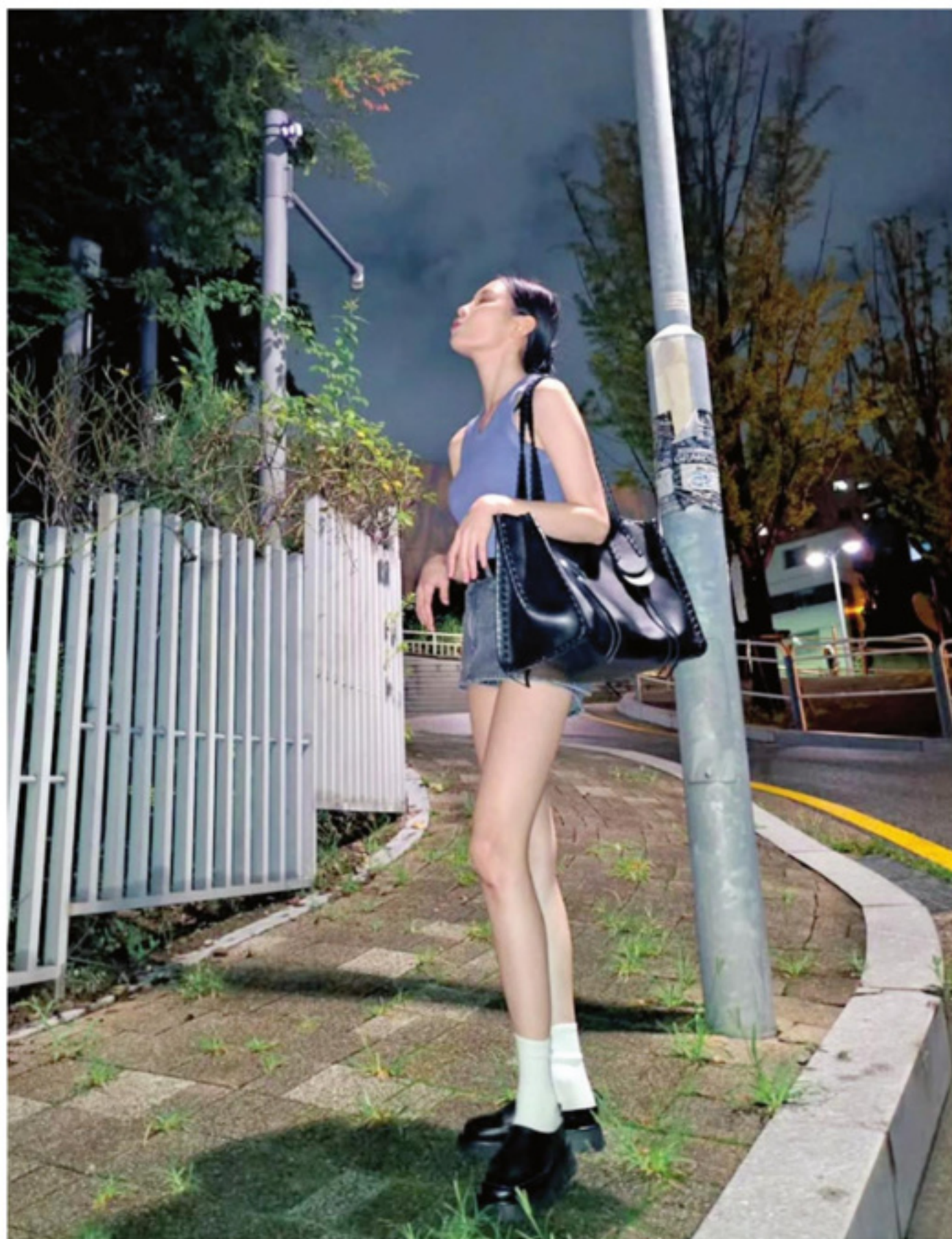


南韓第一腿精宣美 性感身材秘訣

韓國Solo女王宣美最近帶着新歌回歸，不只勤上各大節目宣傳，更找來後輩張員瑛助陣一起合體熱舞，兩代美腿女王同框畫面真的太美了！而且在腿長到逆天的張員瑛身旁，宣美的美腿也完全沒有輸！其實宣美從出道以來就經常被說太瘦，為此她還努力增胖十公斤，如今身材變得勻稱又性感，到底秘訣是什麼？趕快一起來看看！

無氧運動增加肌肉量

曾經笑說自己只要一工作就會變瘦的宣美提到，因為在宣傳期經常需要跳舞，跳舞屬於能夠幫助減脂的有氧運動，常常跳的話就會讓她整個人看起來更加纖細。因此這幾年她開始把重量訓練等無氧運動加入運動菜單，透過重訓增加肌肉量，整個人體態會看起來更健康挺拔，而且也能夠練出性感的腹肌線條！



每晚睡前靠毛巾操拉筋

認真運動後最怕就是長出惱人的蘿蔔腿，所以宣美每天晚上睡前都會認真替腿部拉筋，而且還會善用小道具，就是家裏一定都會有的毛巾！首先平躺在床上，接着舉起一支腳盡量和身體成90度，接着把毛巾放在腳底、用雙手拉住毛巾兩側往下拉，這時候可以感覺到整個腿部後側都有痠痛、拉筋的感覺，維持十分鐘後



即可換邊。

睡覺穿壓力襪改善水腫

水腫真的也是很多女生都最怕的困擾，而活動量大、又常常因為工作需要站整天的宣美當然也會認真避免！而最簡單的方法就是在睡前的時候穿上小腿壓力襪，透過對小腿肌肉施加壓力，可以改

善水腫問題，隔天起床腿部更輕盈！

塗乳液按摩美腿線條

也曾經擔任過美容節目主持人的宣美，除了運動外對於美腿的肌膚保養也很有一套，她會透露自己每天洗完澡後都會使用身體乳，搭配按摩的手法來滋潤腿部，長期下來不只肌膚變得更柔軟光滑，線條也會更順暢好看！



改善掉髮 吃這7種食物助生髮

每次整理完頭髮，梳子上、地板上總是掉落滿地的頭髮嗎？掉髮的原因非常多元，諸如壓力、遺傳、營養不良、荷爾蒙改變、糖尿病或自體免疫疾病等，都可能引起掉髮。幸好，研究已經顯示，只要在飲食上做一些改變，就可能改善掉髮問題。健康媒體也提出了以下幾種外用、內服的方法，讓你重新找回茂密的一頭秀髮！

鮭魚

頭髮和指甲都是由蛋白質纖維構成，因此想要擁有強健的頭髮和指甲，就要吃下足夠的蛋白質。頭髮中的一種關鍵構成成分：角蛋白，也需要有蛋白質才能製造。來自海洋

的蛋白質如鮭魚就是個很好的選擇，研究指出其中的omega-3脂肪酸和維他命有助於促進女性的頭髮健康。

堅果種子

《美容皮膚學期刊》中的一篇研究中，受試者在六個月的研究期間，持續服用包含omega-3、omega-6脂肪酸及其他抗氧化物的補充品，結果發現9成的個案中掉髮問題有所改善，且86%的參與者認為有助於生髮、87%認為髮絲變粗。富含這類營養素的食物包括：核桃、亞麻籽、葡萄籽油、葵花籽、芝麻等。





菠菜

根據《韓國醫學科學雜誌》，有掉髮情況的女性比起同齡人，體內鐵質和維他命D2的濃度顯著較低。而菠菜同時富含鐵質與維他命C，能夠幫助鐵質吸收。而將菠菜搭配富含維他命D的雞蛋、香菇等食物，或許就能幫助減少掉髮問題。

牡蠣

鋅與蛋白質的構成有關，是影響頭髮生長的其中一個關鍵營養素。許多研究也指出，有掉髮症狀的人，體內的鋅濃度較低。幸好，鋅可以從許多食物中獲得。根據美國國立衛生研究院，牡蠣是鋅含量最高的食物，其他來源則包括：核桃、菠菜、雞蛋、燕麥、葵花子、青豆、鷹嘴豆等。



油

《循證補充與替代醫學》期刊中，研究者給予掉髮的男性每日400毫克的南瓜籽油或安慰劑持續24周，發現服用南瓜籽油的人頭髮生長增加了40%。另外，油也可以當作保護頭髮的外用保養品：椰子油作為洗髮前後的護髮品時，能夠防止頭髮的蛋白質流失；迷迭香油則有類似生髮水的效果，有助頭髮生長、減少頭皮搔癢問題。

海帶

海帶中含有多種健康頭髮所需的營養素，像是維他命A和維他命C都是製造天然護髮素——皮脂的原料，維他命B、維他命E有助維持頭髮健康，鈣質則能夠幫助製造頭髮。而近期的一項研究發現，補充16周含有肉蓯蓉和海帶的營養品後，對於輕中度掉髮的人，能夠增加13%的髮量，頭髮粗細則增加了27%，另外對於頭皮發炎、頭皮屑的問題也有改善作用。

蜂蜜

《European Journal of Medical Research》中的一項研究指出，在出現掉髮等症狀的脂漏性皮膚病人身上，以9：1比例調和蜂蜜與水後，每兩天一次塗抹於頭皮，四周後發現掉髮問題有所改善。





拔牙會致命

7類人拔牙需三思而後行

拔牙是人們都不陌生的小手術，拔牙雖然很常見，
但是有很多人是不能進行拔牙的，
比如孕婦、血液病患者、心臟病病人或者月經期都不能拔牙，
如果這些人不管不顧的進行拔牙不僅會造成意想不到的危害，
甚至會對患者的生命安全造成威脅，
因此建議患者一定要對拔牙的危害進行詳細了解。

警告！這7種人千萬不能拔牙，否則可能會出現生命危險：

1.孕婦拔牙：拔牙需要麻醉，麻醉藥物對孕婦以及胎兒會有影響，且婦女在妊娠期間身體產生了一系列的生理變化，口腔常常出現個別牙牙齦充血、水腫，懷孕3個月的孕婦拔牙可引起流產，8個月孕婦拔牙可引起早產（特別是習慣性流產者）。

2.糖尿病病人拔牙：因其對病菌抵抗力普遍降低，拔牙後易導致各種感染，使病情加重。

3.血液病患者拔牙：患有白血病、再生障礙性貧血、惡性貧血、血友病、原發性血小板減少性紫癜的病人如拔牙，因凝血因子缺乏和凝血功能間礙，可引起嚴重的大出血而危及生命。

4.肝硬化和慢性肝炎病人拔牙：這類人多

有出血傾向，拔牙後可能造成出血不止。

5.心臟病病人拔牙：因病人對拔牙有恐懼感，拔時心情緊張，加上拔牙時的牽動及疼痛刺激，病人可能隨時發生心血管意外而猝死。

6.急性傳染病期間拔牙：急性肝炎、肺結核活動期、麻疹、流行性出血熱以及各種急性炎症期等。拔牙，很容易發生術後感染和炎症擴散，故病未癒之前忌拔牙。

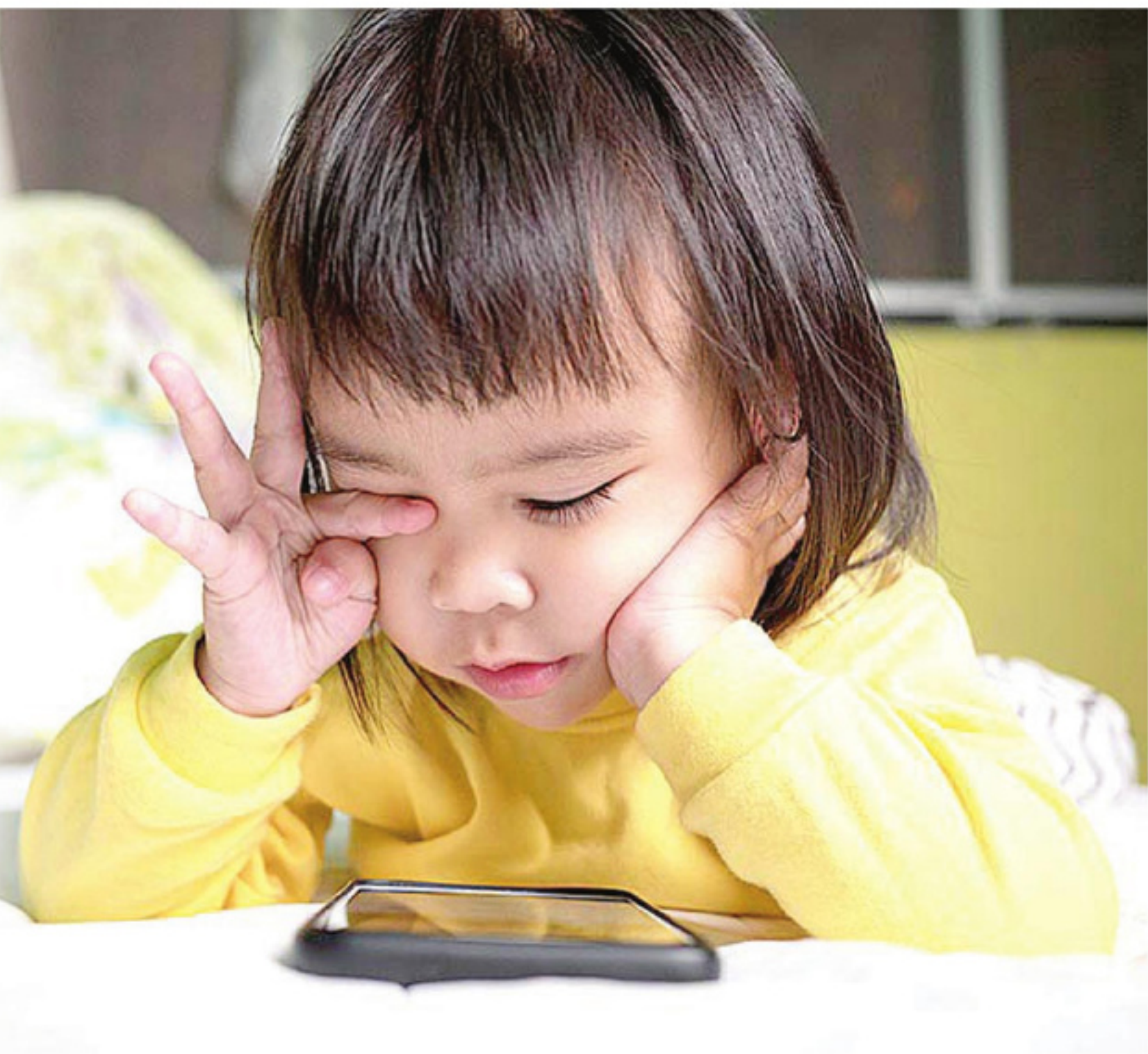
7.月經期拔牙：月經期拔牙會引起經血過多，造成非生理性失血。

而另一方面，拔牙的危害跟醫生的經驗有關，拔牙其實是很常見的，一般已損壞的牙齒（如蛀牙），智齒（一般來說如果智齒會引發牙齦腫痛，發炎）也會拔掉，只要你選擇的是正規專業的口腔機構進行，非上述人群，一般是不會有危害的。

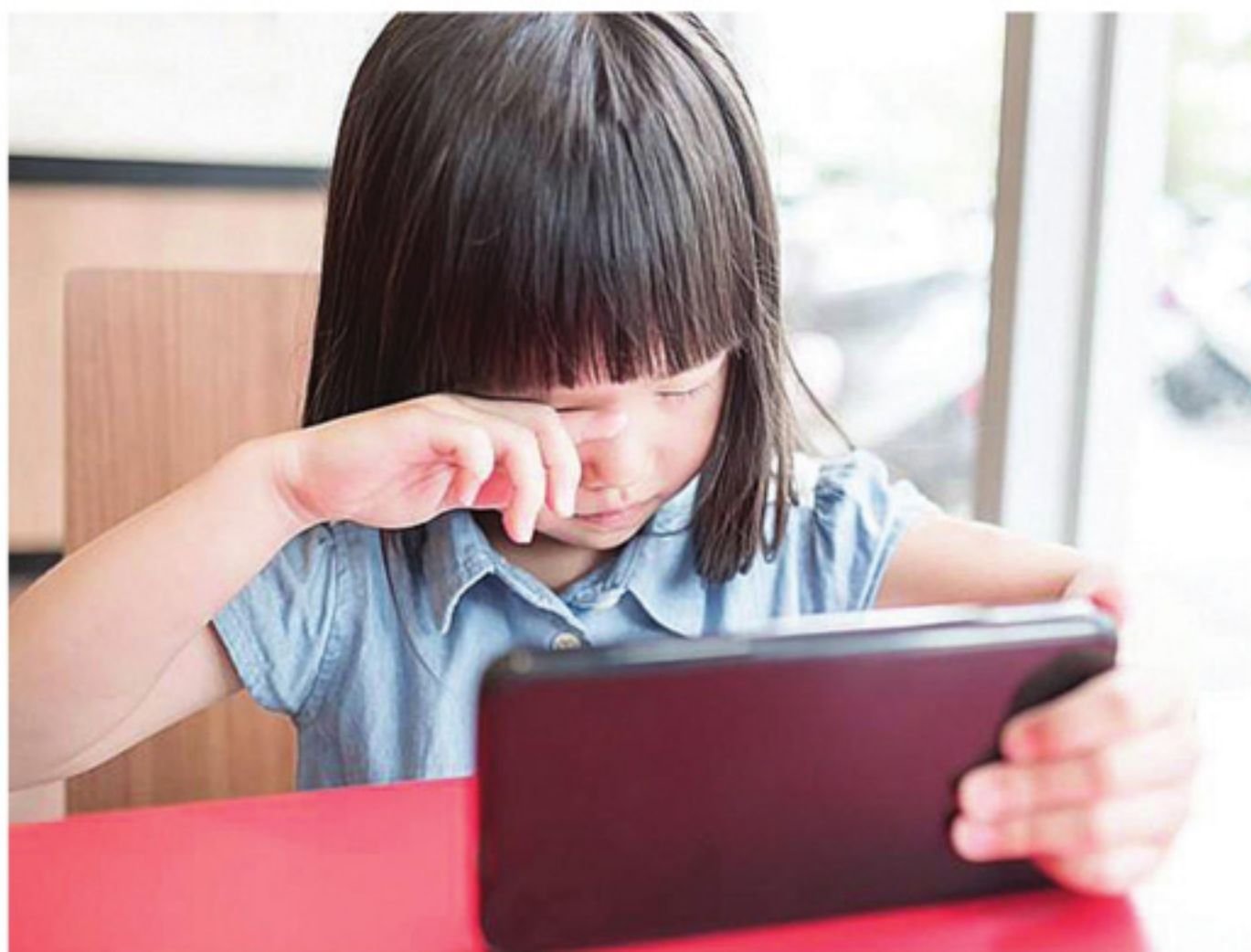


Q：剛滿周歲的兒子早上起床常揉眼睛，請問小寶寶間隔多久該檢查一次視力呢？

A：幼兒一出生視力為遠視，一般而言，若無異樣滿3歲再檢查視力即可；但若常揉眼睛可能是過敏性結膜炎，或因輕微眼瞼贅皮造成睫毛倒插，致使眼部不適。若擔心幼兒視力有問題，可用光照移動，檢視幼兒雙眼是否會跟着光線走，或就醫進行檢查。



幼兒常揉眼 恐罹過敏結膜炎



可冰敷緩解不適

若是因氣候與塵蟎等過敏原，導致的過敏性結膜炎，可為孩子冰敷眼部，或就醫使用抗組織胺、類固醇藥物緩解眼部搔癢等不適，而輕微眼瞼贅皮所造成的睫毛倒插，待其長大皮膚擴張拉開多可自癒，但症狀嚴重，也可能致使眼角膜破皮，需就醫進行手術清除多餘的贅皮。

改變生活方式健康飲食有助預防心臟衰竭

心臟衰竭(heart failure)的預防：

(一)生活方式的改變：

日常生活裡細小但健康的改變能減低患上心臟病及心臟衰竭的風險，作出改變總是充滿挑戰，醫療團隊會幫助患者弄清楚應該首先關注的風險因素，並設定可以達到的目標。不要試圖一夜之間完全改變，而是從相對容易的事情開始，以成功為基礎，一步一步改變。以下是加拿大心臟及中風基金會(Heart and Stroke Foundation of Canada)的建議：

(甲)健康的飲食：

飲食會影響健康，細小但健康的改變能減低患上心臟病和心臟衰竭的風險，加拿大飲食指南(Canada's Food Guide)建議每天都進食各種各樣的健康食品，包括多吃以植物為基礎的食品(plant-based foods)，並少吃高度加工或超加工的食品。健康的飲食包括：

(i)多吃水果和蔬菜：這是最重要的飲食習慣，水果和蔬菜含豐富的營養素(包括抗氧化劑、維他命、礦物質和纖維等)，並且能令胃部有飽滿的感覺而少吃，因而能夠維持適中的體重，每天進食的食品應有一半是水果和蔬菜。

(ii)選擇全穀類食物：全穀類食物含豐富纖維、蛋白質、維他命B等，包括全麥麵包和餅乾、糙米(brown rice)、野米(wild rice)、藜麥(quinoa，又稱印地安麥)、燕麥(oatmeal)、帶殼大麥(hulled barley)等。選擇食用全穀類食物、而不是加工或精製穀物，例如白麵食和白麵包，每天進食的食品應有四分之一是全穀類食物。

(iii)進食蛋白質食品：蛋白質食品包括豆類、堅果、豆腐、強化豆漿(fortified soy beverage)、魚、甲殼類

水生動物、蛋、禽肉、瘦肉、低脂奶等。每天都進食蛋白質，每星期最少兩份魚，多選擇以植物為基礎的食品，每天進食的食品應有四分之一是含蛋白質的食物。

(iv)限制進食高度加工或超加工的食品：這些食品是從原始食物來源被改變，並且加入其它成份，在加工的過程中，重要的營養物質(例如維他命、礦物質和纖維等)被去除、但卻加入了糖和鹽，加工食品包括快餐、熱狗、油炸食品、曲奇餅、白麵包，白飯等。可以進食一些微加工的食品(minimally processed foods)，這些食品只經輕微的改變，保存大部份營養物質，並含很少添加劑，包括袋裝沙律、冷凍水果和蔬菜、蛋、奶、芝士、麵粉、油、糙米、乾香草等，這些都不算是高度加工或超加工的食品。

(v)將水作為首選的飲料：水維持健康、但沒有添加熱量。含糖飲料(sugary drinks，包括能量飲料、鮮榨果汁、濃縮果汁等)、汽水、調味咖啡等都含很多糖，但卻含很少、甚至沒有營養價值，很多人飲用空熱量(empty calories，高熱量但卻含有極低的營養成分)的飲料、但卻不自知而引致超重和肥胖。在沒有安全食水的情況下，可飲用以下的飲料解渴：咖啡、茶、不加糖的低脂奶、曾煮滾的水等。

(vi)多餐少吃：每天吃最少三餐、中間可吃健康的零食，隔太長時間才進食可能會吃得過多及進食不健康的食物。

郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok)

加拿大家庭醫生醫學院終身院士
樂意與大家分享醫學知識和經驗

呼吸道感染 (Respiratory Diseases)

施明鍵醫生(Dr. Sze, Ming Kin)

(一) 感冒

流感是突發的病症，有不同的嚴重程度，整個身體都可能受到影響。常見的症狀是發燒，鼻塞，咽喉痛，咳嗽，頭痛，身體和肌肉痠痛，和感覺困倦。部分人會感覺噁心，兒童可能有嘔吐和腹瀉症狀。輕微的感冒，通常會在數天到兩週之內逐漸康復。年幼兒童，長者，患有長期病症，例如哮喘，其他心肺疾病，糖尿病患者，卻可能會出現嚴重的併發症。中耳和鼻竇炎比較容易治理。嚴重的感冒可能會引發肺炎，病毒感染之外，細菌可能乘時入侵。感冒也可能導致心肌炎，腦炎，肌肉組織發炎，呼吸衰竭和腎臟功能嚴重受損。長期病症可能惡化。流感病毒感染下呼吸道，可能引發人體極度的發炎反應，導致敗血症。敗血症是人體對感染反應失調，影響多個器官的運作功能和危及生命。症狀包括發燒，呼吸急速，心跳快和血壓下降，因為血液供應不足，以致多個器官嚴重受損和功能衰竭。血液酸度增加，排尿量減少，陷入休克狀態。

抗流感病毒的藥物，例如特敏福，可以減輕流感症狀和縮短患病的時間，減少併發症出現的機會。用於高危人群，可以減少嚴重的感染和需要入院治療的需要。如果能夠在發病後兩天之內開始服用，效用是最理想。預防勝於治療，每一年在感冒季節開始之前接種預防感冒的疫苗。在流感高峰期間，採取適當的預防措施和避免接觸患病的人。

(二) 呼吸道合胞病毒 RSV

呼吸道合胞病毒 RSV 對健康的兒童和成年人影響不

大，但年長人士或6個月以下的幼兒若果受到感染，症狀可能比較嚴重。RSV病毒是導致一歲以下幼兒中耳炎、細支氣管炎和肺炎的主要病因。症狀包括發燒，流鼻水，咳嗽、頭痛，耳痛、身體疲乏疼痛、食慾退減。病毒是經過飛沫傳播，或者手接觸到分泌物或污染的界面，再帶進體內。病毒潛伏4至6天后發病。輕微的病情通常會在一至兩星期內痊癒，只需要舒緩症狀的治療。嚴重的下呼吸道感染，呼吸變得急速短淺，呼吸困難和可能短暫停頓。肺部出現雜音和哮鳴聲音。皮膚呈現灰藍色的缺氧變化。如果被細菌乘時入侵，會導致更嚴重的感染。確診的方法是照胸肺 X光，和抽取鼻咽喉的樣本做PCR測試。缺氧缺水的病人，需要維持生命的輔助治療。免疫力弱的病人需要考慮抗病毒治療，例如Ribavirin。

年長人士，如果患有長期病症，可以考慮接種預防呼吸道合胞病毒感染的疫苗。分娩前的孕婦，也可以在32至36週期間接種疫苗，嬰兒在出生後6個月之內就可以得到保護。RSV病毒在10月到3月最活躍。早產，患有長期肺病和其他病症，免疫功能不足的幼兒，在感染的高峰期可以注射預防RSV病毒感染的單株抗體 Nirsevimab，減少嚴重感染的機會。

(三) 肺炎

肺炎通常是呼吸道受到病毒或者細菌感染而引發。偶爾是因為其他微生物導致的隨機性感染。藥物的影響，自體免疫性疾病也可以導致肺炎反應。在社區內感染的肺炎，最常見的細菌感染是肺炎鏈球菌，流感嗜血桿菌，和肺炎衣原菌。多種病毒感染也可以導致肺炎。常見的症狀是發燒，帶有膿痰的咳嗽，胸口疼痛和呼吸困難。患有長期肺病，例如

哮喘，慢性阻塞性肺病，糖尿病，心臟衰弱，免疫功能受到抑制，咳嗽能力弱，和長期吸菸，都比較容易染上肺炎。診斷肺炎通常從問症和體檢開始，加上胸肺的X光檢查，驗血，和培養痰液內的微生物，都可以幫助確定病因。

從今年的夏季開始，兒童醫院發現兒童因為受到支原體感染而引發的肺炎個案有增加的趨勢。支原體細菌感染引發的肺炎，通常沒有其他細菌那麼嚴重。受影響多數是20歲以下的兒童和青少年。因為症狀沒有那麼嚴重，通常可以保持日常的活動能力。診斷支原體肺炎除卻肺部的X光檢查，可以從鼻咽喉嚨拭，取得樣本做呼吸道病原的PCR檢測。因為大部分導致肺炎的細菌都可以用阿莫西林治療，所以治療病況不太嚴重的兒童肺炎，通常是從口服的阿莫西林開始，如果72小時之內不見效，就會加上針對支原體的抗生素。若果出現呼吸困難，血氧飽和度不足的變化，就需要入院治療。

（四）哮喘

哮喘是常見的兒童慢性呼吸道病症，但可以持續到成年之後，仍然時發時止。哮喘有體質過敏遺傳的傾向。長期吸入環境中的過敏原，黴菌、塵埃、二手菸、空氣污染也可以引發哮喘。呼吸道被病毒和細菌感染，導致長時間咳嗽，也可以演變成哮喘。工作職業中長期吸入刺激氣管的木屑、灰塵、化學物，也可以對黏膜造成損害，引發哮喘。哮喘發作時會有持續的咳嗽、氣喘、呼吸感覺困難。氣管的黏膜浮腫，氣管通道收窄，粘液分泌增加做成阻塞。進出的空氣量減少，可能導致缺氧和不能夠排出碳酸氣。醫生檢查肺部會聽到喘鳴聲，呼吸量測試可以量度深吸氣後可以儘快呼出多少空氣，顯示阻塞的程度。嚴重突發的哮喘症狀必須儘快求助或到急診室接受治療。

治療哮喘有兩個目標，緩解哮喘的症狀和減少哮喘復發的機會。盡量避免接觸到引發哮喘的誘因，如果經常復發，可能需要使用穩定氣管的長效控制藥物。當哮喘

發作的時候，就需要立刻開始使用快速緩解的藥物，例如 Ventolin 和 Atrovent 吸霧器。和醫生商討使用的次數和頻率。如果症狀持續惡化，就要致電 911求助。處理哮喘持續狀態，可能需要採用類固醇療程，和按需要輔助呼吸。呼吸困難和呼吸道阻塞，都屬於可能危及生命的急症。

（五）慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病是一種長期持續惡化的症狀。肺部的氣管通道長期發炎，黏膜組織腫脹增厚，通道變得狹窄。肺氣泡被破壞，小氣囊失去了膨脹和收縮的彈力。粘液分泌增加堵塞通道，阻礙空氣進出流通。這些病變很難逆轉，逐漸吸納的氧氣量減少，體內產生的廢氣，例如二氧化碳不能夠完全排出。慢性阻塞性肺病可以分為慢性支氣管炎和肺氣腫兩大類。導致慢性阻塞性肺病的主要原因是長期吸菸和空氣污染。最常見的症狀是經常咳嗽，多數帶有痰。呼吸困難和感覺到氣速。胸口有脹悶的感覺。稍微活動就會感覺疲倦。慢性阻塞性肺病會突然短暫惡化，例如受到病毒感染，或因空氣污染度增加，需要輔加的治療。

雖然不能夠根治，但若果能夠戒菸，減少吸入污染的空氣，接種預防呼吸道感染的疫苗，包括預防流感，新冠病毒，呼吸道合胞病毒的疫苗，都可以減少症狀惡化的機會。在潔淨的環境之中保持活動，維持心肺功能。治療的藥物主要是直接吸進氣管的藥末和噴劑。長效的支氣管擴張劑加上類固醇可以減少發炎反應，和保持呼吸道暢通。有缺氧狀況的病人可能需要補充氧氣。如果症狀突然惡化，可能需要短暫服用類固醇和抗生素。若果感覺到呼吸非常困難，缺氧程度和廢氣增加，就需要到醫院接受治療，防止引發其他嚴重的併發症狀。



阿公為初戀單身50年 一電話再續前緣 婚後隱居深山攜手走到生命盡頭



這是一則充滿戲劇性的愛情故事，猶如銀幕上的純愛電影，一對日本銀髮夫妻在半世紀後因地震重逢，重新找回遺失的戀愛記憶。這段宛如偶像劇般的情節，讓人不禁思考，最浪漫的愛情究竟是細膩地記住彼此的喜好，還是無論歲月如何流轉，都將對方擺在心中最重要的位置？

一通電話喚醒塵封半世紀的愛情

日本綜藝節目《日本秘境有房好吃驚》專門探訪隱居山林的住戶，這次在岩手縣的深山裡，主持人拜訪了一位名叫白濱佑的老爺爺。他的愛情

故事如詩般悠長，跨越半世紀，卻依然甜美如初。

故事要從50年前說起。當年，27歲的佑爺爺透過相親結識了怜子奶奶，兩人交往了一年，卻因時代背景被迫分離。戰後日本正處於經濟復甦期，工作機會決定了一個人的未來。佑爺爺獲得前往八丈島的工作機會，爲了前途，他選擇離開家鄉，沒想到當他再度返鄉時，怜子奶奶已經遠赴東京，並嫁做人婦。

這段短暫卻刻骨銘心的戀情成爲佑爺爺心中無法抹去的回憶。他選擇獨自度過餘生，從未再婚，直到50年後，一場大地震改變了一切。

2011年3月11日，日本東北地方發生了震驚全球的311大地震，強震引發海嘯及核電廠爆炸，整個國家陷入災難與恐慌之中。就在那個動盪不安的時刻，佑爺爺接到了一通電話，來電者正是他朝思暮想的怜子奶奶。

「隔了50年，竟然還知道他的電話號碼？」主持人驚訝地問道。這通簡單的關心電話，卻成爲兩人重新連結的契機，也讓塵封已久的愛情得以重燃。

深山隱居將遺憾化為幸福

恢復聯繫後的十年間，兩人選擇遠離塵囂，在岩手縣的深山裡共度餘生。他們過著簡樸的日子，卻比任何時候都來得幸福。這份遲來的愛情在四年前開花結果，兩人終於步入婚姻，一起迎接人生最後一段旅程。



「與她相處的時光，是我人生最美好的十年。」佑爺爺感性地說道。這是一場遲到半世紀的愛情，但它並未因此而失色，反而更加純粹動人。

思念不散愛情不止

然而，這段得來不易的幸福，在2021年5月畫下了句點。怜子奶奶因急性肺炎離世，讓佑爺爺再度陷入孤獨。儘管如此，他仍然堅守著對妻子的愛，每天與她的遺照說話，甚至在泡茶時，習慣性地倒上一杯給她，就像她依舊陪在身邊一樣。

「她人很好，總是細心照顧我。」簡單的一句話，卻藏著無盡的深情。他甚至叮囑攝影師，拍攝怜子奶奶的遺像時一定要拍得美一點，這份幽默與溫柔，讓人聽了不禁鼻酸。

雖然歲月無情帶走了摯愛，但佑爺爺的愛卻不會消逝。他仍然堅守著與怜子奶奶的點點滴滴，等待著終有一天，他們會在某個世界的角落再次相遇。

這不僅是一場橫跨半世紀的愛情，更是一場對時間與命運的溫柔抗衡。



為了滿足對方，在床上忍着痛楚！ 不管一切討好他，會生出愛情嗎？



男 女之間的吸引力，有時在床上，有時在床下。前者是慾望的衝動，後者是精神上交心；兩者可以連繫相通，也可以互不相關。

「同佢做嘅時候，我下面覺得痛；同佢做過兩次，兩次都係咁！以前我同Ex做，無試過咁。」她所指的「下面痛」，是當對方性器官進入的時候，她外陰感到痛楚。

婦科檢查指她生理一切正常，她更加覺得自己的情況「唔正常」。

性交時出現陰道疼痛，她覺得是個問題，但也可能是個結果。

「覺得陰道痛，當時你點做？」我問她。

「無點做，忍住、繼續做。」她回答說。

「你選擇忍痛繼續而唔係選擇停，因為……」我追問。

「我唔想掃佢興，希望佢開心啲，鍾意同我一齊。」她以自己的痛換取對方快感，寧願忍着身體的痛也不想有失去的痛。

「我唔想段關係又再有咗。」當她說到「又再」兩字，我特別深刻。

她以前有過一段維持了近三年的感情，後來對方喜歡了另一個女生，他們分了手。她覺得「被飛」，是因為自己不夠好，在眼淚和傷痛中蹉跎了一段時間，直到三個月前在交友App認識了現在的那位。

覺得自己不夠好卻又想開展感情，她於是盡量遷就討好，希望令對方覺得自己好。即使她對性不是個



隨便的人，也選擇交出自己身體換取他的喜悅。

「當你同佢嘅感情未有足夠深度同信任，但你又要求自己同佢上床，做嘅時候，感覺點樣？」我問她。

「有啲矛盾，希望大家關係可以發展得快啲，但又唔係好想發展得咁快。」她繼續說：「做嘅時候，好想投入但又投入唔到，同埋唔係好放鬆，做嘅時候甚至喺度諗：幾時完？」

當感情關係未能夠承托身體親密，她最多只能交出自己身體，卻交不出信任與感情。心境不能放鬆，身體以至陰道肌肉繃緊情況下作性器官磨擦，疼痛本屬預期，並非她所說的「唔正常」。

有些痛，痛得有道理，因為身體很誠實。只不過，人有時企圖以痛的方法，去抑壓更深層的痛。



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