



在下半场的读者提问时间，众医生与医师都竭尽所能给予最贴切的回答。左起为大会司仪林弘谕、新加坡中央医院耳鼻喉外科副顾问医生郑泽运、马光保健集团资深医师张冀秋博士、莱佛士妇产科医疗中心妇产科顾问医生屈永芳和新加坡全国眼科中心白内障和综合眼科主任兼眼科顾问医生方齐扬。

读者争取时间向主讲人提问

(文接上页)

张冀秋说：“中医注重整体观念，不是头痛医头而已，中医辨证施治，临床上把头痛辨证为外感和内伤两类。以偏头痛及紧张型头痛来说，除了口服中药，可做针灸治疗。”她也分享治疗头痛的食疗方如菊花山楂钩藤茶、石决明茶等。

生活中如何保持脊椎健康

在讲座的上半场，国大医院脊椎中心顾问医生刘录霖主讲“与年龄相关的脊椎问题”。他教导读者如何在生活中保持脊椎健康，并分享各年龄层可能面对的脊椎病，包括椎间盘突出、脊椎侧弯、颈椎后凸畸形等。

防心脑血管疾病的根基

新加坡国立大学心脏中心总主任、心脏内科高级顾问医生陈淮沁教授分享“预防心脑血管疾

病新知”。他谈到预防胜于治疗，控制慢性疾病如三高——高血压、高血糖和高血脂；过健康生活方式，减少高脂、高热量、高胆固醇饮食，充足运动与睡眠，保持正常体重与情绪管理等是预防心脑血管疾病的根基。

早检查有助降低患癌概率

盛康保健内科肿瘤学及内科高级顾问医生、内科部主任顾汶星副教授告诉读者积极预防和及早检查有助降低患癌概率，以及癌症基因研究如何确认高风险族群，让他们透过预防治疗及检测逃过病魔。

癌症病患应积极治疗

鹏瑞利中医管理有限公司指定合作伙伴，北京中医医院中西医结合肿瘤主任医师胡凤山主讲中医药在癌症中的作用。胡医师谈到在接受西医癌症治疗的同时，如何结合中医药以减轻化

疗、化疗等的副作用。

出席者在提问时段，踊跃向医生咨询保健问题。有读者问如果到了前列腺癌第四期，中医还可以协助病患吗？

胡凤山医师说，病患须要积极接受治疗，不要放弃。顾汶星医生也说，化疗和放疗或许有帮助，而中医可以帮忙调理。

读者问道，国人到医院看西医，如果要中西医结合的疗法，中医如何知道用什么药扶正？

胡凤山医师说，中医熟悉西医的规范，因此可以根据病人的病历看诊。他也说，中医更多是用望闻问切诊断疾病，包括观察病人的气色和诊脉。在治疗中，中西医结合法可以融合。刘录霖医生举例说，有背痛问题的病人看了西医后，可找中医针灸。

今年讲座的提问时间从往年的25分钟增至1小时，为读者谋取福利。读者有的用华语询问，有的用英语提问，体现新加坡的

语言特色。

这次讲座的主要赞助机构是BioCalth；医疗保健伙伴是马光保健集团、莱佛士医疗集团；保健伙伴是MariGold HL、The Hearing Specialist；会场赞助是首都剧院。

除了保健礼包，参与者也以优惠价选购保健产品与服务，展商也提供骨骼与健康检测。现场举行幸运抽奖，送出两份各200元的马光保健集团礼券，以及两份The Hearing Specialist礼包。

出席者有机会赢取由新加坡国大医院、新加坡国立大学心脏中心、盛康保健、新加坡全国眼科中心与莱佛士医院，提供的100份免费体检配套。



许玉珊对陈淮沁与顾汶星医生开讲留下深刻印象。 颜秋凤因女儿有脊椎问题而来聆听讲座。 林美玲首次参加乐活讲座。

他们从乐活讲座获益不少

出席活动的读者，不少是乐活讲座的常客。

黄汉国和吴丽华夫妇之前出席过五次乐活讲座。黄汉国受访时说：“我们对这次乐活讲座的很多课题都感兴趣，包括如何预防高血压和胆固醇，如何吃得健康。出席乐活讲座可提高我们对这方面的认识。”

许玉珊对陈淮沁医生谈有关预防心脑血管疾病的印象特别深刻，“我是第三次出席乐活讲座，之前听过陈医生主讲，他的华语流利，又出过书，今天的讲题也让我增加许多医药知识。谈癌症课题的顾汶星医生很风趣幽默，现在癌症患者似乎有年轻化趋势，这课题对我们认识癌症有所帮助。”

由于大女儿有脊椎问题，颜秋凤代女儿出席聆听。她说：“我因为大女儿的脊椎问题，之前找过中西医咨询，今天我也从讲座中学到不少。”

郭渊敏跟母亲和妹妹一起参与讲座。她说，从活动认识到不少疾病的预防，以及认识到健康生活的重要性。

听了多名医

学专家开讲，首次参加“乐活谈保健”的林美玲（50岁）说：“现在的保健资讯管道多，可看报纸或上网，但在现场听医学专家开讲，还是获益良多。”



黄汉国（左）和吴丽华夫妇第六次出席乐活讲座。

展商怎么说？

MariGold HL品牌经理李淑萍说，公众可以通过乐活讲座这个平台，认识到更多保健讯息。MariGold HL也在现场提供免费的胆固醇测试。

The Hearing Specialist负责人韩淑萍说，活动当天出席者反应热烈，不少还准备了问题到该摊位询问。

BioCalth经理黄燕芬说，讲座给了其品牌跟出席者互动的平台。BioCalth提供免费的骨骼测试和让读者试吃黑蒜保健品。



上半场的提问环节，读者排队向医生与医师讨教健康问题。左起为大会司仪林弘谕、国大医院脊椎中心顾问医生刘录霖、新加坡国立大学心脏中心总主任、心脏内科高级顾问医生陈淮沁教授、盛康保健内科肿瘤学及内科高级顾问医生、内科部主任顾汶星副教授与鹏瑞利中医管理有限公司指定合作伙伴，北京中医医院中西医结合肿瘤主任医师胡凤山。

提问环节

耳水不平衡可能是内耳退化

问：我先生的耳朵半规管收缩脱落，又有头晕、吞咽困难、流鼻水的问题。为什么会这样？

答：头晕问题，医生检查后，可做耳石复位术改善情况。耳水不平衡，可能是内耳退化所致，也可能是头部受过伤，可再检查确定。至于鼻子问题，可能比较敏感，或可喷用药物。

问：我读报后常感觉眼睛疲累，甚至朦胧有“雾”。眨了眼，视觉又恢复清晰。医生说这不是白内障，那是什么问题？有没有急性白内障这回事？我看过网上报道，说长期用电脑会导致白内障，对吗？

答：阅读时，眼睛眨眼次数不足，会出现干眼症。因此，阅读时应不时休息一下，或使用人造泪水滋润，可选不含防腐剂的。平时也可服食Omega 3或亚麻籽（flaxseed）油。

白内障不是急性，而是逐渐产生的，看电脑不会导致白内障，网络文章的信息未必正确。

问：如更年期没什么不适症状，是否须要服食月见草来保健？

答：有轻微更年期症状的患者，月见草有助改善不适，但没有什么症状，则不须要服用健康辅助品。然而，步入更年期，还是建议调整生活作息，如定期运动，注意健康饮食。

问：30年前，医生说我的耳道狭窄，耳屎难除，游泳、洗发后，就会发炎。不知道现在是否有更先进的治疗方法？

答：有些人因先天性耳道狭窄，就会面对上述问题，耳屎过多也可能影响听力。不妨定时由医生来清除耳道。若要动手手术得考虑骨骼、身体情况等因素。

与你约

爱慈善中心与新加坡中医学院校友会联办太极拳与气功讲座

太极拳是华人很熟悉的保健法，公园里练习太极拳的人非常多。但太极拳与气功有什么关系则少人去研究，不少人只把太极拳当一般的运动。黄信勇医师将告诉出席者如何把太极拳当气功锻炼来增强体质。

日期：11月11日（星期五）
时间：晚上7时30分至9时
地点：杨氏大厦

2 Telok Blangah St 31

入场免费

有兴趣的公众可发手机短信报名：黄信勇医师98242879 / 邓女士96262763。



伤风、咳嗽或感冒 让您的孩子日夜生痰？ 富露施有效化解浓痰。

富露施橙树特效化痰素能更迅速地

将痰化解，快速舒缓您孩子的肺部，

让他们的呼吸更顺畅。只需溶化、喝下，

整个人就感觉好多了！给您的孩子饮用

富露施以有效化解因伤风、咳嗽和感冒

而导致的浓痰。今天就向您的医生或

零售药剂师查询！

效果因人而异。不含有害金属。

