真的假的病假单 ● 趣萌机器人 助辅导自闭症 ● 当爸爸的痛苦告白 ● 父亲节越战越勇 爸爸常素 也能有气有力 ● 熊猫综合症PANDAS 父母可怕的梦魇

脉动全民 • 每月出版 | 2019年6月号 • 第14期

www.sihatmalaysia.my

KDN: PP19291/03/2018 (034851)

ISSN 2600-9196 00014

RM5.00

我要健康 myhealth



EXCLUSIVE

《我要健康 MY HEALTH 》独家专访

印尼监狱风波CHRIS LEONG 有话说
被拘留60天 治疗600人

他和医疗团队每次出国提供治疗都会办理好该有的签证，而且这一次到访印尼，其实是受一名高官邀请，所谓的监狱风云只不过是误会一场，他们非但没有受到不人道对待，反而还在牢房内给囚犯和监狱官员们提供免费治疗，成功令这些穆斯林了解到中国文化的精髓，而这次巡回的收入也捐赠给了苏拉威西海啸的灾民，这便是他弘扬跌打的初衷。

全文请翻内页 —30

MENTAL HEALTH

精神健康 #我们在乎

独家专访

“我们确实有个大蓝图！”

DZULKEFLY

— Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad
卫生部部长
Minister, Ministry of Health Malaysia

“人民的保障在哪里？”

—丹斯里李霖泰 Tan Sri Lee Lam Thye 全国职业安全及卫生机构主席
Chairman of National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH)

HEALTH ISSUE: AUTISM
自闭症
乐在你的世界 我羡慕 —10

BULLETIN
鸟瞰癌症
过去、现在和未来 —28

ALTERNATIVE
黄芪 党参
补中益气的最佳拍档 —22

CONTENTS

003 HEALING
脉动绿 / Pafcal新革命 零土壤仍然满室绿意
问卷王 / EDPS 爱丁堡产后抑郁量表
漫活乐 / Reggie Lee

004 HEALTH BUSINESS
医桶金/ 快拿我的MONEY 给我你的HONEY

005 HEALTH BUSINESS
医桶金 / 新管理层新气象 致力成为国内最佳医药保健中心

006&008 HEALTH SPY • LOCAL
侦探录/ 从大马的视角上出发，探巡健康商机和保健话题

007 HEALTH SPY • FOREIGN
侦探录/ 特派员Yen游走国际蒐罗有关全球健康管理、环保和保健未来态势

009 DESIGN FOR GOOD
对你好/ 世界原来还有这样的问题……

010-012 HEALTH ISSUE：AUTISM
热话题/ 自闭症 乐在你的世界 我羡慕……

013 DIGITAL HEALTH
电子眼 / 趣萌机器人 助辅导自闭症

014-015 HEALTH ISSUE：MENTAL HEALTH
热话题 / 精神健康 #我们在乎

016 HALAL HEALTH
清真势 / 清真制药含金量高 商业潜能庞大

018 OPINION
眼健力 / 自闭症与眼部健康 自闭儿为何“视而不见”?

019 OPINION
医见箱 / 提升眼睛健康评估的水准

020-021 OPINION
医见箱 / 真的假的病假单
熊猫综合症PANDAS 父母可怕的梦魇
两性论 / 想当爸爸的痛苦告白

022 ALTERNATIVE
养生帖 / 黄芪 党参 补中益气的最佳拍档

023 FERTILITY
好孕程 / “年轻”卵子很重要 置入成功全靠优质胚胎

024 JUNIOR
孩子王 / #CHOOSEgentle 新生婴儿 失去水分快2倍

025 WOMEN
在意你 / [2019马来西亚国际妇产科医学大会]
预测、预防与精准 医疗的未来方向

026 NUTRITION
营养堂 / [父亲节越战越勇] 爸爸常素 也能有气有力

027 FITNESS
健身坊 / 室内健身脚踏车系列(二) 脚下生风 TOP TO TOE

028-029 BULLETIN
有健解 / 鸟瞰癌症 过去、现在和未来
癌真相 / 脑洞大开?免了!

030-031 EXCLUSIVE
大健事 / [独家专访] 印尼监狱风波Chris Leong有话说
被拘60天 治疗600人

我要健康 myhealth
每月1号出版
报纸月刊 2018年4月创刊
KDN: PP19291/03/2018 (034851)

OUR TEAM ∴ 我们的团队

Revon Media 立丰媒体
Executive Director / 执行董事 / 刘荣林 / EL LAW - ellaw@revonmedia.com
Publisher / 出版人 / KAY MATHY - kaymathy@revonmedia.com
CEO cum Editor-in-Chief / 总执行长兼总编辑 / 刘明志 / LAW BENG CHEE - bclaw@revonmedia.com

Editorial Department 编辑部
Chief Editor / 主编 / 黄观丽 / NELLIE OOI - nellieooi@revonmedia.com
Writer / 记者 / 陈欣情 / CHAN SHING CHENG - shing@revonmedia.com
Creative Director / 美术总监 / A.AZAM - a.azam@revonmedia.com
Senior Designer / 高级美编 / 吴绣利 / Fion Ngo – myhealth@revonmedia.com
Intern / 实习生 / 林芷晶 / Lim Sze Qin – myhealth@revonmedia.com

Contributors 特约团队
Ceci / Reggie / Shireley / Dr. Tan Toh Leong / Tee Chin San / Vanessa Lim / YenKH / 刘以柔律师 / 杨素雄医师 / 钟伟官医生

Sales and Marketing Department 广告和市场部
Marketing Advisor / 市场顾问 / V.GUNASAGARAM - vguna@revonmedia.com
Business Advisor / 业务顾问 / 郭奕顺 / ROBERT KOK - robert@revonmedia.com
Business Advisor / 业务顾问 / 普美珍 / WEINA CHEN - weina@revonmedia.com
Media Consultant / 营业咨詢 / SAHANA - sahana@revonmedia.com
Media Representative / 营业代表 / 邓培乐 / TERN POI LOK – pltern@yahoo.com

IT & Website Support 电子和网络支援
Digital Specialist / 数码专员 / ARIEL CHEW

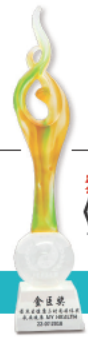
Publisher 出版
立丰媒体有限公司
Revon Media Sdn. Bhd. (1256225-D)
Revongen Corporation Center,
No. 12A, Jalan TP 5, Taman Perindustrian UEP,
47600 Subang Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: +603-8025 1603 Fax: +603-8025 1637

Printer 承印
Percetakan Osacar Sdn. Bhd.
No. 16, Jalan IDA 1A, Industri Desa Aman, Kepong,
52200 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: +603-6279 9474 / +603-6263 1856
Fax: +603-6280 6802

Subscription Center 订阅中心
电话查询：+603-8025 1603
电邮：subscription@revonmedia.com
订阅表格请翻 P.31

特别叮咛：本刊内容仅供参考，请读者自行判断，不可直接作为疾病、看诊治疗的依据。对于任何医疗询问和各人体质异常状况时，仍须以专属医生的意见为主。

本报所有专栏、采访内容，乃属作者和受访者的个人分享，并不代表本报立场。如果您对本报有任何评论或见解，请发电邮至：myhealth@revonmedia.com



我要健康深受认可及获颁2018年金医奖《最杰出健康与时尚媒体奖》荣耀
THE BEST HEALTH AND LIFESTYLE MEDIA AWARD

My Health Newspaper
我要健康

扫一扫，关注更多《我要健康MY HEALTH》最新动向。

会客室
MY GUEST

Text & Photo by EL Law

一场拳击赛，是有层次与级别之分。谈判也是，尤其商业谈判。

近来，我们的植树计划让我们有机会跟企业大亨们协商。由于我们的项目新鲜有号召力，所以吸引了不少重量级老板踏出江湖。而我们算是一群无名小卒拿着小刀来论剑，可想像那种场面。

首先，要能撑得住整个谈判场面，又要把谈判环节扭转扯平，是不容易的。

所以，谈判常听到的语气为：我跟你讲、你听我说、我们出的是实产，你们只是技术、你们不可能拿这么多等等。

不像拳击，胜负就是一方被击垮；商业谈判呢，要达致的是双赢。

在谈判中，如果你是处于劣势而引进，那你就要懂得如何使用所具备与剩余的子弹和皇牌，永春拳还要使得出神入化，拳拳到位，可是，却能让对方感觉不太激烈那种。

我记得在一次谈判后的总结，我说了：“这次是我谈判得最差一次(worse case)”，那知对方听了即刻也补上一句，“这也是我最差一单”。

当我们听了这样的结论，双方带着微笑握手成交。能够有这样“极限”级武林对决，也可算是让大家都大开眼界了。— 我要健康



刘荣林
立丰媒体执行董事

Our Consultants 医疗顾问团

蔡毓彬医生 /足与足踝矫形外科专科
Dr. Chua Yeok Ping / Foot & Ankle Surgeon

林美强医生 /心脏内科专科
Dr. Lim Bee Chian / Cardiologist

陈中庸医生 /儿科专科
Dr. Tan Teong Yong / Paediatrics

李永业医生 / 泌尿专科
Dr. George Lee Eng Geap / Urological

拿督李润强医生/骨科专科
Dato' Dr. Lee Joon Kiong / Orthopedics

张顺达医生 / 牙科专家
Dr. Tiew Soon Tat / Dental Surgeon

古健荣 / 临床催眠与心理治疗师
Hiro Koo / Clinical Hypnotherapist and Psychotherapist

杨申兴医生 / 精神专科
Dr. Yeoh Seen Heng / Mental Health

FCPAAM Consultants 医疗顾问团

黄保国博士 / 针灸骨伤科
Dr. Ng Po Kok / Consultant Chinese Physician

黄展鹏博士 / 内科，推拿，骨伤科
Dr. Ng Tian Peng / Interniest, Tuina & Osteopathy

杨锡民博士 / 内科，推拿
Dr. Yeo Seck Ben / Internist & Tuina

黄保民博士 / 推拿科
Dr. Ng Po Min / Tuina

陈柔静博士 / 针灸科
Dr. Chin Yoon Ching / Acupuncture

SMART PARTNERSHIP 互动合作单位

Association of Malaysian OPTOMETRISTS
Malaysian Oncological Society
MALAYSIAN SEPSIS ALLIANCE
PERSATUAN SEPSIS MALAYSIA
(MySepsis)
NATIONAL KIDNEY FOUNDATION MALAYSIA
Obstetrical and Gynaecological Society of Malaysia
Universiti Kebangsaan Malaysia
The National University of Malaysia

脉动绿

Text by SQ Lim
myhealth@revonmedia.com
Photos MIDORIE

PAFCAL新革命

零土壤 仍然满室绿意

绿化可达至净化空气、保持室内温度、节省能源、缓和视觉疲劳与放松心情 的效果。TOYOTA SUNTORY MIDORIE提倡都市绿化，并从开发替代土壤的新材料Pafcal（无土海绵），提供植物无土壤生存法（The Soil-Free Way）。近日，MIDORIE Malaysia新引进了这项日本专利新技术，让我国人民也享有种植便利的优势。

Pafcal是一种可循环使用的有机产品，即一种零土壤种植媒介。在忙碌的生活中，人们依然可以拥有种植小花树的习惯，而这个新发明便是带给大家无数便利的好同伴。

种植者只需将无土海绵完全浸透水分，再将植物的根茎或种子放入海绵中。通常可一星期内浇2至3次水，或依据植物的特质，在海绵干燥时浇上水源即可。

由此可见，Pafcal不但可以创造天然美丽的大自然，同时也能净化周围空气。MIDORIE一直以来都以提倡绿色环保为宗旨，故此常常与其他商业伙伴联办工作坊来为环保出一份力。

Pafcal之8大好处

- 无土壤室内植物栽培
- 清洁与环保
- 有别于普通土壤，Pafcal无菌，也不招引昆虫
- 从底部至顶端，吸收固定的水分，即平衡于30%的水分和70%的空气
- 轻巧，适合随处移植
- 可重复使用达10年
- 植物无需时刻保养，能节省时间与金钱
- 植物可生长得更健康、茂盛— 我要健康

“你能想象这世界少了绿色家园的样子吗？”
——Desmond Seok，马来西亚MIDORIE创办人



无土海绵：把Pafcal浸满水分便可进行种植。



绿意盎然：忙碌城市生活中的一点绿意，足以让人疗愈。



莎亚南IPK警察局



吉隆坡柏威年广场

漫活乐

by Reggie Lee





李醒强 Reggie Lee

马来西亚知名漫画家，擅长把生活中的幽默融入到漫画、广告甚至电影里。才华洋溢的他总是创造出鲜明、道地的角色，独特的画风更引起读者的共鸣，深受大家的喜爱。

在槟城的世界文化遗产区，Reggie也创造了超越种族和文化的趣怪金属工艺作品。与此同时，他更受聘于双子塔开幕时，与世界级的专家合作，投射出他特有的马来西亚风味漫画。

作为一个特约漫画家，Reggie的创作除了能见于马来西亚主要的英文日报之一——The Star以及国际平台上，从网络到电影都少不了他作品的身影。Reggie将持续探索，以不同的方式抒发自己，包括旅游和美术的心得。

Edinburgh Postnatal Depression Scale – EPDS

爱丁堡产后抑郁量表

初为人母的新手妈妈们面对改变往往身心俱疲，不知不觉中，发现自己时常情绪低落、易怒、掉泪等等。这些都有可能是产后抑郁症的症状。若妈妈们觉得已经丧失了过往的开心、积极的心态，不妨进行以下EPDS自测量表，初步辨识自己是否有患上产后抑郁症的风险。



测试方法：
选出反映过去7天的心理感受。
（并非只是今天而已。）

1.我能看到事物有趣的一面，并能笑得开心。
A.完全不能　C.没有以前那么多
B.肯定比以前少　D.和以前一样

2.我欣然接受并期待未来的一切。
A.完全不能　C.没有以前那么多
B.肯定比以前少　D.和以前一样

3.当事情出错时，我会不必要的责备自己。
A.大部分时候这样　C.不经常这样
B.有时候这样　D.没有这样

4.我会无缘无故感到焦虑和担心。
A.经常这样　C.极少有
B.有时候这样　D.一点也没有

5.我会无缘无故感到害怕和惊慌。
A.相当多时候这样　C.不经常这样
B.有时候这样　D.一点也没有

5.我会无缘无故感到害怕和惊慌。
A.相当多时候这样　C.不经常这样
B.有时候这样　D.一点也没有

6.很多事情冲着我而来，使我透不过气。
A.大多数时候你都不能应付
B.有时候你不能像平时那样应付得好
C.大部分时候你都能像平时那样应付得好
D.你一直都能应付得好

7.我很不开心，因此而失眠。
A.大部分时候这样　C.不经常这样
B.有时候这样　D.没有这样

8.我感到难过和悲伤。
A.大部分时候这样　C.不经常这样
B.有时候这样　D.没有这样

9.我不开心到哭。
A.大部分时候这样　C.不经常这样
B.有时候这样　D.没有这样

10.我想过要伤害自己。
A.相当多时候这样　C.很少这样
B.有时候这样　D.没有这样

计分方式：A、B、C、D选项对应的分数为3分、2分、1分、0分。

测试结果：
总分9分以下：绝大多数为正常
总分10-12分：有可能为抑郁症，需要注意及追踪并在近期内再次评估或找专科医生处理。
总分13分以上：代表极可能已受抑郁所苦，应找专科医生处理。— 我要健康

*此量表只供参考之用，请咨询专业医生以得到准确的分析。
*参考资料：British Journal of Psychiatry, June, 1987, vol. 150 by J.L. Cox, J.M. Holden, R. Segovsky



Text by Shing
shing@revonmedia.com
Photos 受访者提供



陈欣美
Chan Sin May
Jungle House Honey Specialist
Bachelo of Science (Hons)
in Nut ition and Dietetics IMU

> 购买蜂蜜时，应检查食物标签，确认唯一的成分是蜂蜜，且不存在其它成分，如面粉、淀粉、葡萄糖和其它防腐剂，是很重要的步骤。
>
> —— 陈欣美

快拿我的MONEY 给我你的HONEY

上一期，蜂蜜专家陈欣美解答了7个关于蜂蜜的Q&A。

蜂蜜营养丰富，是人们生活中不可或缺的食品之一。然而市面上的蜂蜜五花八门，尤其听说有“假蜂蜜”的出现，身为消费者的我们常常也搞不清楚，食用起来也特别不安心。蜂蜜专家陈欣美在蜂蜜专卖店JUNGLE HOUSE中负责确保食品安全、营养分析、认证申请、营养信息等方面的工作，她对于优质蜂蜜的标准是什么呢？

优质蜂蜜的标准

欣美简单的总结，品质好的蜂蜜应具备以下条件：

- 没有改变或与其它物质如玉米糖浆糖蜜混合的蜂蜜
- 含水量不超过20%
- Hydroxy Methy Furturaldehyde, HMF羟甲基糠醛水平不应超过80mg/kg。HMF是在蜂蜜储存期间缓慢形成的果糖分解物，并在加热蜂蜜时很快出现。高水平的HMF表明可能蜂蜜在提取过程中被过度加热。
- 优质蜂蜜应尽可能不含化学杂质

挑选蜂蜜的撇步

既然优质蜂蜜的标准那么严苛，我们又该怎么挑选呢？欣美表示：“首先，我们必须要知道蜂蜜的来源。接下来要检查蜂蜜的黏度，优质的蜂蜜不应有超过20%的水分。再来就是应选择最低限度加工的，也就是说蜂蜜只是稍微加热和过滤，以保留蜂蜜中的矿物质、氧化剂和维生素。”

欣美也分享撇步，加工少，质量好的蜂蜜，并不是100%透明的。她也提醒道，应检查食物标签，确认唯一的成分是蜂蜜，且不存在其它成分，如面粉、淀粉、葡萄糖和其它防腐剂，是很重要的步骤。

真假蜂蜜的识别

市面上蜂蜜真真假假，消费者也很难辨别。欣美分析道，市面上的假蜂蜜主要有三种：

1. 完全由高果糖玉米糖浆制成的蜂蜜
2. 与高果糖玉米糖浆混合的蜂蜜
3. 从蔗糖喂养的蜜蜂中采收的蜂蜜

“第一种假蜂蜜是100%假蜂蜜，不含任何蜂蜜，当然也包括不含蜂蜜中的酶和各种营养。只要把第一种假蜂蜜与水混合并摇晃，出现的气泡非常少。通过这个方法，消费者可轻易识别。至于第二种和第三种蜂蜜，需要参考称为稳定同位素分析的科学测试。”

欣美也表示，网络上也有各种鉴定真假蜂蜜的测试，包括水测试、火测试、拇指测试等等，但它们都是没有科学证明的。然而要想确定纯蜂蜜或假蜂蜜，最直接的方法就是通过蜂蜜的香气和味道辨别。挑剔的鼻子可能能探测蜂蜜中的秘密，如不同的花或草。而假蜂蜜通常没有明显的香味，只是味道很甜。

天然森林的蜂蜜

JUNGLE HOUSE目前所售卖的蜂蜜是来自印度尼西亚的天然森林蜜蜂猎人（当地土著）所供应的。欣美表示，他们之所以选择印度尼西亚的蜂蜜，因为那是来自天然森林的蜂蜜，所产出的蜂蜜不含杀虫剂和化肥。“身为蜂蜜专家，我们有参考不同类型的蜂蜜研究，同时也有定期把我们的而蜂蜜进行实验室测试，以确保品质。”

“从不同种类的花丛中采摘蜂蜜是JUNGLE HOUSE的卖点之一。每种蜂蜜的口味和香气都不同，都有各自的“粉丝”。目前食物标签上的4中主要营养成分：能量、碳水化合物、蛋白质、脂肪的变化不大，但存在微量营养素，如抗氧化剂、矿物质的不同，因此以不同的方式强调每种口味的益处。” — 我要健康

蜂蜜种类	益处
Jungle's Heart (Strawberry Honey)	√ 增强呼吸 √ 免疫系统
Sweet Tooth (Mango Honey)	√ 促进肠胃 √ 消化系统健康
Fruit Boss (Durian Honey)	√ 男性生育 √ 能量提升
Jungle's Eye (Longan Honey)	√ 皮肤健康 √ 降温效果
Royal White (Kiawe Honey) 	√ 女性健康 √ 改善睡眠
Royal Black (Mahoni Honey) 	√ 心血管、免疫系统健康 √ 伤口护理



Text by Ceci
myhealth@revonmedia.com
Photos Revon Media Team

积极进发：提升端姑慕赫力医院不仅是一所医药保健中心和医学院，也是分子生物学机构、儿童医院，并提供私人医药服务。

新管理层新气象
致力成为国内最佳医药保健中心



全面升级：哈那菲亚医生计划从营运流畅度以及日常程序管理层面开始，全面提升端姑慕赫力医院，成为国内首屈一指的医药中心。

端姑慕赫力医院Hospital Canselor Tuanku Muhriz University Kebangsaan Malaysia，简称HCTMUKM（前称国民大学HUKM）成立于1997年，坐落于首都吉隆坡蕉赖，是国人熟悉的政府医药中心之一。

在过去的21年来，该医院经历了架构重组，并于2014年以该大学名誉校长 —— 森美兰州最高统治者端姑慕力兹为名，更名为端姑慕赫力医院。2017年，医院董事与院长的职务再度分开，提高医院的管理效率。

从2017年末开始，担任该医院董事哈那菲亚博士医生Prof. Dato' Dr. Hanafiah在接受《我要健康MY HEALTH》专访时表示，他的目标是致力于提升该医院的卓越水平。

新的管理挑战

走马上任以来，哈那菲亚医生便开始着手致力改善医院的日常运作效率。

“刚上任的首个阶段，我必需做的事是确保一切在运行的轨道上。我告诉你，这可非一桩小事哦。”

他开始向《我要健康MY HEALTH》如数家珍般地数出该医院的数据，一年平均有60万名门诊病人，接收约4万名住院病人，进行逾2万宗手术，旗下有4,500名职员，每年的企业预算超过4亿令吉。

“这些数据还未包括每天前来医院探望病人的照护者、家人和亲友。他们每年在医院范围内留下逾200万个脚印，以致我们必需考量病人与探访者的安全、充足的设备等等。”

因此，哈那菲亚医生所展开的计划包括通过开发临床操作指南，改善病人入院和出院时间，以及配药的程序。

“我们也有意开发更佳的临床监管计划，通过以关键绩效指标（KPI）为主导的等候名单、时间以及看诊时间等等，加强营运程序的流畅度，从而提升整家医院的运作和管理水平。”

提升医药设备与装置

端姑慕赫力医院已有21年历史，因此一些设备已日渐残旧，为了更高效率的日常运作，更新与添置一些新设备是必要的。“我们通过政府所提供的财政资源和医院本身的储备金来达到这个目标。”单单是去年，该医院便获有关单位通过逾1400万令吉资金来添置新设备。

他以开玩笑的语调说道：“这攸关我们要保持我们的设备和服务于顶尖水平。试想想，一家拥有最好的空中服务员团队却采用残旧飞机的航空公司如何保持顶级航空公司的美名，我们也不能让一名优秀的医生采用一把变钝的剪刀，对吗？”

此外，在基本建设与设施方面，端姑慕赫力医院增建一所新建筑物，作为儿童医院用途的建筑工程已接近尾声，该医院也有意增添更多的医生和专科医生，以迎合国人的医药需求。

更舒适的工作环境

哈那菲亚医生表示，该医院是少数设有本身的职员诊所的医院，好好照顾医院的职员福利，他们反过来会回馈在病人身上，好好对待病人们。

他解释道：“此医院的雇员人数有好几千名，有护士、管理层和医生，我想，当他们生病时回来本身工作的医院看病，会比去其它医院更方便。我们感激职员的工作表现，并愿意好好照顾他们。”职员诊所也提供住院病房给有关职员，并给予特别的治疗。

更佳、更迅速和更友善

哈那菲亚医生指出，“在任期期间，我将致力提升医院的服务与设备水平，朝着卓越保健服务和医学系讲师的方向前进。”

最后，他强调，端姑慕赫力医院要开展的计划涵盖提升医院的管理层、营运和病人护理，也包括照顾整所医院的职员福利在内，端姑慕赫力医院的全面服务与设备提升核的心思想是：更佳、更迅速和更友善。— 我要健康

马来西亚首个健康科技城

端姑慕赫力医院计划在该医院旗下的医药和健康医学院中成立马来西亚首个健康科技城。

该医院设立私立医院部门，旨在以人民可负担的价格提供一流医药设备。同时，该医院也专攻儿童医院，加上在分子生物学和基因体学领域的出色研究设备，以及研究学者与企业领域联手进行医药研究与发展，使该医院更贴近成为健康科技中心的愿景。



近视问题不减反升

Text by SQ Lim, Nellie
myhealth@revonmedia.com
Photos Nellie，相关品牌

在不久后的2050年，这世界预计有超过五成以上的人会面临myopia抑或称为近视的问题。JOHNSON & JOHNSON Institute Symposium于2019年5月10日揭示了这让人惊骇的数据，同时也以“Small Contact Big Impact”为主题，强调眼科视光师是主要教导人民正确佩戴隐形眼镜的方法。故此，JOHNSON & JOHNSON VISION与马来西亚眼科视光师协会（AMO）携手合作，共同解决大马人近视的问题。

相信近视的问题在现今已普遍看见，尤其小孩在这个问题上最为常见。PhD Emma L. Gillies医生在座谈会中也表示，这其中的原因在于当他们遇到眼部问题时，不太会表露出任何不满，因为他们并不知道这其实是一个造成眼睛出现问题的根源。因此，父母在孩子的眼部问题方面也要有所警觉。然而，这个意识在目前为止还是非常薄弱的。

“我们往往以为大众都知道照顾好眼睛的重要性，但事实却并非如此。即使一些人意识到其重要性，却也不知如何以正确的方式去做眼部护理。”JOHNSON & JOHNSON VISION CARE, SEA的东南亚业务总监Jeremy Tay说道。

对于近视问题、在眼睛健康与护理上，眼科视光师扮演着举足轻重的角色。“马来西亚是亚洲具有最多眼科视光学学府的国家。现已有7所教育学府提供这个课程，既每年会有200位眼科视光师的毕业者。在未来的10年，我们预计拥有约4，000位眼科视光师来解决眼部护理的问题。”JOHNSON & JOHNSON VISION CARE全国营销经理Zoey Lam说道。



这是JOHNSON & JOHNSON Institute Symposium的全体参与者合照。

胃病也能喝的维他命C

维他命C在促进整体健康和体魄方面扮演着重要角色。一般上，容易感冒或伤风或免疫系统差的人都建议服用维他命C。在营养食疗专家或专业医护人员的监督和建议下选择合适保健品，将可以在有需要时提升一个人的免疫力，帮助人们保持健康及维持活跃人生。

由于我们的身体无法自然产生维他命C，因而需要从外在摄取维他命C来源。除了橙，其他新鲜水果也富含天然维他命C，例如：番石榴、芒果、木瓜、柑橘类水果/果汁、番茄和番茄汁，以及叶类蔬菜和动物性来源（肉、鱼、家禽、鸡蛋和乳制品）。另一方面，维他命C也是所有维他命中最不稳定，而且很容易在制造和储存过程中遭到破坏的营养元素！

BiO-LiFE推出全新MEGA-C Plus Bioflavonoid是一种包装式维他命C，能够满足经常四处奔波和忙碌人士的健康需求！富含大量抗坏血酸钙维他命C，并添加了生物类黄酮，其粉状香橙口味的包装，只需摄取每日一包即可。由于维他命C是一种水溶性维他命，生物类黄酮能产生作用帮助提高维他命C在身体的吸收率和利用率。对于有胃病问题的人，这款MEGA-C Plus Bioflavonoid是pH值中和的抗坏血酸形式，不会对胃部造成刺激！
— 我要健康

知多一点

维他命C威力

维他命C为什么是饮食中的重要关键?原因在于维他命C有很多好处：

- **促进胶原蛋白生成。胶原蛋白是一种组成骨骼、软骨、肌肉和血管结构的蛋白质。**
- **帮助维持毛细血管、骨骼和牙齿健康。**
- **提高铁质吸收能力。**





名厨Anis Nabilah在现场示范用正官庄高丽红参搭配咖喱海鲜的烹调法。

高丽红参也能入菜

相信大马人对人参并不陌生。自然界有许多草药与植物能作调养身子与治疗疾病的作用。近年来，高丽红参的保健品引起大众关注，因为它能有效消除疲劳、降低血糖及控制血压。

韩国人参公司（Korea Ginseng Corporation，简称KGC）一直以来重视透过易于准备的日常食谱来推广更健康的生活习惯，为马来西亚家常菜添加营养丰富且传统正宗的高丽红参成分，为地道佳肴加分。因此，这一次KGC与国际名厨兼媒体红人Anis Nabilah合作，为媒体精心准备了一场烹饪示范暨工作坊。

近期，正官庄（CheongKwan-Jang）高丽红参产品获得清真认证。在工作坊中，Anis也强烈推荐添加高丽红参家常菜给讲究健康的马来西亚人，并现场示范如何烹调高丽红参搭配咖喱海鲜与用其制作甜点，让众人大开眼界、垂涎三尺。“当我在研发新的食谱时，发现它竟有助于提高家常菜的口感，同时也提高了每顿餐饮的营养价值而不影响其味道。”Anis说道。

*Anis Nabilah提供高丽红参搭配咖喱海鲜食谱，请翻阅P.13。

医总慈善晚宴筹募活动与《金医奖》颁奖典礼

慈善晚宴的主要目的为了筹募施医赠药中心的义诊基金与颁发《金医奖》来让中医药行业有进一步的推动与发展。

马来西亚中医师暨针灸联合总会（医总）将于2019年7月27日（星期六）举办一年一度的慈善晚宴。此晚宴除了庆祝医总成立18周年纪念，同时也为筹募施医赠药中心的义诊基金。

由于施医赠药中心每周日会免费提供病人药物与中医治疗服务，医总总会长黄保国博士教授希望能透过募款来补贴医总的开销费用。慈善晚宴筹委会主席兼医总副总会长张润霞博士也表示施医赠药中心需要一笔庞大的开销，故此呼吁民众大力支持此活动。

此外，此慈善晚宴将举办第二届《金医奖》颁奖典礼，而奖项将分为两个组别，分别是组别A：卓越成就贡献奖、社会企业责任贡献奖、杰出重要企业模范奖；组别B：杰出中医新秀奖、终身学习精神奖、中医药保健服务奖。医总的会员、中医药同行、商业或企业皆可申请此奖项，报名截止日期为2019年6月30日。

“我们颁发这些奖项主要的目的是为了鼓励大家共同努力推广中医药文化与价值。我们也希望通过《金医奖》能给予他们肯定与认可，并借此得到动力去推动与发扬中医文化。”黄保国博士教授说道。

另外，“听好歌，爱同行”慈善晚宴也邀请了北马演艺人团队前来义演，地点在吉隆坡半山芭ICC PUDU好想吃宴会厅举行。晚宴将于晚上7时正准时入席，而节目则将在晚上7.30正式开始。此晚宴的筹款目标为30万令吉，今年会宴开60席，目前已有超过一半席位被认购，故黄保国博士教授在此呼吁商家与会员能给予大力的支持。— 我要健康


医总总会长黄保国博士教授解说慈善晚宴详情。

“我们颁发这些奖项主要的目的是为了鼓励会员、中医药同行，甚至是企业、商业能共同努力推广中医药文化与价值。我们希望通过《金医奖》能给予他们肯定与认可，并借此得到动力去推动与发扬中医文化。”

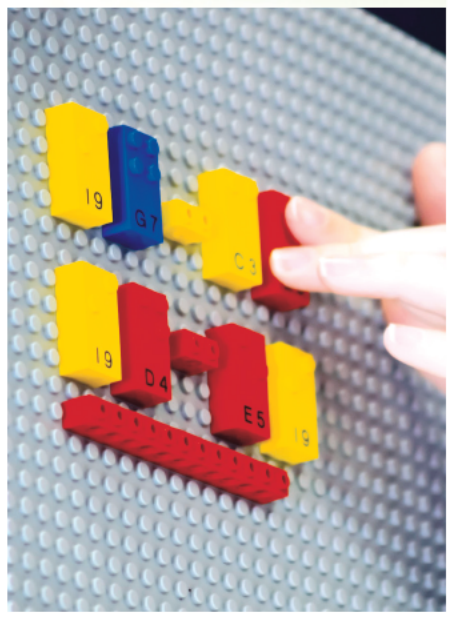
——黄保国博士教授。


前排左起为杨锡民、黄保国、张润霞、陈柔静、黄保民;后排左起为蔡诗凤、高玉菊、李祖霖、邱炜马。





视障都能玩乐高



Denmark - Disability

你知道，在英国只有不到 5% 的视障儿童学习盲文吗？所以乐高近期将推出的盲文积木“Braille Bricks”就希望能让学习盲文更有乐趣。这一套的积木看似和普通的积木没有差别，但其凸起的“螺柱”却有所减少，以显示出盲文字母、数字或符号。该产品目前正在进行其他语言的测试，并预计将在2020年推出最终版本。



Read:
“棉质包竟然比塑料坏?”

∴选择棉質包怎么可能比塑料袋坏呢？对于丹麦的环境与食品局的生命周期评估中，若不将塑料袋沦为海洋垃圾的影响计算在内，它们其实在其他污染层面比棉花生产还来的干净呢。



Read:
“这50种食物能救地球!”

∴根据世界自然基金会和家乐食品公司合作的报告《未来的50种食物》显示，人们目前所进食的75%食物仅来自于17种！所以报告中的50种就希望让人们的饮食更多元化，以确保大自然的未来可持续。



Read:
《老婆,今天可能有点辣》

面对癌末妻子，读者将看见不谙厨艺的丈夫是如何在严厉的对待下，成为了可以手脚俐落地煮出“简单”料理的高手。随着妻子身体状况的起伏，丈夫的日记是即平实亦沉重，让人读起来更为动容。



Listen:
《Hyperallergic》podcast

∴在第二季的24集里，播客Hrag Vartanian提到，在加拿大的蒙特利尔，医疗专业人员可为你开一剂“到博物馆参观”的处方，而且蒙特利尔美术博物馆内还有着一名全职艺术治疗师。究竟是怎么一回事?



属于“她”的厕所

India - Sanity

在印度西部的浦那市，旧巴士改造而成的供厕所服务已在每日成为300名女性的救赎！这个自2016年开启，名为“Ti Toilet”（Ti 在当地马拉地语中是“她”）的移动公共厕所不仅使用太阳能供电，提供Wi-Fi，而且只需5卢比（约马币25仙）就可以使用。最初厕所仅为中低收入女性而设，但创办人最后发现，各个阶层的妇女都在使用，这也彰显出印度最严重的公共健康问题仍在持续中。

香蕉叶看涨

香蕉叶包饭我们看得多，但用香蕉叶包裹蔬菜用意又何在？对于近期在越南超市中出现以香蕉叶包裹的蔬菜，其实乃一种减少塑胶袋浪费的计划。成果不仅让消费者有表示支持，也为这些产品带来了更高的销量。其实最早出现如此包装的胡志明市乐天玛特超市中其实也早推出了用甘蔗废料制成的纸质吸管和食品盒，而鸡蛋也是用纸盒包装。



Text by
Yen@Out Of The Package
myhealth@revonmedia.com
Photos 各品牌 & 设计师



“新建筑+绿屋顶”成法律

US - Sustainability

在美国国会新提出的“绿色协议”被打枪之后，纽约市却已率先采取了大量措施：从充满争议的“塞车费”到禁止塑料袋的使用，还有近期规定所有新住宅和商业建筑都必须采用环保元素作屋顶，这包括应用植被、太阳能、迷你风能或三者兼行。所有的规定界希望在2050年将城市的碳排放量减低80%。



快速时尚将死？

US - Fashion

快速时尚曾一度让时尚范儿趋之若鹜，但在尤其是H&M都开始宣布贩售二手服饰的时候，这似乎代表着“快速时装”市场已逐渐衰退。而且根据美国二手服装零售商Thredup最新的年度报告指出，在过去三年里，服饰转售在美国的增长速度比“零售”增长了21倍，并在五年内将达到510亿美元，有可能超越快速时尚。



厂房活化再一桩

Hong Kong - Restoration

回流香港，已不仅仅为了美食或购物。像在去年底才开放的南丰纱厂（The Mills）又验证了香港的改造功力与对文化永续的视野。座落在荃湾线末站的工业区内，曾是产量最高的纱厂之一的南丰纱厂如今则发展成工作坊、店面及纺织文化艺术馆。旧建筑的混凝土梁柱，搭配上玻璃天窗的设计，有效让整体空间充满开放性，亦让创意贯穿而有趣。— 我要健康

Text by SQ Lim
myhealth@revonmedia.com
Photos 各品牌

健康肌肤尽显年轻活力!

肌肤保养是生活中不可缺一的事，我们偶尔可能因为“嫌麻烦”、“懒惰”，而减少一些肌肤护理的步骤。然而，我们的皮肤表面其实存在着由细菌和酵母组成的微生物。一些益菌会提供肌肤所需的营养，有效地形成抵御攻击的屏障，从而让肌肤能够保持健康亮丽。

为了保留这些益菌带给皮肤的好处，马来西亚MURAD推出了最新研发产品——益生元系列（Prebiotic Series）：Prebiotic 3-in-1 Multi-Mist能够透过益生元帮助滋润肌肤，达到均衡的微生物组；Prebiotic 4-in-1 MultiCleanser能够在清洁时达到滋润和平衡肌肤的效果；而Night Fix Enzyme Treatment能够在睡眠时间帮助修复肌肤。

这系列产品配方中的Chronopeptide有抗衰老的作用，能够配合身体的昼夜节律，达到自然修复，为肌肤带来活力，让你变得更具自信，除了有“一瓶多用”之外，还能有效的让肌肤保持滋润、高效保湿与达到抗氧化保护的作用。



MURAD推出了最新研发产品——益生元系列（Prebiotic Series）.

良好睡眠习惯 还可以获得奖励

一个良好的睡眠对一个人到底有多重要？当你发现一整夜辗转难眠，醒来后感到无精打采、疲惫不堪和兴趣缺缺，一整日都无法集中精神去完成一件事时，那表示你正饱受睡眠问题的困扰。

为了进一步提高人民对于睡眠的重要性，大马友邦透过AIA Vitality健康程式推出睡眠追踪奖励，让拥有良好睡眠的会员可获得奖赏。会员只需把AIA Vitality健康程式和运动手环如Fitbit、Garmin、Misfit等连接配对并同步，这些设备便会持续追踪并记录睡眠时间长短，而会员只需每晚尝试入睡至少7小时就可获得奖励。这主要是为了强调充足的休息就如同保持运动与均衡饮食一样，对个人整体的健康扮演着重要的角色。

然而，要先解决好失眠的问题，才能开启健康旅程、实践健康生活。“若能持之以恒保持良好睡眠习惯，这就能提高会员的AIA Vitality级别，从而获得更丰厚的奖赏，例如额外的保险或回教保险保障以及由各个合作伙伴所提供的优惠或利益。”大马友邦保险首席营销员邢诒旺解释道。



左起大马友邦保险首席执行员Anusha Thavarajah与大马友邦保险首席营销员邢诒旺推介AIA Validity的睡眠追踪奖励。

果味清热水 味蕾新体验

马来西亚的天气总是阴晴不定，上一秒也许你看见的景色是晴空万里，下一秒却可能是倾盆大雨。在大热天下，我们往往会忍不住抱怨那酷热的天气，而那个时候，我们也总会想寻找各种冷饮来让自己避暑解渴，但其实长期饮用冷饮对身体会造成伤害。

近日，永健集团推出COOLTOPIA果味清热水具有清热解渴的效果，也是该集团开发的经典品牌“三脚标”清热水的延续版。配合集团重塑，永健集团更致力于提供以顾客为本的保健饮料系列，不但持续研发新产品，也注重市场的需求。

新推出的COOLTOPIA荔枝与番石榴两种口味的清热水，不含防腐剂，还可以促进健康与提供果香美味的感官享受。中国药典有记载，“三脚标”清热水含有天然石膏——Gypsum Fibrosum（含水硫酸钙），能缓解体热，而现代临床研究也显示此天然成分可清热泻火，调节阴阳。

COOLTOPIA果味清热水现已在药剂行、中药店、便利商店、超市、霸市和油站便利店，均有出售。



番石榴口味清热水与荔枝清热水。
永健集团开发的经典品牌——三脚标，在历经品牌重塑后，将在这个月用新标志示人，以巩固其在亚洲，深入民心的“三脚标”形象。



姜黄素 缓和体内发炎

现代社会的强烈竞争，促使我们必须把握每分每秒，以让自己不被社会淘汰。由此，许多人选择了不健康的生活方式与不太理想的饮食习惯。这让人民的健康面临非传染性疾病（non-communicable diseases，简称NCDs）的危机。

CAMBERT总经理Ho Swee Lin指出：“这NCDs也被称为‘现代疾病’，而且与我们的生活形式及习惯息息相关。比如食用一些可导致我们的身体出现慢性发炎的加工食品或高糖分食品等，正是诱发NCDs的症结所在。”

为了减少这样的情况，Theracurmin健康辅助食品，是款创新且屡经临床证实的姜黄素（curcumin）配方，以姜黄（Curcumalonga）萃取物，也就是我们俗称的姜黄粉（Turmeric）精心配制而成。

Ho Swee Lin总经理还表示：“经研究显示，姜黄素可透过阻断一种称为NF-kB的蛋白质复合物（或称核因子活化B细胞k轻链增强子，nuclear factor kappa-light-chain-enhancer of activated B cells），来抑制人体内主要的发炎活动。这种复合物相信在促成关节炎、心血管疾病、癌症、代谢综合症、阿兹海默症以及其他退化性疾病方面，都扮演着举足轻重的角色。”

好床垫 保个安稳觉

休息，是为了走更长远的路。想要保证高质量的睡眠，一个质量好的床垫是必不可少的。当你睡醒时发现腰酸背痛，感觉自己开始变得浅眠易醒，那或许你可以试试换个新床垫。

最近，SLUMBERLAND新推出MYZMARTBED智能床，强调优质睡眠，可以在你睡觉的时候实时感应身体状况，智能调节适合你身体的睡眠模式、身体的支撑以及舒适度。

MYZMARTBED智能床的自动模式可以在夜晚时平衡和纾解压力，同时也能改善血液的流动和循环。此床的应用程序还可以记录一个人的睡眠模式，提供身体姿势和举动变化，并有效的帮助医生诊断睡眠的障碍如窒息、失眠或不安腿综合症。

由此可见，优质床垫能多方面的改善睡眠质量，只有选择了最舒适的床垫，才能让自己睡个安稳觉。—我要健康



左起Responsive Surface Technology, LLC账户策略经理Nate Wells、SLUMBERLAND Marketing Sdn Bhd高级营销经理Joyce Lee、SLUMBERLAND Marketing Sdn Bhd董事总经理Michael Teoh、Asia Pacific SLUMBERLAND Division区域主席Marco Righi。



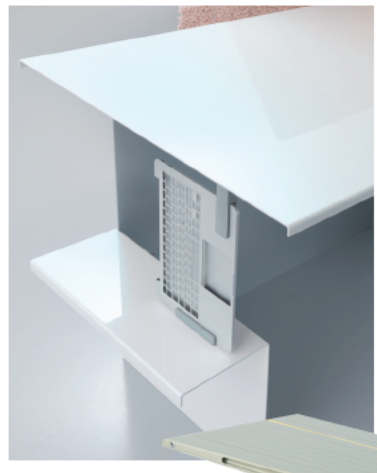
世界原来还有这样的问题……

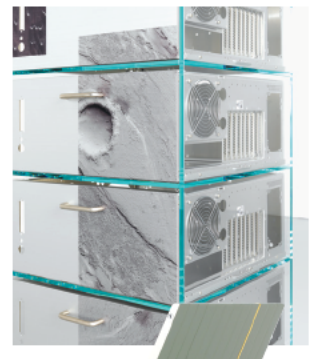


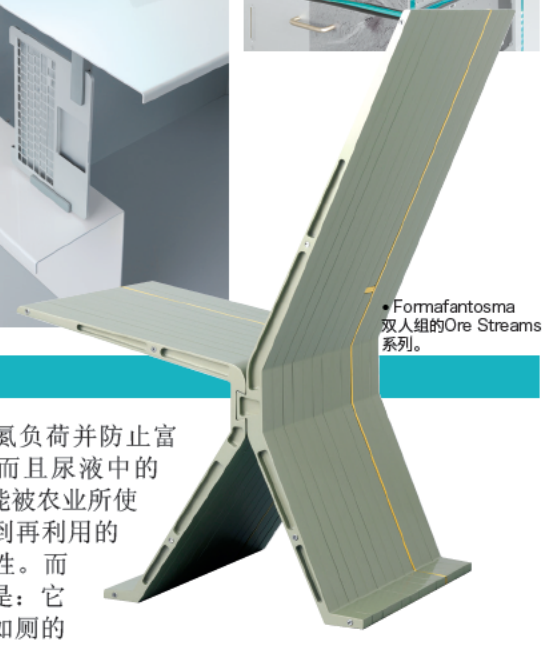
Text by
Yen@Out Of The Package
myhealth@revonmedia.com
Photos 各品牌 & 设计师



· EOOS Circular Flows







• Formafantosma双人组的Ore Streams系列。

以极为合时宜的“破碎的自然”（Broken Nature）主题登场的米兰三年展，或许会让观者惊觉这世界所需要被关注的议题，真的是十个手指（加脚趾！）都数不清。自然环境，已绝大多数受到了严重的损害，甚至还影响到人与人之间的关系。所以，设计的重要性一再而再地被提到，如今甚至还将涉及到人类的未来生存。而在此前提下，走入“破碎的自然”一展中便会对鲜为人知的世界性问题，更有所同理。

旧电脑可以被循环?

你知道吗？人类对金属的贪婪所发展到的程度，到了2080年，最大的金属储量将不会在地底下。相反，它们则会在私人建筑物中以锭（ingot）的类型存放着，或以其他方式在建筑材料、家电、家具和日益增长的消费电子产品市场中流通！所以意知到此事的意大利设计双人组Formafantasma便决定以“矿石源流”（Ore Stream）系列来提醒人们：未来资源或许将比想象更为匮乏。

该系列简单来说，或许就是将一些电子废物置入办公家具的设计中而已。但在设计师经过研究后，他们亦发现到未来的采矿业也将会有永久的改变。世界将进入一个新的阶段，在这个阶段，地面上的萃取工作，将比在地底挖掘的工作来得超值和超有效。因此，矿石源流”系列就希望人们对电子垃圾有所改观，将其视作为一种全新的、珍贵的开采资源。

贫民窟没有人才吗?

不知不觉，那一出著名电影《Slumdog Millionaire》已经经过了“十年挑战”，但故事里针对的印度贫民窟“达拉维”却似乎没有任何改善的迹象。相反地，四周的孟买市中心却持续高楼耸立。究竟设计该如何挑战人们对于贫民窟的观感，甚至，凸显贫民窟内的创意才华呢？西班牙艺术家Jorge Mañes Rubio在2011年初访达拉维后便有了“达拉维设计博物馆”（Design Museum Dharavi）的概念。

他发现，电影的名气有效让达拉维已经摇身变成了热门观光景点，但是当地人的居住条件非常艰苦，为何不能透过他们的设计以及经商的能力来展现出原已存在的才艺价值呢？所以在2016年成立的博物馆，就以游牧的方式穿梭于贫民窟的街道中，并销售从达拉维出产的物品，包括陶器、纺织品以及回收品等。这样一来，不仅能展示贫民窟的人才，也有效汇集由当地匠人组成的社区工作坊，成为促进社会变革的工具。正如常言：“授人以鱼不如授人以渔”。

尿液也会污染水域?

三年展除了“破碎的自然”的主题展览外，也如同人们熟悉的双年展般，对世界各国提出邀请，希望在同一主题下，提供新观点。今年的 22 个国家馆中，奥地利馆的“循环的流动——厕所革命！”所提出的理念，不仅是当今最为紧迫，却也同时是鲜为人知的环境问题之一：氮气（Nitrogen）对世界水域的污染。

当人们对于牛只“放屁”产生的温室气体而闹得沸沸扬扬，这边厢的维也纳设计工作室 EOOS 就与卫浴公司 Laufen 合作研发的尿液分离器（urine trap）的马桶，就希望能提供了一种系统设计解决方案来应对全球氮气问题。那被分离的尿液又有何好处，其后又如何被处置呢？尿液分离可减少水生系统中的氮负荷并防止富营养化。而且尿液中的氮和磷也能被农业所使用，以达到再利用的循环经济性。而且重点还是：它将对人们如厕的过程与习惯毫无影响 呢！

可见，世界原来还有如此多的问题，等待设计师们去解决。所以如果您对媒体总是报导着负面新闻而感到无奈，那试着了解可拯救世界的方案，或许就能与之抗衡，甚至得救。— 我要健康

· Design Museum Dharavi







2080年 再过60余年，世界最大的金属储量将不会在地底下。相反，它们则会在私人建筑物中以锭（ingot）的类型存放着，或以其他方式在建筑材料、家电、家具和日益增长的消费电子产品市场中流通。

6.5亿 达拉维是世界第三大贫民窟，人口总达120万却拥有6.5亿美元的年度经济总额，并有着大约500个生产服装、陶器、皮革、钢铁的工业单位，以及回收和清洁等服务。

80% 藉由urine trap这一项分离技术，污水中高达80% 的氮可以从废水流中去除，亦可以会减少水域处理厂所需的资源。

Text by Hui Yean
myhealth@revonmedia.com
Photos & Video Shireley, Nellie, 受访者提供

乐在你的世界 我羡慕...



QUEK郭修篆
拉曼大学广播系毕业
马来西亚著名商业广告影片导演
第13届华语青年影像论坛 | 年度新锐导演

> The joy you find in this world is something I truly admire.
> ——郭修篆

自闭世界的那道《光Guāng》

不用我多说，相信许多人都已经看过由本地新晋导演郭修篆执导，讲述一个正常弟弟与自闭症哥哥之间的故事，且非常具有马来西亚特色的真人改编电影《光Guāng》。

为什么那么笃定？因为电影在去年底上映的时候，口碑绝佳的影评、观后感或纯粹拍照打卡的帖子占据了脸书、Instagram，甚至是主流媒体的版面，不少商家更是以“票根换饮料”的暖心举动来支持这部有血有泪，为特殊孩子发声的电影。

做电影本就不容易，在马来西亚拍电影更是难上加难，况且还要是“自闭症”这么冷门的题材，郭修篆这不是在找死吗？

然而他说，《光Guāng》的主轴并不是在自闭症，更多的是环绕在兄弟情义的部分。

“其实《光Guāng》并没有很着重在自闭症这一块，我也不想营造出一种很惨、要你同情自闭症人士的感觉，它更偏向于是一部家庭片，还原自闭哥哥和正常弟弟相处时的点点滴滴，不管是好的，还是坏的。”

兄妹联手 替大哥打抱不平

的确，就我个人而言，《光Guāng》最感动我的不是故事内容，而是郭氏三兄妹之间的手足之情。

郭修篆与现实生活中患有亚斯伯格症的哥哥郭修锴仅相差2岁，两人从小就睡一个房间，一起玩、一起闹， 成长过程中他看尽哥哥受别人欺辱，被人喊“疯狗”，奈何当时个子瘦小的他没能用身躯来保护哥哥。

这一股不甘，促使他在2011年，自编自导自演微电影《光》，目的就是要告诉所有人，他的哥哥是自闭，不是白痴！

结果他成功了，这部微电影在BMW Shorties短片竞赛横扫“最佳短片”、“最佳男主角”、“最佳编剧”、“最佳音效设计”四个大奖，短片更一度在社交媒体上疯传，人们总算开始知道自闭症是怎么一回事。

“虽然我们不希望别人戴有色眼镜来看待自闭症患者，但我们也不能用对待一般人的标准来对待他们，否则你会对他们有很多的不满，抱怨说怎么那么简单的事情你都做不好，我有跟我哥哥谈过，他坦承，他不希望别人因为自己的病而给他特别待遇。”

小科普

亚斯伯格症侯群（Asperger's syndrome）属于自闭症谱系障碍的一种，主要影响一个人的沟通和社交能力。患者通常有很高的智商，可能在生活中取得巨大成就，但社交无能，肢体上也会比较笨拙，容易焦虑或抑郁，因此常给人一种“刻板古怪”的印象。他们通常有一个很偏执、狭隘的兴趣爱好，加以栽培日后或许能成就一番事业。

郭家小妹，也就是目前在台湾发展歌唱事业的SHIO郭修彧，在《光Guāng》里头也扮演着一个非常重要的角色。尽管没有参演，但她包办词曲创作并倾情演唱的电影主题曲《抽象图》，却是成就《光Guāng》登上大荧幕的最大功臣。

“《光Guāng》之所以花了足足四年才得以顺产，是因为2016年中，电影初剪出来后遇到了瓶颈，当时第一版本评价不好，我瞬间不知道怎么继续下去了，也颓废了好几个月，想说就放弃吧，幸好身边的演员和工作人员不断鼓励，而妹妹的歌《抽象图》也让我看到了那些场景的潜能，启发我如何补强画面，才有今天的《光Guāng》。”

你不是怪物 别害怕 谁来欺负
不必为别人丢了幸福
你走你的路 走一个 没有遗憾的路
不要再愤怒 别在乎 谁是怪物
你不是唯一的抽象图

兄妹俩的电影和音乐告诉我们，只要闭上双眼，你会发现，在别人看不透的“抽象图”里，其实“光”芒万丈。

走对了方向 便能看见“光”

面对少数人质疑他美化了自闭症，让人误以为所有自闭症孩子都能有异于常人的特殊能力，像是电影里的“文光”有绝对音准（Perfect Pitch），现实生活中的郭修锴除了是音乐天才，更是拥有纯数学博士学位的现任UCSI大学讲师，但其实低功能自闭症（Low Function Autism）患者并不具备这样的能力。

郭修篆不讳言：“是，我承认我选择了呈现更多正面积极的一面，因为确实自闭症患者也有他的阴暗面，这也是为什么电影里有一幕文光想用黄药水毒死他弟弟的一幕，但我还是认为凡事有两面，为什么我们不选择看到他阳光的一面呢？”

是的，郭修篆拍摄《光Guāng》的最终诉求，就是希望各界经由了解自闭症而少一点歧视，因为每一个“星星的孩子”都像天上的星星，一人一个世界，独自闪烁。

他们的世界简单而纯粹，没有一丝丝的杂念，因此专注力也很高，他相信只要耐心陪伴、用心发掘他们的才能，并唯才是用，根据优势安排适当的工作或岗位，自闭儿也能像常人般努力工作，对社会有所贡献。

最后一提，《光Guāng》今年内就会开拍中国版，究竟选角方面和剧本会有什么样的惊喜？我们拭目以待！— 我要健康



否认事实，或逃避现实是无补于事，我们愿意尽力为他们付出一切，做到最好，所以我们接受事实，并向前看，尽所能帮助他们成长。
——林丽娟

Text by Ceci
myhealth@revonmedia.com
Photos & Video Shing，受访者提供

林丽娟
Joyce Lim

天生钢琴演奏家 奏出生命的乐章

演奏天分璀璨发亮如钻石
自闭症天才演奏家背后的妈妈功不可没

林丽娟，来自音乐世家，在首都班登英达管理一家音乐学院并担任音乐老师。婚后，她生了3个孩子，她原以为这一辈子就在养儿育女，简简单单、平平凡凡地过。

但，她万万没想到，她的最大儿子Clifford被诊断患上过动症，小儿子Clarence Kang江政伟也被证实患上过动症以及自闭症。顿时，她感到晴天霹雳，更不明白上天给她养儿育女的功课和考验为何比别人家困难那么多倍？

擦干眼泪 接受事实

回顾往事，林女士表示，压根儿没想过Clarence是一名自闭儿，幼时的Clarence非常聪明可爱："10个月大时，他已经可以认出所有的字母，甚至能把它们以正确的顺序排列。大约2岁时，已经懂得阅读姐姐的儿童百科全书。我一度以为我的儿子是天才啊！"

当儿子变得开始沉浸在自己的世界里，对旁人不理不睬，像是在思考，自言自语，并且把玩具排成一条直线，双眼呆滞地注视一个方向，林丽娟决定带他去看医生。3岁时，当医生诊断Clarence是一名过动儿，也是自闭儿，在被告知Clarence的情况，"我的心情就好像从天堂掉进地狱般，一点都不好受。"

"我感到十分震撼，我们明白大儿子Clifford面对学习障碍是因为他患有过动症，但当医生告诉我Clarence不仅是一名过动儿，也是一名自闭儿时，我几乎说不出话来。"

更令她感到痛苦的是，她不只一个孩子被诊断是过动儿，而是两个儿子都同样面对注意力欠缺的精神发育障碍，上天给予的这份功课并不是一般的简单。

尽管如此，林丽娟与丈夫很快地从心情低谷中走出来，学习接受孩子们的一切，包括他们的问题，毕竟他们是自己的亲生骨肉，也是上天赐予的礼物。调整心情后，他们决定携手充满勇气地迎战摆在眼前陆续而来的失败与挑战。

"否认事实，或逃避现实是无补于事，我们愿意尽力为他们付出一切，做到最好，所以我们接受事实，并向前看，竭尽所能帮助他们成长。" 林丽娟说道。

上天宠爱 星星孩子

Clarence，天生就是一名音乐奇才。虽然他面对知觉和语言障碍，无法像正常人一样与别人沟通，但是上帝关了一扇门，必然会为你开另一扇窗。上天赐给Clarence的礼物是，过目不忘的本领以及过人的音乐天赋。

"虽然来自音乐世家，在我还没教导他学习音乐前，他早已无师自通，懂得自己弹钢琴和阅读乐谱，实际上他只要读过一遍，便能记得整首曲子，我不确定这种惊人的记忆能力是什么技能，但一般人都理解为过目不忘。"林丽娟分享道。

除了演奏其他著名钢琴家的名曲，Clarence在偶尔起兴的时候，也会搞搞创作，化身为编曲人，在他记得的音乐中添加一些新元素，变成自己的曲子。除了钢琴，他也对其他乐器，包括小提琴、大提琴以及击鼓都很感兴趣。然而，林丽娟只让他专注于钢琴演奏方面，以便儿子能专心做好一件事，在这方面尽力发挥潜能，在国际钢琴演奏舞台上大放异彩。

背后辛酸 无人知晓

回顾一路走来的教养过程，林丽娟认为最痛苦的部分，是面对被拒绝和负面的眼光。在成长过程中，Clarence和Clifford都无法很好地融入朋友圈里，也因为本身的知觉缺陷，可能会无缘无故地跑来跑去，大声叫喊，干扰其他学生，以致一般的学校不接受他们入学，无法进行正常的学习。

"以我的孩子为例，他们接受教育的机会非常微薄。让他们有机会上学、接受教育，学习一些技能，变得是非常具挑战性的工作，而且非常累人和高费用。"

自闭儿和过动儿常常面对难以融入社会的问题，或面对正常社交技能的困难，要带他们外出，并非一件易事。周遭的一般人并无法理解，而且会开口责骂这两兄弟，为何那么好动，到处乱跑和大声叫喊。

走过最艰难的日子，今天林丽娟脸带笑容，以半开玩笑地语调分享道，"一旦他们两兄弟有任何逾规或大声叫喊，我先生经常第一时间向周围的其他人道歉。道歉这码事儿，对他来说，早已习以为常。哈哈！但是，无论如何，每次外出后，我们两个都很累，感觉几乎精力耗尽。"

这对孩子在公共场所作出本身控制不到的举动，比如大喊大叫，到处跑动，很多时候并无法得到周遭其他人的理解，有些人甚至会投以奇异或歧视的眼光，并认定她和她的丈夫是不懂得管教孩子的父母。

生命转机 永不言弃

尽管如此，林丽娟从未放弃。刚过去的母亲节，她在接受电台访问时说过，"哪怕是要教9，999遍，我也不会放弃，因为可能到第一万遍，他们就学懂了，并且永远不会忘记。"

如今，在父母亲身指导与鼓励下，Clarence已成为一名扬名国际的音乐天才，过去数年来，他受邀请前往多个海外国家进行演奏表演。他也在2015年亚洲达人秀比赛中参与其盛，其音乐才华洋溢，令现场观众赞叹不已，掌声响不绝耳。

林丽娟欣慰地透露，随着一直努力地调教，Clarence的表现已变得越来越好。"他现在能够与朋友沟通交流了，出去一起用餐和游玩。他也了解一些社会规矩，在公众场所懂得控制自己的情绪，不再乱发脾气。"

随着Clarence不断地成长，步入成年，教导的工作已渐入佳境。现在，他很开心地与家人、姐姐、哥哥一起生活。

"我坚信，与自闭儿生活在一起的最重要事情是，早期介入，或者说及早接受治疗，给予适当的指导，打从他3岁被诊断为自闭儿过后，我从没停止努力指导他，协助他，爱护他。如今，我们终于看到成果。"

凭着坚持不懈的努力，坚毅不放弃的精神，让她在心情低落时擦干眼泪，继续为孩子的未来努力奋斗，因为世间任何一位母亲，都愿意为自己的孩子做到最好，即使是一名来自星星的孩子。— 我要健康



幸福笑容：经过家人不懈的努力，孩子们的表现越来越好，生活也走上正轨，让身为母亲的林丽娟深感欣慰。



生命之歌：Clarence，如今是马来西亚知名钢琴演奏家，前往世界各地为爱护他的观众们带来悦耳动人的旋律。

Text by Ceci
myhealth@revonmedia.com
Photos & Video Revon Media Team, NASOM

技职学校 自闭儿的梦工厂

虽然我国社会人士对自闭症的认识已日渐提升，但是仍有许多公众人士对自闭症存有误解，甚至认为这些患者是因为本身的罪业以致面对这项知觉障碍。

更令人感到悲伤的是，一些自闭儿父母竟然也拥有这种负面看法，以致不愿意接受事实，把孩子留在家里，也不愿意把家里的自闭儿带去接受治疗。

但是这绝对不是解决问题的办法，试想想，身为父母的我们可以把孩子留在身边，留在家里多久呢?如果有一天，父母离开了，孩子又可以依靠谁?



Feilina S.Y Muhammad Faisol
马来西亚自闭症协会主席
Chairman
The National Autism Society of Malaysia, NASOM

马来西亚自闭症协会（The National Autism Society of Malaysia，简称NASOM）主席Feilina通过《我要健康MY HEALTH》向自闭症患者的父母与家人说，把自闭儿留在家里，是一大损失呢！

她充满热情地说，“其实，我们并不知道，自闭儿的内在潜能是无穷大的，甚至可能超乎我们一般人，因此我们有意帮助这群孩子学习掌握一技之长，发挥本身的潜能，即使日后父母不在身边也可以独立生活。”

“我的愿望是为这些自闭儿成立一所技职学校，以便他们也有机会遇到生命中的伯乐，开发他们无穷的潜能，拥有属于自己的人生。”

梦想成立技职学校

Feilina透露，很想成立一个能够为自闭症患者提供容身之地的机构：“我希望有个地方能够至少收容50名自闭儿，我一直在奢想，现有已关闭的国民服务中心能加以善用，反正已经有了宿舍、课室、食堂等等设备，如果可以改成收容自闭儿的机构，那该多好啊！”

她继续描绘该梦想的画面，“在机构里，自闭症孩子们有机会接受各种手艺或技职训练，譬如：木工、缝纫、电脑资讯、软件工程等等，我们可以开发更多的课程。我想开发更多与现有课程不同的，因为我相信自闭儿是独特的一群，他们非常聪颖，他们有很大的潜能等待我们去发掘。

一个最好的例子便是大发明家爱因斯坦，他是一个自闭症患者，还有许多世界伟人，比如牛顿，甚至是微软的比尔盖兹都是自闭症患者，在于程度重轻，但都在事业上有一番大成就，造福世人。

如果给予帮助与指导，自闭儿将能够执行多项任务与工作，激发大脑潜能，发挥本身所长，打造属于自己的天空。除了帮助他们获得收入，自力更生，帮助他们发掘本身的天分与天赋，也是极其重要的事。”

她继续说，“我真心希望，在未来2年内，成功达成这项梦想，因为目前马来西亚还未出现这类技职学校，即使有，学费也非常昂贵。”

每个梦想与理想，都面对现实的限制与局限，Feilina想成立自闭症患者技职机构的梦想也不例外：“没有资金与财务资源，梦想沦为空谈。”

梦想受限于现实

32年前，也就是1987年，一群自闭症患者的家长成立了NASOM，愿意为孩子们提供全面的帮助与资源，可幸的是，该协会一路走来，也走了过来，在社会善心人士的资助下，成功建立20所训练中心，惠及大马的自闭症患者。然而，在2014至2015年，该协会开始面对财务来源不足问题，乃至一些中心被迫关闭，如今只剩15所中心仍继续为自闭症患者提供服务。

“实际上，与其他私立的教学中心相比，父母每月只需要50%的费用，即300令吉至400令吉学费，视乎中心地点而言，实际上，我们在每名学生身上所投入的资源往往超过上千令吉。因此，我们都必需向企业界、银行、酒店以及其它机构要求捐款和捐助，才能继续营运下去。”

尽管如此，令她感到庆幸的是，该协会下的一些中心有能力自力更生，在财务上未面对困境，比如说位于吉打州的中心通过举办筹款活动、比如慈善义跑，通过参赛者的报名费来筹募营运资金，从而能够摆脱这个窘境。

“其实，我们在收费方面有进行考量与斟酌，在柔佛州麻坡和昔加末，我们特别为B40低收入家庭设立课程，只征收非常低的费用。”

Feilina继续说，“而且，别忘记，我们中心必需支付师资薪酬、接送他们去接受训练的地点，以便让学生掌握必需的技能。一名老师通常只适宜教导3名学生，才能确保自闭症患者能达到最佳的学习效果，一旦学生人数增加，中心也必需增加老师，营运成本自然也随之增加了。”

穷则变，变则通，无论是个人，或经营一所中心都是同样的道理。如今，该协会尝试向政府申请50%的赞助经费，30%来自父母支付的月费，其余则由中心本身的管理层想办法筹募。NASOM通过技职训练，教导自闭症患者手艺和就业技能，比如缝纫、手工艺、烘焙、厨艺、做糕点等等。

“因此，只要有企业愿意向我们订购这些糕点、蛋糕、食物以及工艺品，我们的中心便能获得收入，自闭症患者也可以通过这些工作得到应得的报酬，甚至走向自力更生的未来。” — 我要健康

如何报读NASOM

如果有任何父母有意将家里的自闭症孩子送去NASOM进行学习，首先必需先得到专科医生的诊断与确认。一旦孩子被证实患上自闭症，则可带着有关医药报告前往离家附近的任何一所NASOM中心，要求报读适当的课程。

NASOM中心将征收每月300至500令吉不等的学费，视中心的所在地点以及根据自闭症患者的年龄（3岁至40岁）和所报读的课程而定。

更多详情，请浏览该中心的网站：www.NASOM.org.my.

只要在适当的时候给予适当的支援，自闭症患者也可以掌握一技之长，发挥本身所长与潜能，与正常人一样在生活和经济上自力更生，并拥有本身的成就。



画出美丽新世界：近日在NU Sentral 购物中心举办为自闭儿童举办的Batik绘画活动，让他们多接触手工艺以外，也让他们有机会发挥创意。



发掘潜能和天赋：NASOM的宗旨是除了帮助自闭症患者建立社交技能，能够独立生活和自力更生，也协助发掘学生们的潜能与天赋。

Interviewed by Shing
Text by SQ Lim
myhealth@revonmedia.com
Photos Shing, 受访者提供



Dr. Hanafiah Yusoff
创办人、CEO
Robopreneur

> **机器人无法对每个自闭儿童都有所帮助，但只要可以成功帮助一位儿童也好，那也是一大跨步。因此，机器人可以是父母作为辅导自闭儿童的选择之一。**
> —— Dr. Hanafiah Yusoff

MADE IN MALAYSIA

趣萌机器人 助辅导自闭症

- √ 小巧可爱
- √ 程序化机器人
- √ 有益于辅助自闭孩童
- 专注于学习

机器人在这个时代中，渐渐地代替人类完成更多不可能的任务。ROBOPRENEUR创办人Dr. Hanafiah Yusoff发现对于自闭儿童的辅助似乎还有待改善，因此他创造Nao，从科技工程的角度，改善自闭症儿童问题为初衷。

偶然的相遇

Dr. Hanafiah娓娓道来他、Nao和自闭症的相遇、碰撞的经过："原本我并未多关注自闭症的课题。直到某天，当我从家里前往UiTM的路途中，看见别人的车上贴着一张有关自闭症的贴纸，引起我的好奇。经过网上一番搜索，我发现国外有一些运用科技来帮助自闭儿童的研究。从此，我就踏上了研发Nao的路途，为帮助自闭儿童努力。"

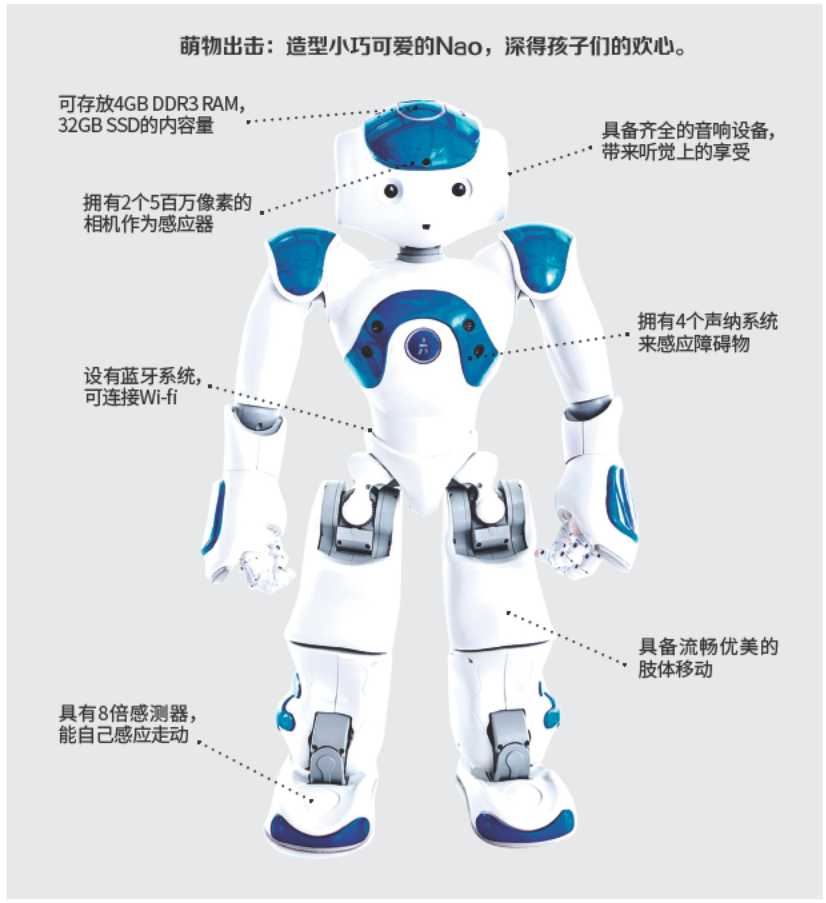
在研究、改进和传播Nao的技能上，Dr. Hanafiah与UiTM和NASOM（The National Autism Society of Malaysia）一直有密切的合作。Nao机器人是来自法国的科技，其针对辅助自闭儿童的程序设计则是MADE IN MALAYSIA。据Dr. Hanafiah的分享，目前我国只有ROBOPRENEUR正在研发可以帮助自闭病患的微型机器人。

互动的桥梁

Nao这款机器人方便大众使用，所有功能已程序化，家长只需选择功能如播放故事、播放歌曲等等，就能让儿童与之互动。"机器人可以引起自闭儿童的注意力，让他们能集中精神去与它沟通。"Dr. Hanafiah说道。

"Nao除了外表看起来人形化，它还认得自己的主人。每一个机器人都有自己的'身份证'，这是为了让我们可以跟进机器人的实际作用，从而不断改善其缺陷。不但如此，Nao也会运用20种语言与人沟通。"

Nao可改善课室内的氛围。我国教育部在学校中实验运用Nao时发现，许多自闭症患者对其他事物漠不关心，但当看见机器人时，却能成功引起他们的关注。因此在学习上，Nao可辅助孩子更专注于学习。



NAO 互动良伴

很多时候，人们会在长期得不到自闭儿童的关注时，表露出烦躁、不耐烦的情绪，这促使儿童回归自闭状态，不愿与别人有再多交流，而Nao的存在是发掘孩子的情绪，再给予相对应的反应，比如当自闭儿童不理会Nao时，它会伤心难过。因此，Nao可以建立一道孩子与家长、老师、同学之间的桥梁，让彼此间可以拥有更多的互动。

MED-TECH的未来

机器人在健康保健的课题上，无疑是具备很大的辅助作用。Dr. Hanafiah希望他们在未来可创造出能了解人类言行举止、能代表一个人发言或表达意见、可以自然地跟人类沟通与有能力在医院照顾病人的机器人。

目前为止，马来西亚有80余台Nao机器人，大多用于学术研究，但Nao也开始慢慢地进军商业机构作为辅助用途。Dr. Hanafiah表示他们正在不断优化Nao对小孩情绪的反应。

"我希望有更多热诚者能加入机器人的研发，因为它们可在保健与日常生活上给予人类辅助，并且成为我们生活中的最好的同伴。对于科技的改进与产生，我认为不要害怕去接受与面对。如果没有尝试接受与实践，你就无法增加自己的经验与提升自己的技能。"Dr. Hanafiah热切地表示。

— 我要健康

若想一睹Nao与《我要健康MY HEALTH》记者的风趣互动，可到《我要健康MY HEALTH》面子书观看相关影片。

HEALTHY RECIPE

高丽红参入馔 搭配咖喱海鲜



特别鸣谢正官庄高丽红参提供食谱。

材料：

食用油	3汤匙	大虾	1kg
红洋葱(切碎)	2大粒	花蟹	2kg
姜(去皮磨碎)	2寸	鱿鱼	500g
鸡汤	4杯	烹饪用鲜奶油	2杯
蒜	12瓣	希腊酸奶	1/2杯
玛莎拉调味料(印度综合香料)	4茶匙	烤腰果	300g
孜然粉	4茶匙	香菜粉	1茶匙
辣椒粉	3汤匙	胡椒粉	1茶匙
去皮番茄	1½罐	海盐	1茶匙
新鲜柠檬汁	2汤匙	红糖	1茶匙
生蜂蜜	4汤匙	正官庄高丽红参	1茶匙

步骤：

1. 用32寸深的不粘锅，以中火热油。
2. 加入洋葱、姜、蒜和爆香，炒至洋葱半透明。
3. 加入玛莎拉调味料、咖喱、孜然粉、辣椒粉、黑胡椒和盐，搅拌煮至散发出香气。
4. 加入番茄，柠檬汁、蜂蜜和正官庄高丽红参熬，不时搅拌，煮至酱料变浓稠。
5. 加入烹饪用鲜奶油与酸奶，煮至沸腾。加入海鲜料，熬至食材熟透，再多熬5分钟。
6. 撒上腰果与香菜粉，搭配面包与白饭享用。— 我要健康

——Recipe by Anis Nabilah

独家专访

精神健康 #我们在乎

Text by Ceci
myhealth@revonmedia.com
Photos & Video Revon Media Team, 123RF

我国面对精神健康问题的实际人数达到420万名。

——National Health and Morbidity Survey 2015



设立精神健康机构 让国人拥抱美好的精神健康状态

最近的一则新闻报道指出，一名为父者在与妻子吵架后不断掌掴6个月大幼儿，结果导致该名幼儿死亡。据说，吵架时，其妻子责骂他：如果有神经病就去吃药吧。

不管有关为父者是否是一名精神病患者，但可见的是，成年人失控或没有获得管理的情绪，却已造成了一宗家庭悲剧。这起不幸事件，仅是我国人民在精神健康压力下所造成的悲剧之冰山一角，实际上，根据2015年国家健康与患病调查数据，我国面对精神健康问题的实际人数达到420万名。29.2%的我国16岁以上成年人面对各类的精神状况，比如焦虑、压力和抑郁症。

鉴于我国国民的健康精神疾病日趋严重，《我要健康MY HEALTH》专访卫生部长拿督斯里祖基菲里阿末博士，一一剖析我国国民所面对的精神健康问题，以及未来该部门将有何政策迎战这个现代社会所衍生的健康问题。

各个方面 沉重打击

祖基菲里博士有意改善国人的精神健康管理与治疗课题：“为何我十分看重这个领域，原因非常简单，根据我们的诠释，一个人如果无法很好地专注于工作或日常生活长达14天，那么他将被认为面对精神健康问题，抑郁-焦虑-压力评量表DASS说明了这一点。

另一种情况是，即使一个人有去上班，但却无法做出很好的工作表现。与所有其他疾病一样，精神健康疾病对公司和个人都会造成相当大的财务与经济冲击，如果发生在一个家庭的重要成员，比如妈妈或一家之主身上，将对整个家庭的运作和幸福造成沉重的打击。”

由下而上 治疗服务

实际上，在由下而上的连续统一治疗程序中，医院将扮演第二层面的医药需求角色，相反的，设在一般住宅区附近的诊所将扮演守门的作用，并迎合第一层面医药需求，患者首先需见的是家庭医生。

我国共有958所诊所提供精神健康咨询服务，另外有25所由精神病和心理健康部管理MENTARI精神健康中心，并设于医院附近。这有助于舒缓一般大医院的工作量，以及让精神疾病患者拥有更多的隐私。

祖基菲里博士认为，“其实，雇主并不需要在公司内花费和投资太多进行任何可促进精神健康的设备，相反的有关雇主只需确保有所醒觉，关注高风险的雇员，及时携带这类雇员前往政府诊所和MENTARI中心寻求援助即可。

除了MENTARI中心，政府的家庭医药专科医生皆受过训练，并足以应付和治疗拥有郁抑症、焦虑症和压力的患者。我们是针对上述数据的29.2%患者，来自社会各层面，尤其是在不同领域就业的工作人士。对我而言，这是迫切需要正视的课题。”

精神健康 卓越中心

除了癌症以外，精神健康课题是卫生部极之重视的大马人健康课题。祖基菲里博士透露，目前卫生部正努力提呈一个针对性的建议书——设立马来西亚首所国家精神健康机构。在建议书下，卫生部将建议把柔佛新山的现有Hospital Permai提升为精神健康卓越中心，培训专业人员及研究相关疾病，并为国人提供心理治疗。

目前，Hospital Permai是我国第二大的精神科医院，仅次于霹雳丹绒红毛丹的幸福医院，Hospital Permai提供全面和高素质的精神科治疗与康复服务，必要时也提供药物和辅导服务。

祖基菲里博士相信，我国有必要针对精神健康之重要性进行全国讨论研讨会，因为这个健康课题已经不再是精神病专科医生、健康专家的课题而已，反之已经成为一个家庭课题，所有的利害相关者，尤其是雇主，包括工会和保险都涉及在内，因此所有利害相关者之间应该展开跨领域的讨论与合作。

系统整合 仍需努力

上期《我要健康MY HEALTH》也针对精神健康保险这个课题，向国内各大保险公司进行询问。许多国内人寿保险公司并未针对精神健康提供任何保障，医药卡也未阐明对精神健康提供的任何医药费保障或赔偿。

然而，在海外国家，譬如香港，已特别针对精神健康保障推出高端保障保单，换言之，这项附加保单的保费将相对比普通保障来得昂贵，也属于比较特殊的保障需求。

“这是我目前的目标，也是我认为早该执行的目标，不仅是一所机构。然而，目前仍处于概念阶段，我们希望在2020年整合我们的精神健康系统。如今，我国的精神健康系统——MENTARI、诊所和医院都各自为政，没有专门的中央或区域监管当局负责监督整体的管理和质量。我国卫生部和哈佛公共健康学院所进行的评估便指出了这一点。”

最后，祖基菲里博士语重心长地强调，我已有一个大蓝图，我国确实有必要进一步加强与提升精神健康管理和治疗方面的系统整合。— 我要健康

Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad
卫生部部长
MInistry of Health Malaysia
Minister of Health Malaysia



必行计划：卫生部长拿督斯里祖基菲里阿末博士，计划通过设立国家精神健康机构，整合和集中我国的精神健康管理、治疗与教育系统。

“与所有其他疾病一样，精神健康疾病对公司和个人都会造成相当大的财务与经济冲击，如果发生在一个家庭的重要成员，比如妈妈或一家之主身上，将对整个家庭的运作和幸福造成沉重的打击。”

—— Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad

涉及精神健康问题人群从10.6%（2006年）提升至29.2%（2015年）

——丹斯里李霖泰

Text by SQ Lim
myhealth@revonmedia.com
Photos Fadlin, 123RF

正视精神健康就和感冒一样

精神健康的“终极破坏王”
- 世俗眼光
- 语言羞辱
- 压力问题

丹斯里李霖泰
Tan Sri Lee Lam Thye
全国职业安全及卫生机构主席
Chairman of National In tute of Occupational Safety and Health (NIOSH)



生活小贴士：丹斯里李霖泰分享道，在生活、工作与娱乐上，都有平衡分配的生活方式，是建立良好精神健康的关键之一。即使只是看一场电影，或运动、钓鱼、打球，亦或者去唱歌都是疏解压力的好方法，使个人精神健康可以保持良好的状态。

当我们提到精神健康的问题，很多人会开始避而不谈。很多时候，人们也许未能察觉自己其实就拥有这类问题，因此更无法意识到自己的精神健康出现危机。这样的误区，似乎是从长久以来积累而成。

“想要让所有人都对精神健康有所重视，并改变这种想法，这还是一条遥遥无期的道路。”丹斯里李霖泰在访谈中说道。

求助 对症下药

事实上，精神健康的问题应该及时向心理医生寻求诊断，如此才能正视自己所面对到的问题。“当然前提是患者需做好接受建议的准备，再对症下药。”丹斯里肯定地说道。

精神健康是无论国内外都会面对到的一个问题。迄今为止，有许多人开始关注精神健康的课题，甚至这方面的权威也提供了充分的资源，来对此进行一些表态。因此从全球局势的数据中来看，丹斯里分享了一组数据：

- 1兆人正面对着焦虑症
- 3亿人正面对着抑郁症
- 6千万人正面对双向情感障碍症
- 2千1百万人正面对精神分裂症
- 5千万人正面对痴呆症

衍生 社会问题

丹斯里李霖泰在访谈中还提到社会问题日趋上升是因为“人们缺乏应对能力”，他们无法应对压力，以至于出现虐童、吸毒等社会问题。“我认为毒品或滥用毒品与精神健康脱不了关系，因为对吸毒者而言，这是解决问题的管道。”丹斯里补充道。

对于这些曾犯错的人，尤其是吸毒者，别人对他们的看法莫过于“这个人头脑不清醒，不久后会被送去精神病院。”甚至有些成功戒毒者再次踏上吸毒之路，就是因为家人的不接纳与遭到亲人的排挤。因此，这才促使精神疾病成为一个不愿被大家承认的疾病，而成为了大家印象中的“神经病”。

“其实精神健康就等同于生理健康。”丹斯里李霖泰还指出人们要接受这个事实，才能改变大家对此课题的误解。

对于此现象，丹斯里李霖泰希望借此督促卫生部门能与非政府组织（NGOs）或全国人民，共同改正这样的误区。“若我们能改正对待精神健康问题的世俗眼光，让人们接受‘精神健康问题就像是普通常见的健康问题’这样一个观念，那我们才算得上是处在正轨上。”丹斯里李霖泰补充道。

压力 就在身边

丹斯里李霖泰时刻关注精神健康课题，在访谈中他以生活中可见的现象作为例子：“学生的课业压力，很多时候除了来自繁重的功课与考试，其中也源自于父母。再来，社会工作压力更毋庸置疑，因为这是踏出社会工作者一致认同的观点。”

因压力而选择自尽的新闻比比皆是。“他们会先萌起自杀的念头；其次，计划自杀的方式；再来，实行自杀的举动。”丹斯里李霖泰解释道。若一个人拥有此想法，或是你发现身边的人开始出现行为异常的现象，请不要害怕寻求帮助，因为这也许改变一个人的未来。

对此，丹斯里李霖泰提议国内所有机构与部门应该在所有工作与学校范围提供更多的心理治疗师，以让人民拥有一个寻求帮助与得到辅导的服务站。由于国内的心理治疗师严重短缺，因此他希望政府能拨款让有兴趣成为心理治疗师的学生有深造的机会，如此便能服务社会，改善精神健康的问题。

面对精神健康问题的7大提议

无可否认，政府在改善人民的健康问题上已做出许多贡献。丹斯里李霖泰也举例说明如在各大学校发起了MINDA SIHAT活动、筛查与介入初级保健、在办公处提供面对工作压力的方式、给予意外罹难家属心理慰问与辅导等等。

然而，丹斯里表示我国在解决精神健康问题上，并未见任何进展。对此，他也提出政府作为领导者，必须正视精神健康的课题，因此他认为政府应采取以下这几个行动：

1.增加精神健康社区活动的服务
2.将精神健康列为所有政府部门的应办事项
3.深入调查全国的心理办公处与健康诊所
4.培训初级保健的全科医生来治疗精神疾病患者
5.提供包含精神健康保障的保险
6.设立一个有关精神健康的标准数据与监测系统
7.在所有国内的公立医院增加心理治疗师的聘任人数。—我要健康

> “精神健康就等同于生理健康。”
> ——丹斯里李霖泰



保险保障问题 怎能少了精神健康

职业安全与健康法令（Occupational Safety and Health Act）是给予就业者安全与健康保障的一个法令。丹斯里李霖泰指出，此法令并无任何提及有关办公处健康精神问题的准则与条例。因此，他建议政府需要查看特定条例来让就业人民有精神健康的保障。

人民关注的保障问题，大多数人都会先从保险下手。对于精神健康的保险保障问题，一直都只是纸上谈兵。丹斯里李霖泰认为卫生部有责任带领团队解决这个问题，而非政府组织也有责任提交有关精神健康保险的重要性至政府与保险协会。“卫生部需要与保险协会合作，探讨相应对策。”丹斯里李霖泰补充道。

对于面对着精神健康问题的人民，他们应该站出来维护自己的权益。如果精神健康在保险中可以获得保障，那人民看待这个课题的眼光就会随之有所改变。

心理医生vs心里治疗师
心理医生 (Psychiatrist)：负责药物治疗
心理治疗师 (Clinical Psychologist)：负责辅导治疗；聆听并给予意见。

Text by Ceci
myhealth@revonmedia.com
Photos & Video Revon Media, 123RF



清真制药含金量高 商业潜能庞大

除了成为全球首个保健服务供应国，我国也可争取为顶尖的清真制造贸易国。

近年来，清真服务与产品贸易在全球市场卖得火红，成为一门新崛起的明星行业。目前，穆斯林占了全球人口的25%，而清真是指伊斯兰教允许的东西，涵盖食品与饮料以及非食品类，其中清真食品市场总值超过1兆美元（折合约4兆令吉），占整个清真市场的67%，若把非食品类别加起来，总值更高达2.3兆美元（折合约8.6兆令吉）。

在最新的2019年马来西亚国际清真展(2019 MIHAS)中，制药与化妆品已崛起为受关注的新市场焦点，根据马来西亚投资发展局的数据，全球清真制药行业是价值数十亿美元的行业，2017年支出为750亿美元（折合约3，000亿令吉），到2021年预计将增长至1，320亿美元（折合约5，280亿令吉）。而清真化妆品行业在同期则预测会以6%的复合年均增长率成长，到了2022年将高达820亿美元（折合约3，280亿令吉）。

这些数据显示，清真产品，尤其是清真制药品的需求殷切，而且将以快速且稳定的速度成长，有鉴于此，《我要健康MY HEALTH》特地专访Malaysian Pharmaceutical Society (MPS)马来西亚制药协会主席安拉希布旺Amrahi Buang，分析未来清真制药如何成为明星行业，以及大马如何能一马当先，在国际清真制药市场引领全球。

市场契机与先机

安拉希布旺指出，“当我们谈及马来西亚的清真认证，我们指的是有关过程以及标准的设定——产品的制造过程。除了未含有动物成分，有关产品的生产过程也必需严谨遵守符合清真条例的卫生指南。药品制造也必需遵守严谨的清真卫生指南，有鉴于此全球清真制药市场需求日渐殷切，我们有必要加强有关清真认证过程，一项高于国家药品管理局（NPRA）的普通制药标准。”

清真药品认证对制造过程，也对原物料有一定的条例要求，虽类似但却超越一般食品的良好生产规范标准，进而确保了药品的安全。

他继续说：“目前，我国制药商只需遵守国家药品管理局的条例，但不强制性需符合MS2424清真标准，这仍视乎制药商本身的决策。

然而，一旦制药商决定遵守更上一层的清真标准，也就是更高的品质水平，这意味着该药品的销售市场将可更上一层楼，推广至清真市场，并具有更大的销售与获利潜能。”— 我要健康



安拉希布旺
Amrahi Buang
马来西亚制药协会主席
Pharmaceutical Society (MPS)

清真认证之标准

实际上，马来西亚正迅速成为公认的全球主要清真中心以及主流清真产业的全球参考和贸易中心。在制药方面，马来西亚伊斯兰教发展局是首个发出管制/处方药品清真证书的鉴定机构，并建立了世界上第一个清真药品标准，即MS2424:2012清真药品通用指南。

该项MS2424:2012清真药剂标准由马来西亚科技与创新部下属的马来西亚标准局与马来西亚伊斯兰教发展局清真中心、全国药剂管制局、工业界代表及相关领域的伊斯兰教和科学专才共同发展。该局将根据着项标准为所有有意申请清真认证的药品发出有关清真认证。

之前，清真食品标准MS1900是药剂生产商的备用指南，不过有些并不适合受到政府高度监管且采取高度专业化的制药行业。因此，该伊斯兰教发展局特定设定有关清真认证，并以此认证正式开启了清真药剂在该国市场和打入国际市场的新纪元。

值得一提的是，目前，世界两大主要清真组织，即国际清真品质保证联盟(International Halal Integrity Alliance)和世界清真论坛秘书会(World Halal Forum Secretariat)的总部均设于马来西亚。因此，根据海外清真市场分析家认为，由于目前全球清真市场仍不集中，加上马来西亚作为清真产品认证中心的地位及其认证制度均获得全球广泛接受，因此所以若要进军海外清真市场，尤其是要求严谨且尖端的制药领域，马来西亚无疑是理想的投资地点。



大马制药商应具前瞻思维

安拉希布旺指出，随着全球清真产品，包括清真药品的需求不断增加，制药商应该放眼全球市场，领先其它伊斯兰或非伊斯兰国家，进军全球清真制药市场。在这方面，政府也有必要，协助我国制药商在海外市场推广马来西亚生产的清真药品之质量与标准，在国际舞台站稳阵脚。

“我希望，随着清真制药标准与认证制度的落实，政府会捉紧黄金机会，在国际清真制药市场成为领先的国家，因为我国目前是引领全球穆斯林国家，在清真制造业方面绝对是数一数二，享誉全球的泱泱大国。”

马来西亚清真制药领域的优势在于其完善的基础设施，可靠的认证机构、伊斯兰金融机构和产品，以及专门为清真贸易和工业服务的工业区、物流和测试实验室。此外，政府还为马来西亚清真产业的发展奠定了基础。各大政府机构部门，如马来西亚投资发展局、清真工业发展公司、马来西亚技术发展公司和马来西亚中小企业公司都持续地提供各种设施和倡议，比如税收优惠、资金援助、培训和咨询服务以及技能升级计划，目前在清真工业区经营的清真产业参与者的税收优惠已经扩大至营养和益生菌产品的制造商，对于制造保健品的制造商而言，可谓是一大喜讯。

清真制药行业具有巨大增长潜力的利基优势，投资者和制造业者在鉴定本身的利基市场时，应当考虑清真行业。





我国提供精神科服务的医疗单位

No	州属	医院	提供精神科服务	提供精神科病房
1	柔佛	Hospital Sultanah Nora Ismail	√	√
2		Hospital Sultanah Aminah, Johor Bahru	√	√
3		Hospital Permai*	√	√
4		Hospital Sultan Ismail Johor Bahru	√	√
5		Hospital Enche' Besar Hajjah Khalsom	√	√
6		Hospital Pakar Sultanah Fatimah, Muar	√	√
7		Hospital Segamat	√	√
8	吉打	Hospital Sultanah Bahiyah	√	√
9		Hospital Sultan Abdul Halim	√	√
10		Hospital Kulim	√	√
11	森美兰	Hospital Raja Perempuan Zainab II, Kota Bharu	√	√
12		Hospital Segamat	√	√
13		Hospital Tanah Merah	√	X
14	马六甲	Hospital Melaka	√	√
15		Hospital Tuanku Ampuan Najihah, Kuala Pilah	√	√
16		Hospital Tuanku Ja'afar, Seremban	√	√
17	彭亨	Hospital Bentong	√	√
18		Hospital Tengku Ampuan Afzan, Kuantan	√	√
19		Hospital Kuala Lipis	√	√
20		Hospital Tengku Ampuan Afzan, Kuantan	√	√
21	槟城	Hospital Bukit Mertajam	√	√
22		Hospital Pulau Pinang	√	√
23	霹雳	Hospital Slim River	√	√
24		Hospital Teluk Intan	√	√
25		Hospital Raja Permaisuri Bainun	√	√
26		Hospital Bahagia Ulu Kinta*	√	√
27		Hospital Taiping	√	√
28		Hospital Seri Manjung	√	√
29	玻璃市	Hospital Tuanku Fauziah	√	√
30	雪兰莪	Hospital Selayang	√	√
31		Hospital Sungai Buloh	√	√
32		Hospital Kajang	√	√
33		Hospital Ampang	√	√
34		Hospital Tengku Ampuan Rahimah, Klang	√	√
35		Hospital Banting	√	X
36		Hospital Serdang	√	X
37	登嘉楼	Hospital Hulu Terengganu	√	√
38		Hospital Kemaman	√	√
39		Hospital Sultanah Nur Zahirah, Kuala Terengganu	√	X
40		Hospital Keningau	√	X
41	沙巴	Hospital Queen Elizabeth	√	X
42		Hospital Mesra Bukit Padang*	√	√
43		Hospital Duchess Of Kent	√	√
44		Hospital Tawau	√	√
45		Hospital Bintulu	√	√
46	砂劳越	Hospital Kapit	√	√
47		Hospital Umum Sarawak	√	√
48		Hospital Sentosa*	√	√
49		Hospital Mir	√	√
50		Hospital Sibu	√	√
51		Hospital Limbang	√	√
52		Hospital Keningau	√	X
53		Hospital Sri Aman	√	X
54	联邦直辖区	Hospital Keningau	√	X
55		Hospital Labuan	√	X
56		Hospital Putrajaya	√	X

资料来源：马来西亚卫生部MOH

**为研究机构。*

MENTAL HEALTH EXPERIENTIAL CONFERENCE 2019

JUNE 18 - 20

SHERATON PETALING JAYA HOTEL

MENTAL HAZARD @ WORK! ARE YOU AT RISK?



Ministry of Health (KKM), in strategic collaboration with Emerging Journey Asia, will be championing Malaysia's 1st Mental Health Experiential Conference (#MyMHEC2019) with a special focus on "Mental Hazard @ WORK! Are you at RISK?",

The Ministry supports this effort. The goal of #MyMHEC2019 is to activate Mental Health Awareness Advocates amongst Malaysians, to help those in need connect to the right assistance to address their challenges.

Event : Mental Health Experiential Conference 2019 (#MyMHEC2019)

Date & Time : 18 – 20 June 2019, 08.00am – 06.00pm

Venue : Ballroom (Level 3D), Sheraton Petaling Jaya

Course Fees : RM 2,577.00 per pax (for the whole 3-days)

Contact person : Pn. Vivien Lau – 03 2242 4811
: Cik Puteri Nabilah – 03 2242 4911

Registration Link : www.ejasia.net/mhec2019/

Brought to you by:

EMERGING JOURNEY ASIA · MICHMA KUALA LUMPUR, MALAYSIA · KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA · HRDF MALAYSIA

HRDF Claimable Under Scheme SBL - Khas

Strategic Partners:

asli Asian Strategy & Leadership Institute · S&A ADVANCED SOLUTIONS PLT · AKS Training Centre · MMHA Malaysian Mental Health Association · SOLS HEALTH · ASEAN PEOPLE'S ASSOCIATION Los Angeles · Befrienders Kuala Lumpur · PERSATUAN HOTEL MALAYSIA · HR Asia · The HEALTH · al-Siha · 我要健康 myhealth · MIM MALAYSIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT Institut Pengurusan Malaysia · medi-excell · MY PSYCHOLOGY learn . share . apply · SME YOUR BUSINESS GROWTH HUB · VERTICAL DISTINCT · IEM The Institution of Engineers, Malaysia · WE WOMEN ENGINEERS · THOUGHTFULL · PENIAGAWATI · HEALOMIC

眼健力
VISION 2020
Association of Malaysian OPTOMETRISTS

Text by Dr. Norsham Ahmad
Translated by Ceci
myhealth@revonmedia.com
Photos Revon Media Team, 123RF



自闭症与眼部健康

自闭儿为何“视而不见”



Dr. Norsham Ahmad诺珊医生拥有英国安利亚鲁斯金大学博士学位。2018年起，担任马来亚大学关丹院校视光学与视觉科学部主管职位。她是一名讲师，亦是该部门小儿科和特殊需求儿童视光学诊所专科医生。育有5名孩子，其中两名是自闭儿。

> “自闭儿本身并不理解何为视力模糊，自然不会向其父母申诉这个问题。如果一名自闭儿的沟通能力很差，有关父母要发现孩子的视力问题则会变得更加困难。”
>
> —— Dr. Norsham Ahmad

如何评估自闭儿的视力

无法专注和无法给予反应的自闭儿，固然会对视力评估形成一定的挑战。然而，父母其实不必过于担心，每名视光师都经过合格的职业培训，有办法迎合各类孩子的需求，因此视力检查可打从孩子1岁就开始。

在大多数的情况下，自闭儿都需要适当的眼镜，视光师将根据测眼膜术或睫状肌麻痹验光术（如有需要）的临床评估成果为他们配制眼镜，这些检测一般上都不需要自闭儿给予任何反应，因此父母不必担心。

值得一提的是，屈光不正的问题如果置之不理，可能会演变成斜视和懒惰眼。对于自闭儿而言，视力在所有的介入治疗中都扮演着十分重要的角色。任何视力模糊和不明确的问题若不获调整，将影响治疗效果。其它视觉功能，比如彩色视觉和眼睛健康，对自闭儿而言，也非常重要。

视光师将根据测试和技术进行特定的调整，以便为自闭儿带来正常的视觉效果，越早发掘他们的视力异常问题，便可及早给予视觉介入，进而提高他们的康复潜能。



众所周知，自闭儿一般上目光散漫、与其他人没有眼神交流，视觉刺激反应迟钝，好像“视而不见”，这除了是自闭症的特征，父母可能会忽略的是，自闭儿也可能面对视力问题，导致他们无法很好地理解所见到的事物。

迄今，自闭症的导因仍是一个谜，小男孩患上自闭症的比率比小女孩高。尽管如此，一些研究学者认为，脑部神经发展失衡，加上基因和非基因，以及/或环境因素影响，是造成自闭症的其中导因。

一般上，自闭儿无法与其他人沟通交流，缺乏社交技能，以及会重复地进行同样的动作。早在婴儿6个月大时，如果宝宝面无表情、没有眼神交流，宝宝就有可能会是一名自闭儿。但是，仍需等幼儿长大至约2岁，才能进行适当和正确的评估。

自闭症，并无法痊愈，属于一辈子的情感知觉障碍，然而，及早介入，可帮助加强自闭儿的日常自理能力和社交能力。由于自闭儿无法很好地表达本身的情感，大部分的介入治疗都以图画和玩具为主，而视力就扮演了很重要的角色。

正视自闭儿的视力问题

基本上，视觉系统分为两个部分，即视觉系统（眼球）和视觉信息处理站（脑袋）。视觉系统负责在视网膜提供清晰的影像，而这将通过视觉神经线传送至大脑，而大脑将尝试理解我们所见到的东西。

如果视觉系统有异常，将导致视力模糊。虽然与正常的小孩相比，自闭儿基本上未有特定的视力异常问题，但一些研究显示，这群自闭儿小孩面对屈光不正、斜视和懒惰眼问题的比例比较高。

这主要是因为自闭儿的父母未带他们进行适当的视力检查。此外，自闭儿本身并不理解何为视力模糊，自然不会向其父母申诉这个问题。如果一名自闭儿的沟通能力很差，有关父母要发现孩子的视力问题则会变得更加困难。

此外，自闭儿与别人没有眼神交流或对周遭的事物不理不睬，导致他们的父母很难确定，孩子是面对视力问题，或那是自闭儿本身的行为倾向。 因此，我鼓励父母每年至少带孩子进行视力检查一次。

身为一名母亲，我能理解有关父母因为自闭儿的一些异常行为，比如沟通能力差和无法表达自己的情感与想法，所以并不愿意带孩子去进行视力检查。

头脑也会导致视力欠佳

有时候，一些自闭儿虽然拥有健康的视觉系统（眼球），但视觉信号处理站（头脑）却受损。这些自闭儿的脑袋无法有效地诠释或理解有关视觉信号，虽然能看得清楚，他们却不了解所看到的事物。再次，早期介入治疗，对确保他们在视觉，以及其它技能，包括语言、听觉和功能掌握都会有很大的正面效果。

即使不完全了解他们所看到的东西，他们也有权力拥有清晰的视力。需知道，自闭症并不是一种残疾，这些孩子只是看世界的眼光有所不同。

最后，我有意再次强调，通过视力检查，我们可以及早发现自闭儿所面对的视力问题，许多自闭儿中心和特殊儿童班负责人都应该与当地验光师合作，为自闭儿进行视觉检验。— 我要健康



Translated by Ceci
myhealth@revonmedia.com
Text by Norman
Photos Revon Media Team



提升眼睛健康评估的水准

强生视力成立24家ACUVUE®眼部健康中心，提升国人眼睛健康水平，为大马眼部护理立下新标杆。

马来西亚强生视力JOHNSON & JOHNSON VISION，在马来西亚眼科视光师协会的认可下，正式为24家ACUVUE®眼部健康中心主持开幕仪式。该眼部健康中心将秉持我国眼科视光师协会Association of Malaysian Optometrists(AMO)的指南，为国人提供优质和专业的眼部护理服务，引领我国眼部保养领域迈向更高水平。

视力障碍 亚洲高风险

尽管国人对健康保健的意识已日渐提高，然而仍有许多人忽视眼睛健康的重要性。据世界卫生组织WHO报告指出，到了2050年，世界将有一半的人口近视，10%或10亿人口为高度近视。其中，亚太地区的近视率为75%至90%，为世界之冠。

该项报告估计，每10名我国儿童中，就有一名儿童面对未确诊的视力障碍问题。强生视力于2017年进行的调查显示，高达42%的隐形眼镜佩戴者并不知道，这是一项需要经过视光师检验和咨询后，才能佩戴的医药器材。由于亚洲属于视力障碍高风险地区，强力视力已把教育大众了解眼部健康的重要性为当务之急。

优质服务 高度的醒觉

强生视力业务部主管Jeremy Tay先生指出，“强生视力旗下24家ACUVUE®眼部健康中心，将为马来西亚全方位眼部护理领域立下全新标杆。2016年，我们推展消费者眼部健康醒觉运动，教育公众照顾本身的眼睛健康，以及选择最佳的视力调整方案和对利于眼部健康的隐形眼镜。”

他补充道，“在为公众提供初期眼部护理服务方面，视光师扮演着十分重要的前线角色。我们深信，凭着马来西亚眼科视光师协会的认可和支持，ACUVUE®眼部健康中心将为国人提供优质的全面性专业眼部护理服务，使国人能够拥有更健康和舒适的视力。”







Jeremy Tay、温柏祥和Nor Azizah Ismail(由左至右)指出，国人虽然日渐重视个人健康，然而却依然忽略眼部健康的重要性。

选购眼镜 没那么简单

眼睛检验所涵盖的范围远超于视力测试，因为它影响临床屈光测试和眼睛运用效率评估以及眼睛健康整体评估。唯有完成全面的眼睛检测后，眼部健康中心才会针对消费者的眼睛状况配售眼镜或隐形眼镜。

马来西亚眼科视光师协会主席温柏祥指出，“大多数国人前往眼镜店选购眼镜，完全是一项零售体验。然而，如果消费人前往咨询视光师，就会明白那是完全有别于在眼镜店进行眼睛检查，然后购买现成的眼镜或隐形眼镜之体验。因此，消费者有必要选择熟练和获认证的视光师为本身检查眼睛，因为许多常见的眼睛疾病，若越早发现和治疗，痊愈效果越佳。”— 我要健康



知多一点

隐形眼镜 不要说戴就戴

在资讯充斥的现今年代中，眼部健康保养资讯泛滥，但却未全部正确。在仪式上致辞时，Malaysian Optical Council秘书Nor Azizah Ismail表示，公众一般上会误解，认为隐形眼镜是可以在无需进行眼睛检验的情况下随意佩戴，及其规格是适合每个人的。然而，殊不知，未经过视光师的检验，出售任何隐形眼镜，可能导致佩戴者蒙受眼睛受感染的健康风险，更让佩戴者容易忽略了定期眼部健康和视力检查的重要性。

因此，眼部健康中心业者有必要打造一个正面的环境，灌输消费者定期进行眼部检查的良好习惯，并且选择通过优质的眼部健康中心获得有水准且适当的眼部护理服务。

ACUVUE® EYE HEALTH CENTRE

Start your journey with ACUVUE® at one of the Eye Centres below:

Kuala Lumpur

B.L OPTOMETRIST, BANGSAR.
32, JLN TELAWI, BANGSAR

I-CARE BY EYEZ OPTOMETRY HOLDINGS, BANGSAR.
F18, FIRST FLOOR, BANGSAR VILLAGE SHOPPING CENTRE, 1 JALAN TELAWI 1, BANGSAR

EYEZ OPTOMETRY HOLDINGS, BANGSAR.
UGF-13, UPPER GROUND FLOOR, BANGSAR VILLAGE II SHOPPING CENTRE, 2 JALAN TELAWI 1, BANGSAR

M & J OPTOMETRY CENTRE, BANGSAR.
LOT S103 SECOND FLOOR, WEST WING, BANGSAR SHOPPING CENTRE, JALAN MAAROF, BANGSAR

PARIS MIKI, MID VALLEY.
F088, FIRST FLOOR, MID VALLEY MEGAMALL, MID VALLEY CITY, LINGKARAN SYED PUTRA

FOCUS POINT SIGNATURE, MID VALLEY.
G-016, MID VALLEY MEGAMALL, MID VALLEY CITY, LINGKARAN SYED PUTRA

ZEISS VISION CENTER BY EYEZ OPTOMETRY HOLDINGS, PAVILION KL.
LOT 2.103.00, LEVEL 2, ELITE PAVILION, 166, JLN BUKIT BINTANG

FOCUS POINT, PAVILLION KL.
LOT 5.28, LEVEL 5, PAVILLION KL SHOPPING MALL,168, JLN BKT BINTANG

PARIS MIKI, KLCC.
227, LEVEL 2, SURIA KLCC, KUALA LUMPUR CITY CENTRE

FOCUS POINT SIGNATURE, KLCC.
LOT NO.C43A CONCOURSE FLOOR, SURIA KLCC, KUALA LUMPUR CITY CENTRE

EYE STREET OPTOMETRIST,
OLD KLANG ROAD.
UNIT S2-26, THE SCOTT GARDEN, KOMPLEKS RIMBUN SCOTT, 289, JALAN KLANG LAMA

Selangor

VISION SPACE, SUNWAY GIZA.
B-15-G, SUNWAY GIZA MALL,JLN PJU 5/14, KOTA DAMANSARA

EYEZ OPTOMETRY HOLDINGS, ATRIA.
F07, FIRST FLOOR, ATRIA SHOPPING GALLERY, ATRIA DAMANSARA, JLN SS22/23, DAMANSARA JAYA

VISION SPACE, DAMANSARA UTAMA.
114G, JLN SS21/35, DAMANSARA UTAMA, PETALING JAYA

PARIS MIKI, 1 UTAMA.
F115, 1 UTAMA SHOPPING CENTRE, BANDAR UTAMA, PETALING JAYA

VISION SPACE, SS2.
10, JLN SS2/75, PETALING JAYA

Perak

SL CHAN OPTOMETRIST (M) SDN BHD,
IPOH.
35, PERSIARAN GREENHILL, IPOH, PERAK

Melaka

EYECON OPTOMETRY, MELAKA.
G10, BANGUNAN KINGS HOTEL, LEBUH AYER KEROH, MELAKA

Johor

EYEFLEX OPTOMETRIST, JOHOR BAHRU.
LOT 102, FIRST FLOOR, KOMTAR, JOHOR BAHRU CITY CENTRE

FLEXZOOM OPTOMETRIST, JOHOR BAHRU.
NO.149 & 151, JALAN DEDAP 4, TAMAN JOHOR JAYA, JOHOR BAHRU

Penang

I VIEW OPTOMETRIST, BUKIT MERTAJAM.
46, GROUND FLOOR, JLN BAYU MUTIARA 1, TAMAN BAYU MUTIARA, PULAU PINANG

CHAN MAY MAY OPTOMETRIST, PULAU TIKUS.
306, JALAN BURMA, PULAU TIKUS, GEORGETOWN, PULAU PINANG

CHAN VISUAL CARE OPTOMETRIST, BAYAN LEPAS.
3A-2-13, JLN RUMBIA, KOMPLEKS BUKIT JAMBUL, BAYAN LEPAS, PULAU PINANG

Sarawak

ANNA EYECARE OPTOMETRY, KUCHING.
LOT 479, GROUND FLOOR & FIRST FLOOR, JALAN RUBBER, KUCHING



Text by 刘以柔律师
myhealth@revonmedia.com
Photos 123RF

> 对于使用假病单的人来讲，其行为已经公然违法，我国司法中，提供虚假病假单的员工除了被公司解除关系而没有任何经济补偿之外，严重者还会面临诈骗罪的罪名。
>
> —— 刘以柔律师



刘以柔律师
槟城妇女醒觉中心WCC法律顾问

真的假的病假单

语彦是A公司的销售经理，因为销售业绩不好，上司找他谈话希望他可以努力一下，免得影响年底的花红。结果那次谈话之后，公司接到语彦一次过开了三周的病假单，原因是头疼和血压高。

由于公司并没听说过语彦有类似的病情，也觉得若是头疼的话，没有必要拿那么长时间的病假，怀疑是因为之前谈话的原因而故意拿假期的，甚至怀疑病假单是假的。在公司向相关医院查证之下，的确证实那是伪造病假单。

站在公司立场，公司又是否能以员工给假病单为理由，解除合同呢？

每一位劳动者都享有休息、休假的权利，任何人都没有权利剥夺，但公司可以拟定合法的病假单审核制度避免员工给假病单。许多公司现有的工作合约里都会以一旦发现员工严重失职的行为就等同于违反了公司规则而开除员工。提供假病单属于欺骗公司。即使员工在被开除后有意索赔，法院或相关机构往往都会支持公司可以不付任何的经济补偿的情况下，单方解除工作合约。

一条龙服务制造假病单

伪造和售卖假病单早已有之，不过现在的病假单还能依照客户所需量身定做，包括病情、医院地点、日期、时间、病假长短都可以自己定，可说是“一条龙”的服务。但是，这种假病单违反法律也禁不起考验，一旦被核对真伪，就会遭到法律的处罚。病假单属于医疗机构所出示的证据文件。根据我国《刑事法典》第471条文有规定任何伪造或破坏公文或证件者，一旦罪成，将面临坐牢不超过七年或罚款，或两者兼施的刑事责任。

要是医生被证实开假病单，不但违背了医德，也属于违法。大马医药理事会有指出，医疗人员在工作时未经亲自治疗或诊断，出示假的证明文件或有关死亡、出生等的文件，在调查之后有可能被暂停、除名甚至撤销该名医疗人员的资格。自己的个人信用不只染上了污点，还影响到未来人生发展，实在因小失大。

验证服务鉴别真伪

我国可以考虑引入科技手段防伪，比如在医院和诊所设立病假单验证服务，当公司提供病假单等资料，图片或编号时，可以自动识别真伪，那也能有效的把假病单给拦截掉。这样一来，员工们也会遵守法律，不敢为了请假而搞虚假病单忽悠公司，从而防患于未然。

遵守公司规则是每一个员工的义务，不要以身试法，因为你永远不懂等待你的结果是什么。对于使用假病单的人来讲，其行为已经公然违法，我国司法中，提供虚假病假单的员工除了被公司解除关系而没有任何经济补偿之外，严重者还会面临诈骗罪的罪名。大家还是要慎重为好。— 我要健康

Text by Dr. Tan Toh Leong
myhealth@revonmedia.com
Photos 123RF

熊猫综合症PANDAS 父母可怕的梦魇





> PANDAS综合症的诊状包括孩子患上强迫症（OCD），也有一些病例呈现抽搐状况
>
> —— 陈沱良医生

最近，我遇到了一位相当担忧的母亲带着她难于控制、脾气暴躁的女儿去急诊室求救。母亲发现到她六岁的女儿越来越过分关注洗手和房间的整洁。这对于一般的母亲或许是值得高兴的事，但在这种情况，并不是想象中理想。

自上周女儿感染喉咙痛以来，母亲注意到，每当女儿接触到开门的手柄或旋钮时，她都会要求妈妈带她到厕所洗手。如果她没得洗手时，就会大声喊叫，大哭大闹，拒绝一切事物，甚至对母亲拳打脚踢，情况还越来越恶化。这种情况可持续2小时之久。女儿到底出了什么问题？

两性论
RELATIONSHIP

Text by 郑珍珊
myhealth@revonmedia.com
Photos 123RF



郑珍珊
Tee Chin San
树德科技大学人类性学研究所硕士
马来西亚性学会(雪隆区)前会长
青团运旺沙马珠第二区支会副主席
《沧海鱼猪》专页网址：https://goo.gl/HH9AhE
《妈妈经》网站驻站作者
媛旎旎网站，新媒体运营主编



想当爸爸的痛苦告白

38岁的识强和35岁的嘉丽结婚4年了，婚前两人都为事业打拼，聚少离多，就连婚后也没有所谓的度蜜月，而夫妻俩性生活并不频繁，大概三个月做上一两次。

嘉丽婚后辞去工作，想好好享受人生。婚后一年就怀上一次孩子，却不幸流产了。识强知道嘉丽心里难过，除了拿长假陪伴嘉丽外，两人都想着要把宝宝再生回来，于是认真讨论起怀孕大计。为了提高机会，他们跟着医生指示，在排卵期前后天天做爱。但不知道是不是刚流产不容易怀孕，几个月过去，老婆还是没有怀孕。每次验孕失败，识强就会非常沮丧，但他还是打起精神安慰难过的嘉丽，只是结果没让老婆怀孕，却差点经历了性福危机。

备孕失败 为爱爱吵架了

几次的备孕失败，嘉丽沮丧的说不想生了。但识强却不认输，毕竟两人去验精子和卵子都很健康，照理有计划要孩子应该没问题的。识强除了照医生说的时间去做爱，还加码多做几天，直到有一天，不知道为什么到最关键时刻，一插入老婆阴道就整个软掉，虽然想撑到射精，但结果却没办法再勃起，只好休息了。后来几天，状况都一样，还没进去都可以勃起，但一进入阴道就软了，不只没办法射精，连抽插都很困难。

这下可惨了，识强弄好久就是不会射，老婆也很烦。到后来每次要做爱，她就会开始生气，做完以后就会哭，搞到后来每次要做爱就会吵架。可是识强还是很想要小孩，最后两人决定去做人工受孕，把精子送入子宫后，识强觉得成功率都有了，那么做爱就不再是煎熬了吧？怎么知道结果还是一样，前面亲热都可以硬，一放进去又软了，怎么弄都没办法再勃起。结果嘉丽哭了，她不知道怎么会变这样，觉得自己好像只是生孩子的机器，她感觉彼此之间已经没有爱的感觉了。

那次的人工受孕失败后，嘉丽难过的表示先不要再计划怀孕了，为了孩子他们的感情都快拼烂掉了。识强为了安抚嘉丽情绪，也觉得自己一路拼斗确实很累了，就同意了她的决定。

拼子压力 勃起硬度失了

没有了让太太怀孕的压力，识强整个心情就放松多了，他想这样应该可以正常做爱了吧，结果居然还是一样。识强想不明白，压力解除不就可以恢复正常了吗？为什么还是不行呢？

其实识强的问题就出在他一心想拼孩子的压力，成了抑制勃起的因素，这种隐形压力，会让阴茎只要一进入阴道，就会因为不由自主的焦虑而失去硬度。

男人的勃起有“反射性勃起”和“精神性勃起”。“反射性勃起”是身体的反射功能，只要神经血管荷尔蒙没问题，适当的性刺激就会让阴茎自然勃起。“精神性勃起”则是大脑控制的，脑袋里有想做爱的色心，才会引发勃起反应。相反的，潜在压力、焦虑、失败的挫折感、老婆的情绪，都会让大脑释放出抑制勃起的讯息，造成一种下意识的抑制作用，让勃起功能失灵。长期反覆作用，还会成为自动化的机制，就会出现识强这种以为已经解除压力，但大脑却还没真正减压，阴茎就会一直失控了。

遇到这种状况，最好的解决方法就是透过性心理疏导，解除潜在的心理抑制作用；同时练习让身体和大脑进入全面放松的状态，才能让阴茎真正放轻松，自然勃起、快乐做爱。— 我要健康

从以上病历，我们可发现孩子在发烧和喉咙痛病发24小时后，行为上突然反常的改变，那这孩子可能患有一种叫做“PANDAS”综合症的病症。PANDAS（Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated with Streptococcal Infections）代表与链球菌感染相关的儿科自身免疫性神经精神综合症或最新定义为儿科急性发作神经精神综合症。

免疫系统攻击脑细胞组织

PANDAS综合症的诊状包括孩子患上强迫症（OCD），也有一些病例呈现抽搐状况（身体不自主的肌肉反复运动）。PANDAS综合症通常发生在13岁以下的儿童身上。在喉咙感染后一夜之间，强迫症发生了；在48小时后进入综合症全面状态。有时PANDAS综合症也会呈现其他心理状态，比如分离焦虑、过度活跃、像宝宝般说话和难以集中精神。

为何普通的喉咙痛能导致这种恐怖性的综合症呢？根据美国国家心理健康研究所，PANDAS综合症一般发生在链球菌感染后，强烈刺激免疫系统。身体自身的免疫系统一般上应该攻击细菌，反而攻击自身脑细胞组织，导致24-48小时内突然发病，出现强迫症的症状以及可能抽搐。PANDAS可持续数周至数月。链球菌的感染可以长期隐藏症状，或感染上后身体没呈现症状的形式发生。

口服抗生素抵制链球菌感染

PANDAS的诊断很棘手，大都需要儿科专科医生的尽早介入。医生会进行咽喉拭子样本或血液检查，以检测是否存有链球菌感染。阴性测试不排除这种综合症感染的可能性。PANDAS的诊断通常基于临床而非着重于血液检查。

PANDAS可以治疗吗？当然可以！治疗方法相当简单直接。它只需要口服抗生素疗程抵制（隐藏的）链球菌感染。强迫等症状最终会慢慢化解。唯一的挑战是，由于PANDAS相当罕见，在诊断方面相当棘手，很容易被没有经验的医生所忽略。

提醒医生发现“熊猫”

如果父母怀疑他们的孩子患上PANDAS综合症，他们应该怎么做？父母应带孩子寻求儿科医生或经验的医生治疗。告诉医生，你怀疑孩子有可能患上PANDAS综合症，通过这种方式提醒主治医生。你也可以携带一些PANDAS资料，以方便与医生沟通。

如果孩子的病态没有从第一个医生得到解决方案，那么建议寻求的第二个医生意见，这会有所帮助。让我们一起传播对PANDAS综合症的认识。虽然这病是蛮罕见的，但是，因为如果不及时治疗，后果会很严重，我们不应忽视它。— 我要健康



陈沱良医生
Dr. Tan Toh Leong
马来西亚国民大学讲师, 急诊专科
UKM Senior Lecturer, Consultant Emergency Physician
马来西亚败血症协会主席

Text by 杨素雄医师
myhealth@revonmedia.com
Photos Nellie, 123RF





杨素雄医师
肿瘤科医学硕士
马来西亚生草药讲师

黄芪 党参
补中益气的最佳拍档

黄芪配党参：补中益气，生津养血。

配伍分析

黄芪甘温，补气升阳，温分肉、实腠理，益卫固表；党参味甘性平，甘温补中，健脾胃，生津液，益气生血。二药伍用，黄芪偏于补阳而实表，党参偏于养阴而补中，一阴一阳，一表一里，阴阳结合，共收补气升阳，养阴生津之功。

用药经验

二药配伍，适用于：

1. 久病虚弱诸症。
2. 中气不足，气虚下陷的内脏下垂、子宫脱垂、脱肛诸症。
3. 脾胃虚弱，消化不良，食少便溏，倦怠乏力，动则汗出等症。黄芪常用10至15克，党参为10至15克。二药配伍，与肉桂、甘草同用，可治元气不足，倦怠乏力；与白术、升麻、柴胡、阿胶等同用，可治妊娠腰酸腹胀，胎动不安；与白术、茯苓、陈皮、泽泻等同用，可治脾胃虚弱，饮食无味，大便溏泻。然二药配伍，味甘性温，热证、湿热证忌用。

有些人大病初愈，身体仍未完全恢复过来，一般西医只给一些维他命丸及高蛋白质之类服用而已，有者选择保健产品，效果不大，中医在这方面是强项，病后用中药调理十分理想。

无论是手术后或大病愈后，补养的要诀是：

1. 用温和补品；
2. 提高整体抗病能力，不要专门针对某一系统或器官；
3. 补血与补气双线而行，不可独偏一方。所谓补血，大家明白；补气，即提高机体的能力，发挥各器官的正常功能。其实，这两方面是相辅相成的。

适合作为病后或手术后进补的药物很多，我认为，以党参配黄芪最为适合。两者性甘温平和而全面，是最佳拍档。手术后及大病初愈的人，服用黄芪配党参，对身体整体的康复，有肯定的作用。



党参属于桔梗科植物的干燥根部。又名防党参、潞党参、野党参。中医认为它的作用是补中益气，补血和胃。据研究，主要含党参多糖、党参苷、植物甾醇、党参内酯、黄酮类、酚酸类、生物、香豆素类、无机元素、氨基酸、微量元素，以及钾、钠、钙、镁、锌、铜和铁等。

党参现代药理作用

党参水煎醇沉液能调节胃肠运动、抗溃疡。党参水煎液能刺激胃泌素释放。党参多糖能促进双歧杆菌的生长，调节肠道菌群比例失调，能升高外周血血红蛋白，促进脾脏代偿造血功能；还能增强免疫功能。党参皂苷能兴奋呼吸中枢。党参水、醇提液和党参多糖均能改善学习记忆能力，具有益智抗痴呆作用。此外，党参有延缓衰老、抗缺氧、抗辐射、降低血糖、调节血脂和抗心肌缺血等作用。



黄芪是补气升阳的良品，所谓神气，是强壮增加体力和耐力；升阳是提高抗病能力。有些人长期感到疲劳、无神、身体衰弱、食欲不振、面色苍白，体检又查不出什么毛病，中医总称为“气血虚弱”，这一类人服用黄芪，有良好帮助。

黄芪，又名北芪、黄耆，是豆科植物黄芪的根。研究发现，主要含有三萜皂苷类成分，还含有蔗糖、葡萄糖醛酸、胆碱、粘液质、甜菜碱、叶酸、熊竹素和数种氨基酸。

黄芪现代药理作用

黄芪多糖能促进RNA和蛋白质合成，使细胞生长旺盛，寿命延长，并能抗疲劳、耐低温、抗流感病毒。黄芪水煎液、多糖、皂苷对造血功能有保护和促进作用。黄芪总皂苷具有正性肌力作用，黄芪总黄酮和总皂苷能保护缺血缺氧心肌。黄芪水煎液有保护肾脏、消除尿蛋白和利尿作用，并对血压有双向调节作用。此外，黄芪有抗衰老、抗辐射、抗炎、降血脂、降血糖、增强免疫、抗肿瘤和保肝等作用。— 我要健康

关健字

COOKING OIL

Compiled by Shing
shing@revonmedia.com

食用油
9个好习惯 确保油炸食物质量

- 使用容易清洗和处理的油炸工具，如篮子、滤油器、勺子、搅拌器等以不锈钢制造的为佳。
- 定期清洗油炸工具和滤油器。
- 使用滤油器或滤油系统过滤前，食油必须先冷却。可使用网状织布或滤油器来过油中的残渣。
- 去除油炸工具上形成粘状物。过滤食油后，应将水置入油炸工具中，煮长达30分钟以去除所形成的粘状物。
- 使用清澈的食油来油炸食物。
- 油炸食物时，避免在油里放盐。
- 食油应避开阳光和紫外线的照射。
- 确保食油的温度不超过180摄氏度或食油不冒烟。
- 油炸食物时，确保食物的分量不超过食油分量的1/6。



你的食油是否出现以下情况：

□油炸食物时，食油起泡沫、粘稠或浓稠
□油炸食物的颜色显得过度棕褐色或因食油内的残渣导致油炸食物变得不美味
□食油的颜色变成棕褐色和变味

若是出现上述情况，应倒掉已使用多次的食油，以新的食油取代。注意在丢弃食油时，应确认油已经冷却，收集在密封容器内，再通过食油收集系统或垃圾收集系统进行丢弃最为恰当。若把食油倒入洗涤槽和沟渠，将对水管系统、沟渠系统和流水造成影响。— 我要健康

资料来源：马来西亚卫生部食品安全与质量监督部门《回锅油的使用指南》

KL Fertility Centre
towards parenthood
Part of the Monash IVF Group
特别呈献



CASE STUDY

Text by Claire
myhealth@revonmedia.com
Photos and Video Nellie, 123RF

Lily案例：

我和大卫于2005年结婚，当时的我们已经接近30岁了，我们尝试了2年仍然怀孕不果。之后我于2008年进行了腹腔镜手术，切除左边卵巢的囊肿。

随后我和丈夫寻求妇产科的协助，医生建议我用药排卵，经过3次的用药期后，还是未有结果。经过这次以后，我们决定寻求助孕中心的医生咨询。

在接受了宫腔内人工受孕的治疗以及一次的胚胎置入后，都未有怀孕的迹象。之后我们也换了医生，来到吉隆坡生育与妇产中心，于2012年进行了我的第三次人工受孕。医生抽取了我6颗卵子，但成功的胚胎仅有2个，进行置入后，小生命在子宫内只逗留了7星期便流产。

之后我们夫妇更积极面对，根据医生的建议改变饮食习惯兼放松心情，进行针灸疗程调理。2013年那年，医生再次抽取我的卵子，结果抽取了10颗并拥有7个健康胚胎。这个结果让我们相当意外，毕竟比4年前的效果更好。

2013年11月我再次接受胚胎置入疗程，并成功怀孕，于2015年6月诞下女儿。在怀孕初期，一切非常顺利，我尽量让自己多休息，甚至减少外出。但是在怀孕第三期时，出现了状况，羊膜囊破裂，羊水也流出，为了减低婴儿感染，医生决定让我马上将宝宝生出。

婴儿出生时仅有1.4公斤，尽管婴儿在深切治疗室内待了三个月，体重稳定增加，但由于她的肺部感染，因此依然需要用药，一年后才能把她接回家。尽管过程中面对许多挫折和困难，我们夫妇都没有放弃。现在终于有了贝比了。

*资料来源：Catch My Baby Dust。(MPH和Borders书店有售。)

“年轻”卵子很重要
置入成功全靠优质胚胎

怀孕，讲求准妈妈的先天条件，良好的子宫环境、优质卵子和精子结合而成的胚胎、正面的心态以及坦然的心情。在这些条件当中，往往因为时间与心态而被忽略掉的就是女性年龄。

与自然怀孕一样，胚胎置入的成功与否，与女性年龄息息相关。屡试不成，无法自然怀孕，想要怀孕的夫妻都必须面对及早接受治疗的事实。即使接受治疗，部分女性还是面对复发性置入失败的问题。

复发性置入失败，是指一名女性的子宫在置入4个健康胚胎后，胚胎均无法着床。若该名女性进行了胚胎置入，并成功着床，随后流产则不算是复发性置入失败。

此外，因为结合成胚胎的精子和卵子质量奇差，产生不优的胚胎后置入并不着床的现象并不属于复发性植入失败。总而言之，复发性置入失败是指健康胚胎置入到子宫后，在母体子宫、宫腔无异样并没有顺利着床，且在子宫内成长。

吉隆坡生育与妇产中心医生，Dr. Paul Tay郑宇翔医生指出，在胚胎置入的过程中，一般都会在女性的子宫内注入一个健康的胚胎，有时候会因情况而定来注入2或最多3个胚胎。

“每一个胚胎都有50%着床的可能性，医生会根据情况来决定置入的胚胎数量。当有需要注入超过一个，并不是让该女性怀上双胞胎才做出的决定，而是增加胚胎成功着床的几率。”

年龄是关键

郑宇翔医生指出，部分接受人工受孕疗程的夫妻，因陷入复发性置入失败的窘境后，因心理创伤而不继续疗程才迟迟不孕。而在众多接受治疗者当中，因失败而放弃的群体有多达10%。

此外，他提醒所有面对复发性置入失败问题的夫妇，接受治疗的年龄将会影响成功率。他鼓励未及40岁，面对有关问题的夫妻积极看待此事，有望让女性步入高龄产妇前怀孕。

他说，40岁以上的女性拥有相当高的卵子基因变异风险，因此降低怀孕率，更容易胚胎置入失败。与此同时，40岁以上怀孕的女性，也将面对高达23%的流产可能性，远比低龄产妇的几率多了一倍。

三大因素致复发性置入失败

女性面对复发性置入失败的原因皆分为三大因素，即胚胎质地不佳、子宫的不容受性以及子宫内膜的成长无法同步。

他说，子宫内膜拥有一定的周期，而健康胚胎也有成长的时间范围，因此两者都要同步成熟，才能顺利让胚胎在健康无异的子宫内着床。

他补充，尽管一对夫妻外表看起来正常，其卵子和精子未必100%正常，尤其是女性。当女性随着年龄增长，染色体也可能将会出现问题，尤其是40岁以上的女性。

“超过40岁的女性，可能会面对高于58%卵子染色体异常的风险，进而形成不正常的胚胎。”

身心都要准备好

郑宇翔医生指出，有关问题存在已久，但患者可以选择进行PGS试验来检测胚胎的染色体是否良好。一般以简单显微镜观察得来的外表优秀胚胎，实际上并不一定是基因优异，因此进行相关步骤可以提高着床的几率。

“未经过此步骤筛选出来的胚胎，相信是良好的，可能通过PGS筛选以后，仅有2个胚胎属染色体正常，这样能把成功着床的几率提高至75%。”

他说，PGS对那些35岁以上、有惯性流产以及胚胎置入失败的女性有明显的帮助，基本上这一些病患都是因为胚胎的基因问题而无法顺利怀孕。

他举例，若一名女性年龄超过40岁，卵子染色体正常的数量仅有50%，那么她需要抽取更多的卵子来达到一定的合格卵子数量。

另外，为了让女性无后顾之忧顺利怀孕，在置入胚胎前会为她们进行腹腔镜检查，确保子宫内没有异物如息肉、肉瘤或者粘连的状况，胚胎才会在子宫内安全着床、成长。

此外，他说，为了让女性在怀孕过程更加顺利，摄取维他命D与叶酸更有助于怀孕安胎。另外，医生也会根据孕妇的情况来注射脂肪乳素，来减少自然杀伤细胞的活跃，增加胚胎着床的几率。

正面态度积极乐观再出发

一些夫妇在面对一次又一次的胚胎置入失败后，难免会感到失落。郑宇翔医生比喻，那种感觉就像考试落榜一样，曾经努力却得不到成功的结果。这时候，他们需要时间去面对和调试心情来前进、再尝试。

他说，夫妇们必须注意心情，做好准备后再出发，因为孕妇的年龄与卵子的质量占了非常大的因素。在这方面，疗愈心灵的时间因人而异；另一半、家人以及友人的关怀或者咨询心理辅导都能帮助夫妇以正面态度去面对相关挑战。— 我要健康

> 每一个胚胎都有50%着床的可能性，医生会根据情况来决定置入的胚胎数量。当有需要注入超过一个，并不是让该女性怀上双胞胎才做出的决定，而是增加胚胎成功着床的几率。

DR. PAUL TAY'S INTERVIEW



郑宇翔医生
Dr. Paul Tay Yee Siang
吉隆坡生育与妇产中心妇产科顾问
Consultant Obstetrician & Gynaecologist
KL Fertility & Gynaecology Centre

郑宇翔医生：财务规划迎接新生命

经济环境不允许，却面对不孕问题的夫妇，可以考虑进行财务规划以接受人工受孕的治疗。一般的人工受孕疗程费用高达约马币2万令吉，用药较少或卵子抽取数量较少的话，费用则维持在约马币1万4000至1万5000令吉间。

郑宇翔医生建议面对经济问题的夫妇，可以先进行财务规划，到政府医院去接受疗程。

超过40岁的女性，可能会面对高于58%卵子染色体异常的风险，进而形成不正常的胚胎。

Text by SQ Lim
myhealth@revonmedia.com
Photos 相关品牌



#CHOOSEgentle
新生婴儿失去水份快2倍

√ 抚摸有助于婴儿身体与认知的发展。
√ 婴儿皮肤无法吸收与保留水分，因此容易干燥。
√ 干燥皮肤会导致瘙痒，容易让细菌和过敏物侵入肌肤。

新生儿的表皮或最外层的肌肤比成人还要薄弱 **30%**

婴儿的肌肤一般上看起来娇嫩不干燥，但事实上其肌肤失去水分的速度比成人快 **2** 倍，而且很多时候都处于干燥状态。

新生儿最初几年的感官体验，对宝宝健康的成长发育有着深远的影响。抚摸对于宝宝不只限于短期内的好处，而且还能延伸至宝宝在整个童年时期的身体和认知发展。

“新生儿的表皮或最外层的肌肤比成人还要薄弱30%。这也意味着它不能吸收与保留水分，容易使水分蒸发与造成肌肤干燥。”儿科医生顾问兼亚太儿科协会秘书长Datuk Zulkifli Ismail医生解释道。

婴儿的肌肤一般上看起来娇嫩不干燥，但事实上其肌肤失去水分的速度比成人快两倍，而且含有较少的天然保湿因子，所以很多时候都处于干燥状态，而肌肤干燥会导致瘙痒，并且容易让细菌和过敏物侵入肌肤。

CHOOSE gentle 你的最佳选择

“JOHNSON’S CottonTouch这款超轻易冲洗的沐浴乳，还有清爽而不油腻的乳液，没有残留物，让我在为宝宝沐浴过程中能很好地抓住我的女儿。即使我有照顾儿子的经验，但这还是让我更有信心地护理我幼小的女儿。还有沐浴乳与乳液散发出的香味，让我一直很想去拥抱与亲吻我的女儿。所以怀孕中的妈妈们，你的新生儿绝对需要JOHNSON’S这款最温和的宝宝护理产品！”知名电台广播员颜薇恩在全新JOHNSON’S发布会上，也提倡马来西亚妈妈CHOOSE gentle。

天然温和的纯棉 爸妈温柔的抚摸

以倡导#CHOOSEgentle为主，全新推出的CottonTouch系列是一款具低敏性，超温和配方的产品。这专为新生儿设的新JOHNSON’S CottonTouch Top-to-Toe沐浴露以及Cotton-Touch Face & Body润肤乳里混合天然棉，对肌肤非常温和。此外，这系列产品还可增强爸爸妈妈与婴儿之间的接触和亲子联系，让他们可以很好的拥抱宝宝。

全新婴儿系列 全新转变

JOHNSON’S推出全新系列中，除了新推出CottonTouch系列产品外，其中还将专为幼儿而设的JOHNSON’S Milk + Rice和Milk + Oats沐浴露及润肤乳，还有专为幼儿与孩童（3岁及以上）而设的JOHNSON’S Active Kids洗发露换上全新包装。全新JOHNSON’S系列的新改革如下：

•选择有意义的成分：此全新宝宝护理系列，拒绝了400多种成分，蕴含极致温和（UltraGentle）配方，并无添加对羟基苯甲酸酯防腐剂(parabens)、邻苯二甲酸盐(phthalates)、硫酸盐(sulfates)和色素(dyes)，可以呵护婴儿和幼儿娇嫩的肌肤免受刺激。

•香味以妈妈和宝宝为设计考量：这些香味都是採用安全低敏香精配制，并继续遵循国际香精协会（IFRA）和香精研究所（RIFM）的国际标准。

•为爸爸妈妈贴心的包装设计：全新JOHNSON’S的包装，拥有圆润瓶身的设计让爸爸妈妈们能轻松单手操作，这样妈妈和爸爸们仍能将注意力然集中在宝宝身上。

•专为宝宝每个成长阶段而设的产品：新的JOHNSON’S宝宝护理系列适用于初生几分钟的婴儿至6岁的孩童。— 我要健康



尽情讨教：难得相聚一堂的（右起）亚太区科学研发进度副总监Robert Kwon先生、儿科医生顾问兼亚太儿科协会秘书长Datuk Zulkifli Ismail医生、女演员兼模特儿Amyra Rosli、颜薇恩，由新生代妈妈们分享带孩子的苦乐并乘机讨教专家对于照顾孩子的



革新上架：全新婴儿产品系列从成分和包装上，都做出了以医学研究根据为基础和充满人性化的改变。



分享趣事：颜薇恩分享个人在与孩子的互动时，透过抚摸和按摩来让小孩达到放松身体和快速入睡。

“用了JOHNSON’S CottonTouch 系列的产品，让我有信心照顾我的女儿，还有阵阵的香气，让我时时刻刻想拥抱与亲吻她。”

——颜薇恩。

抗生素 容易掉入滥用误区

滥用抗生素会造成Antimicrobial Resistance抗微生物药物耐药性，而这将导致抗生素失去效果，对病患再无起任何抗菌作用，使体内的感染持续不断，进而加剧传染他人的风险。近日，GLAXOSMITHKLINE PHARMACEUTICAL公司请来了传染病顾问医生Associate Prof. Dr. Sasheela Sri La Sri Ponnampalavanar及儿科顾问医生Dr. Lim Ee Tang分享他们对于正确使用抗生素的课题给予专业的分享。— 我要健康



Dr. Lim Ee Tang
儿科顾问医生
Con ultant Paediatrician

多观察

有些家长与长辈们会有个误区，认为抗生素是最快打败任何病魔的方式。“孩子发烧一直是父母最担忧的情况。如果小孩依然处在活跃的状态，那家长可以先观察两至三日。若病情毫无进展，再向医生问诊，而我也会建议家长可视孩子的情况，再去做血液检验与鼻咽拭子采集。”Dr. Lim Ee Tang说道。

Dr. Lim也表示疫苗接种对于小孩非常之重要。这不但提供小孩免疫接种，同时也能减低抗生素的运用率。由此，小孩也就能避免抗药性的危机。

“如果世界上每个小孩都接受抗肺炎链球菌的疫苗接种，那便可避免使用大约1100万天的抗生素。”

——World Health Organisation

遵医嘱

为了防止抗微生物药物耐药性的产生，患者若遇上细菌感染时，必须完全服用医生所指定的抗生素剂量。在生病期间，患者应只向同一名医生问诊，以让医生可以随时跟进与改善治疗方案，直到病情痊愈。“患者也需要向医生咨询与了解服用抗生素的原由与详情。”Associate Prof. Dr. Sasheela Sri La Sri Ponnampalavanar说道。



Associate Prof. Dr. Sasheela Sri La Sri Ponnampalavanar
传染病顾问医师
Con ultant Infectiou Di ea e Phy ician

在意妳 GYNAECOLOGY

Obstetrical and Gynaecological Society of Malaysia



活动： 27th INTERNATIONAL CONGRESS OF THE OBSTETRICAL AND GYNAECOLOGICAL SOCIETY OF MALAYSIA
日期： 18-21 July 2019
地点： Setia SPICE Convention Centre, Penang, Malaysia.

Text by Ceci
myhealth@revonmedia.com
Photos 受访者提供

27th INTERNATIONAL CONGRESS OF THE OBSTETRICAL AND GYNAECOLOGICAL SOCIETY OF MALAYSIA

2019马来西亚国际妇产科医学大会整装待发

预测、预防与精准医疗的未来方向



Dr. Haris Njoo Suharjono
Organising Chairman
27th Inte national Cong ss of the OGSM and P sident Elect OGSM

如往届也让人逼切期待的，这项一年一度的盛会，马来西亚国际妇产科医学大会INTERNATIONAL CONGRESS OF THE OBSTETRICAL AND GYNAECOLOGICAL SOCIETY OF MALAYSIA聚集来自世界各地的医药界精英，围绕本届的主题：“预测、预防与精准Prediction, Prevention, Precision.”提供精辟的医学见解与新知。

大会主办筹委会强调，在不久的未来，全球医学界，无论是妇产科或任何专科领域，都应朝向‘预测和预防’疾病的方向迈进，而非在疾病来敲门，身体健康出状况后才进行管理或治疗。

美国博学家，也是开国元勋之一的班杰明•富兰克林说过一句流传广泛的名言：“预防胜于治疗”，运用在医药领域显得十分适宜。

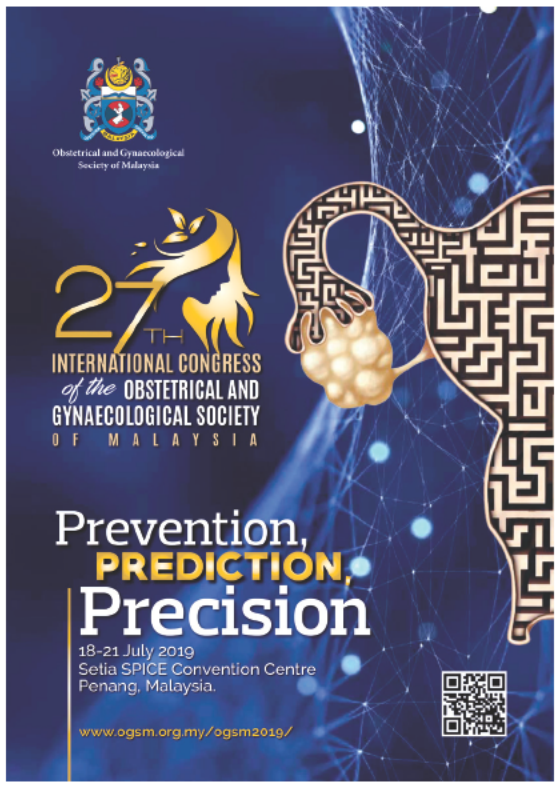
三大关键

筹委会主席哈里斯医生Dr. Haris Njoo Suharjono向《我要健康MY HEALTH》说，多年以来，临床医师和医学研究人员的焦点都集中于精准化地衡量生理风险，有效地预防疾病；然而，近期发展态势显示，在医药保健领域里纳入精准化元素，更已成为医学领域未来的必然趋势。

他补充道：“展望未来，我们有必要摈弃通用药物，专注于透过整合个人遗传和环境因素，根据个人风险与需求提供更全面的个性化治疗方案。”

推动医药专业人员为患者提供个性化的优质护理，是该筹委会的目标，也是本届大会的重点。

有鉴于此，在研讨大会期间，每场总会议、专题座谈会、病例研讨，以及专家面对面环节，都会提供特别时段针对以上主题“预测、预防和精准”进行深入探讨，而受邀医学院也会在各自的课程与讨论中强调这一点。



全面性的研讨讲座与教学

延续多年来的一贯做法，第27届马来西亚国际妇产科医学大会未集中于任何单一主要医药研究焦点，但有意开启针对妇产科的所有主要和次专科部分，提供全面性的研讨讲座与教学，包括:

1)高风险产科
2)儿科与青少年妇科
3)早孕和急性妇科
4)妇科良性疾病
5)泌尿妇科
6)分娩期护理
7)胎儿医药学
8)妇科内镜学
9)紧急护理和产科紧急状况
10)生殖医药学
11)妇科肿瘤学
12)质量与安全
13)孕妇医药学
14)道德与法医学课题
15)性交与生殖健康
16)更年期

这项妇产科国际大会将为医药领域的妇产科专科医护人员、家庭医生专家、科学人员、助产士、胚胎学家、卫生保健护理人员、护士、照护者、提供精彩且全面，先进的医学课程，同时也成为医学界专才互相认识与交流的重要平台之一。

交流平台

第27届马来西亚国际妇产科医学大会，将在2019年7月18日至21日于我国槟城国际会展中心举办。

通过本届大会，马来西亚国际妇产科医学大会主办筹委会致力于为妇产科和护理专家学者提供分享此医学领域的最新发展与资讯，及互相联系与交流的平台，以提高马来西亚与本区域的妇女健康质量为最终目标。

随着过去三年于首都吉隆坡举办该项大会后，主办筹委会决定转换举办地点至“东方之珠”-槟城，让参与者可以在参加探讨大会之余，一览我国世界遗产城市的风采。

精类汇聚

这场为期3天的国际大会，将让来自全球各地的医学界精英汇聚一堂，一同探讨与分享妇产科医学领域的最新发展与成果。筹委会为达到最佳知识交流目的而设的节目或大会环节，如下：

1）15场专家面对面环节
2）5场大会教学
3）16场主题座谈会涵盖64堂教学
4）大会教学及YB杨巧双主持开幕仪式
5）国际妇产科大会讨论
6）病例研讨
7）YB汤米•汤姆森给予全体教学
8）丹斯里洁米拉医生给予全体教学
9）妇产科领域所面对的挑战
10）晚宴

纵使是一项专业的医学大会，但这项妇产科大会也具有解决生育方面的社会问题功能，其中包括降低减少青少年和未规划怀孕的情况，提高社会公众对对性暴力、对女性施暴以及家庭暴力问题之醒觉。

最后，哈里斯医生强调，筹委会将卯足全力地为与会者提供精彩、高效、高科技含量，并具备业界最新发展与专业知识的医药科学课程，以迎合每位出席者的需求。— 我要健康



1. 供家用验孕和助孕测试，基于全球近20个国家的销售，采用独立市场调研数据编制。

GERMAX SDN.BHD. (61985-K)

Tel: 03-6151 6629 info@germax.com.my my.clearblue.com





Text by Vanessa Lim 林秋香
myhealth@revonmedia.com
Photos & Video Vanessa Lim, 123RF

父亲节越战越勇

爸爸常素 也能有气有力



林秋香
Vanessa Lim
营养师兼食疗师

“富人吃肉，穷人吃草”的观念深入人心，“吃草”也往往与营养不良联系在一起，但三高、癌症等“富贵病”却是富人的座上常客。这是否与营养过剩有关？还有动物界的牛、马和大象一生吃草也能力大无穷呢！噢，爸爸们别误会，我们只想感恩你为了家人所付出的无私与超强力量。

父亲节快到，为了疼爱父亲，我们也要从父亲的健康角度与餐单出发。如今人人都注重健康，因为知道有健康才有欢乐。华人传统认为父亲节就是要大鱼大肉，才显得贵气和诚意。今年我们一起大胆的反传统，带父亲去吃养生素食，让父亲更健康。

美国饮食协会自20世纪90年代以来发表的诸多资料显示：素食者可以获得“足够甚至更多”的蛋白质，无须额外通过肉类摄取，并且吸收过量动物性蛋白质容易导致骨质疏松，肾脏疾病，尿道结石与癌症等。

人体摄入的蛋白质经过消化后分解为氨基酸，为制造新的蛋白质提供基础材料。因此，能提供更多种类的必需氨基酸，并且容易吸收的蛋白质被认为是优质蛋白质。

动物性蛋白质和植物性蛋白质的区别

动物蛋白质和人体蛋白质非常相似，多数动物蛋白质都含有全部的必需氨基酸，其含量也与人体所需量接近，能够被高效地吸收和利用。

植物蛋白质多数比较单一，通常缺乏一种或几种必需氨基酸，但多种元素的食用，即可满足人体所需的全部氨基酸种类。还有不少研究指出，植物性蛋白质虽然合成新蛋白质速度较慢，但相对而言更加稳定，可归类为优质蛋白质。

-相同能量的植物性食物与动物性食物具有相近的蛋白质含量。
-植物性食物含有更多的膳食纤维，维生素和矿物质。
-动物性食物含有更多的胆固醇与脂肪。

蔬果瓜类果仁真的吃不饱吗？

从饱足感角度来说，天然形态的植物食物大部分含有纤维，包括可溶性的纤维和不可溶的纤维，它们都是能带来饱足感，热量却非常低，比如海带中的褐藻胶、蘑菇中的菌类多糖、竹笋中的纤维、燕麦中的葡聚糖等等。

此外，植物性食品在烹调之后含水量比较高，具有比较大的体积，在同样食量下可以提供更多的饱感。比如说，蔬菜的含水量高达90%以上，而水果也接近90%的状态。也就是说，用水份和纤维来填充胃，可以让人感觉饱足感，却能减少能量的摄入。同时也提供更多的低聚糖，糖醇，可溶性纤维，还有抗消化淀粉，这些都是大肠细菌的好食物，有助于促进肠道中双歧杆菌和其他乳酸菌的繁衍。换句话说，吃素的人，肠道中分解脂肪和蛋白质，产生有毒致癌物的腐败菌会比荤食少一些，而有益的菌类会相对多一些。

再来，坚果类除了富含人体需要的蛋白质之外，热量也高过肉类。比如以100克计算的话，鸡胸肉的热量是大约165卡路里，而核桃的热量却是654卡路里，每日建议摄取量大约是25-30克，那么也可以摄取差不多163卡路里，提供人体的热量，感觉饱足感。（1把坚果类的热量是相等于大约100克的鸡胸肉）

其实，事实与此正好相反，以为长期吃素会导致体力不足，这是一种谣传。

素食不会影响智力

从智力来说，素食也没有任何不良影响。现代研究证明，植物食物中的大量抗氧化成分有助于延缓大脑组织的衰老，对于长期均衡素食的话，能保持良好的思维能力。

素食者该如何补充蛋白质？

1.天贝

天贝是一种传统的发酵食品，利用蒸熟的黄豆再加上酵母菌发酵而成，营养价值高，都是素食者常用来取代肉食的高蛋白质。每100克富含19克蛋白质，并且富含钙和铁质。

2.植物奶（杏仁奶、腰果奶、核桃奶）

素食者无法喝牛奶，其实利用植物也能够做出相似的口感，还能获得极高的营养价值，蛋白质含量和热量也非常高。还富含维生素E，具有非常强的抗氧化能力，还能促进肠胃蠕动，改善便秘问题。其实除了杏仁，其余坚果也可以打成植物奶，像核桃、腰果等。每100克富含大约15-19克蛋白质。

3.高蛋白蔬菜

许多蔬菜也有蛋白质，以下这几种蔬菜更是高蛋白质的来源，茹素者建议可以多摄取，例如：海带、菠菜、芦笋、花椰菜、莲藕、芋头、紫薯等。

4.藜麦

藜麦是属于高蛋白质主食，每100公克的藜麦就含有了大约20克的蛋白质。建议以藜麦取代米饭，不仅可以获得高营养，更能减少热量摄取。此外，藜麦本身也富含纤维素，可促进肠胃蠕动，维持肠胃健康，是素食者，健身者和男性极爱的蛋白质来源。

素食的蛋白质也不会输给肉类100克的天贝中所含的蛋白质为18-19g，可是脂肪却比肉类少的多，升糖指数（GI值）却非常非常低，是增肌减脂的必备良品。— 我要健康

黄豆会不会引起痛风？

其实痛风不可吃黄豆制品，是过去的迷思！

较新的研究认为，痛风患者也可安心使用黄豆制品，且适量吃些豆腐、豆浆，反而有助尿酸代谢！此外嘌呤又分成“动物性”与“植物性”两种。

动物性嘌呤才比较容易提高痛风的风险！若因个人体质，乃对黄豆产生不良反应的人，可从其他豆类，奶类，奶蛋，坚果类中摄取蛋白質。

如何检查自己吃的蛋白质夠不夠？建议运用以下的原则：

1. 每餐都要吃到豆、奶、蛋至少一種。
2. 种类应多元化，除了黄豆制品外，也多吃红豆、绿豆、眉豆、扁豆等各种种类。
3. 份量充足（一般成人每天約需5~8份，分量计算可參考下图）



常素爸爸：Vanessa回忆着爸爸林金水在世时也爱经常素食的欢乐时光。

一天需要摄入多少蛋白质才足够？

我们总是很容易陷入蛋白质恐慌，一天没吃肉就觉得一定会缺蛋白质。实际上已有不少研究表明，现代人多数都摄入了过多的蛋白质，即便是素食者。

根据美国国立卫生研究院的建议，成年人每天需要摄入0.8克/公斤体重的蛋白质。假设一个人的体重是60kg，那么他/她每天需要摄入48g蛋白质。

我们大可不必担心蛋白质摄入不足，反倒是要注意不要摄入过量，尤其是动物蛋白质。植物性饮食也完全能够满足人体所需蛋白质营养，并且有研究显示其更加健康。

肉类、天贝、和坚果类的对比

食物种类	分量	卡路里	蛋白质
鸡胸肉	3片 （25克）	41.25	7.8克
天贝	1/2片 （50克）	96.5	9克
杏仁	1把 （33克）	192	7克
核桃	1把 （33克）	218	5克



钟伟官医生
Dr. Alston Choong
注册体育运动医学专科医生
Spo ts & Exe cise Physician Lectu e & Res a che
马来亚大学医药中心
Unive sity of Malaya Medical Cent e (UMMC)

Text by Dr. Alston Choong
myhealth@revonmedia.com
Photos 123RF

正确的方法是将脚指后方最大面积的脚掌位置踩于踏板偏内侧，用前脚掌部位去蹬，而非用足弓的位置施力。如此一来，大腿周围的主要肌肉才可以正确地用上。

—— 钟伟官医生

室内健身脚踏车系列❷

脚下生风 TOP TO TOE

上一期，来自马来亚大学医药中心的运动及体育医学专科医生及讲师钟伟官医生Dr. Alston介绍了三种不同的常见室内健身脚踏车。这一期，Dr. Alston教你怎么以正确的姿势进行锻炼，避免受伤之余，达到高效率。

背

骑直立式健身车时身体上身躯干包括背部应保持挺直，双手紧握住扶手，可以适当的收腰腹。而在骑动感单车时，背部应自然向前弯曲，不可挺立僵直。如果腰背持续维持不良姿势，长久下来可能会导致腰背疼痛。另外，平时应多做腰背伸展，增加柔软度与稳定性，有助单车上的表现。

肩颈

有些人可能于骑行时欲注意台上的教练而将脖子拼命的往上抬，造成肩颈施力过久，导致肌肉紧绷、酸痛。应该将肩膀、颈部放松，视角维持在前轮前方的位置，运用眼角余光察看台上教练或旁边其他队友的动作即可。

手

手掌应于骑乘时紧握扶手，手臂应呈现自然弯曲的姿势。骑乘时，手部或肩膀若僵直出力，可能会因手腕及手肘部位施力不当造成疼痛，且手臂姿势也将连带影响腰背前曲的角度。

上身

骑行时，上半身以核心肌肉为主轴，以大腿和臀部为重心，所以上半身应保持稳定，踩动时不应歪斜或扭动，以便更有效的让双腿力量输出而进行用力的踩动。

脚掌

骑行时的脚掌应置于正确的位置，以达致完整、有效率的输出双腿的力量，连带增加脚踏车的速度和稳定性。大多数人骑车时习惯重踏脚蹬，喜欢向下时用力蹬、向上休息。实际上，向下压脚蹬会削弱腿部、小腿和股二头肌肉组织的力量，骑车时所传输的力量就减少，大腿就特别容易疲劳。

正确的方法是将脚指后方最大面积的脚掌位置踩于踏板偏内侧，用前脚掌部位去蹬，而非用足弓的位置施力。如此一来，大腿周围的主要肌肉才可以正确地用上。若穿上专业单车鞋，鞋的卡位可以稳定的将脚掌固定在踏板上，避免滑动。正确蹬踏的动作会呈现圆形的循环，分为“踩、拉、提、推”四个连贯的动作。脚掌先向下踩，小腿再向后收缩回拉，再向上提，最后往前推，这样正好完成一周蹬踏。如此有节奏地蹬踏，不仅节省力气还能够提高速度

膝盖

踩踏时，膝盖不应该过度伸直或屈曲，应自然向前弯曲，直立式健身车和动感单车大约屈曲角度为25至30度，而背靠式健身车则是80至90度。过度的僵硬、伸直或弯曲容易在骑行时造成运动损伤。



动感单车：骑乘时，膝盖应保持25-35度弯曲，且膝盖与踏板中心保持一致。



背靠式健身车：脚应在踏板尾端，弯曲10至15度；膝盖应保持90度。

热身和Cool Down要点

在正式的骑脚踏车训练前应该做5至10分钟的热身运动，如快走、原地跑、跳跃或是轻松无阻力的骑行及5至10分钟的动态伸展运动（Dynamic Stretching）。

热身运动主要是为了提高心跳、呼吸频率和体温，以便能促进血液循环及氧气输送到所需的部位。动态伸展运动有助于调动肌肉兴奋，增加关节流动性，促进随后正式训练阶段的运动能力，并可帮助预防运动损伤。主要的动态伸展运动应该涵盖手腕、手臂、腰部、大腿、小腿及脚踝。下身躯干的动态伸展运动包括抱膝走、弓步行、前后踢腿、左右摆腿等。

骑脚踏车训练后应该进行10至15分钟的缓和运动和静态伸展运动Static Stretching。缓和运动如无阻力的轻松骑行是为了恢复心跳、呼吸及体温。静态伸展运动则是一组固定一姿势将肌肉拉长维持超过10－30秒以上的运动，主要是帮助刚刚训练过的肌肉尽快恢复原状。静态伸展运动应包括股四头肌、大腿后肌、臀大肌、小腿、手腕，手臂和腰部的伸展。

— 我要健康

下期预告：

阿明想购买室内健身脚踏车，放在家里方便随时能运动。但是市场上这么多健身脚踏车，该从何下手，买到心头好呢？最近，阿明也听同事提起，男性不适宜骑脚踏车，容易导致不育。这番话可把阿明也吓坏了。这到底是真的吗？下一期，Dr. Alston为你解答。

Text by Shing
shing@revonmedia.com
Photos & Video Nellie, 123RF

CANCER MOONSHOT
A MALAYSIAN INITIATIVE

鸟瞰癌症
过去、现在和未来

- 最有效的癌症治疗方法?
- 癌症痊愈的定义?
- 需要寻求第二意见吗?





癌症治疗的理念，应该是预防和早期发现，而非等到发现了才来进行治疗。对于一些遗传性高的癌症，早期发现很重要，通过定期筛查能及早发现病灶。

——Prof. Kenneth K.C. Lee

Prof. Kenneth K.C. Lee
Professor of Pharmacy
Monash University Malaysia

5年生存率 Five-year survival rate

5年生存率Five-year survival rate是常用在癌症患者身上，也就是指经过治疗后，病人生存五年以上的比率，也是一个判断药物是否有效的一个基准。但李教授表示，这样的概念其实略显空泛，因为是以生存为观察，若是治疗5年后，病人依旧生存，但是肿瘤还在进程中或潜伏中呢?即使延长了生命周期，但并不代表是治愈。“生存率并不是那么简单被定义的事。”李教授说道。

“身为病人，能做的事情就是定期复诊，与医生保持良好的沟通，向医生了解自己是处于无病状态、症状治疗、癌症的进展等等何种阶段。病人也应该要有这样的意识，以便更了解自己的身体状况。”李教授提醒道。

很多时候谈论癌症，我们都会从治疗、症状、提高意识等角度出发，但是事实上目前癌症在国际上、在大马的发展和局势是什么样的呢？《我要健康MY HEALTH》此次与香港籍的药剂学教授Prof. Kenneth K.C. Lee会面，从一个鸟瞰的角度纵观癌症的方方面面，包括过去、现在和未来的癌症医疗相关事宜。

治疗方式无绝对

治疗癌症最常用的三种方式包括手术Surgery、放射治疗Radiation Therapy以及全身治疗Systemic Therapy。“采用何种治疗方式并无谁比谁好的说法，而是视乎癌症的类型和阶段，且并非一种治疗走天下，而是依据病情搭配或配合使用这些治疗方法。”李教授说道。

“通过手术切除肿瘤，适合癌细胞尚未扩散的病例。然而，这也并非100%，因为可能癌细胞其实已经扩散了，但并未被发现。因此很多时候，手术后会需要配合进行放射治疗或全身治疗。放射治疗适合癌细胞刚开始扩散时效果比较好，不过由于覆盖率不完整，因此相对于其它两种治疗方法用得较少，且通常配合全身治疗进行。

全身治疗可说是目前最‘流行’的治疗方式。通过药物在全身运作，即使癌细胞已经扩散，依然能被药物所接触，却也是最容易感受到副作用的治疗方式。传统的全身治疗是无论好的坏的细胞都杀死，患者容易感到辛苦。新一代的标靶治疗能较集中在癌细胞身上，有效果之余，减轻患者的副作用反应。目前标靶治疗还在进步中。” 李教授分析三种治疗方式的特点。

未来医学无极限

医学研究不断前进，人们对疾病的治疗也越来越有信心。在众多癌症相关研究中，李教授和我们分享Biologicals生物制剂和Pharmacogenetics药物遗传学。“生物制剂近几年发展不错，癌细胞得标靶效果良好，能直接打击到细胞的DNA产生效果，其优点是能保留好的细胞。这不仅限于癌症，其它疾病如牛皮藓等等的患者也将受益。”

至于药物遗传学，解释着为什么有的癌症治疗对A患者起效果，却对B患者没有效果，这可能是由于基因的不同所造成结果的不同。这导致有的病人在坚持了整个疗程后却不起效果，不仅浪费金钱，还浪费宝贵的时间。因此，透过研究，希望未来能够更针对性的提高药物的有效性，医生能更有信心的为病人选择治疗方案，对病人带来莫大的好处。”

医疗保健负担大

癌症的疗程可说是包含预防、治疗和复健，国家给予人民的保障又是否全面？李教授表示，这视乎各个国家的预算及人民的负担能力。马来西亚目前来说在会更把重心放在治疗的部分。“要知道预防癌症的工作并不容易做，要与社区的哲学相匹配，也需要一定的教育水平。”

“马来西亚在癌症方面拨出相当高的预算，人民在治疗癌症的许多费用其实都有照顾到。随着越来越沉重的医疗保健负担，但‘蛋糕’却只有那么大，大马医疗财务的可负担性和可持续性成为令人担忧的课题。”

生活习惯要顾好

要想更好的进行治疗，李教授建议病人要和医生事先了解治疗后可能出现的感受和反应，以及需要注意的事项。“病人自身也要主动地维持良好的生活和饮食习惯。虽说饮食习惯只对某几种癌症有明显影响，但健康的饮食和生活习惯有助于提高免疫力，对打击癌细胞有效。”

“健康饮食并不代表一定是有机食品。目前有机商品是否有规范和控制，消费者要斟酌。事实上，只要选择原始材料，少加工的食物，就已经很不错了。”李教授分享道。

万寿无疆可能吗

随着人类寿命越来越长，癌细胞冒头的机会也变高。与此同时，随着科技的发展，对于疾病的诊断也越来越准确。李教授表示，人类的寿命会越来越长，是否健康则另当别论。

“目前的争论是到什么年龄的癌症病人才不进行治疗。以80岁的癌症患者为例，应选择积极治疗，仰或维持生活品质，舒服地度过余下的日子？目前来说，医生会给予建议，但最终决定在病人及家属的身上。”— 我要健康

Q 该不该寻找第二意见?

A “患者若被诊断出患癌，寻求第二意见是建议的，能再确认该诊断是否准确的，尤其当病人信心不足时，甚至可以寻求第三意见。建议病人可到不同类型的医院（如公立医院或私人医院）接受诊断。”

至于寻求肿瘤科或外科的意见，李教授表示，两者都是基于病人的检查报告，不过由于不同的专科医生看待事情的角度也不同，病人在寻求第二意见时可以和医生详谈，看看哪种方法更适合自己。

“在收集了几份意见后，病人则该做出抉择。”李教授也建议了5个必问问题，可与主诊医生讨论:

1.风险
2.生存率
3.生活品质
4.治疗费用
5.器官保存

癌真相
ONCOLOGIC

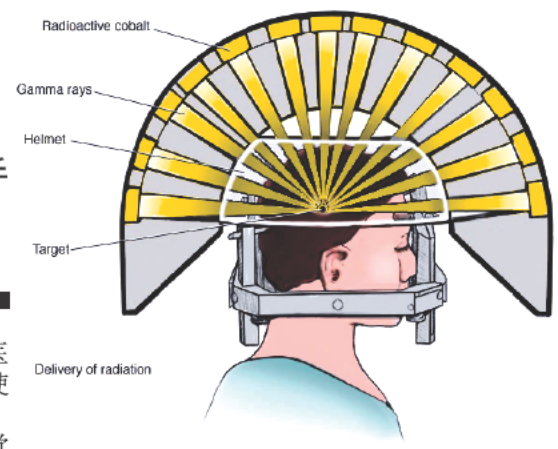
Malaysian Oncological Society

CANCER MOONSHOT
A MALAYSIAN INITIATIVE

Translated by Shing
shing@revonmedia.com
Text & Photos The Health

脑洞大开？免了！

伽玛刀Gamma Knife的发明让脑部手术的侵入性更小，更安全。



开颅手术一直是一个挑战重重的手术。外科医生正在处理着身体最重要的器官之一，即使是轻微的错误也能对患者造成很大的影响。因此，在医生的手术刀下移除脑部肿瘤的想法总是让人觉得心惊胆跳。

辐射“杀死”肿瘤

“试想想，我们用一个放大镜聚焦太阳的光线在一个点上，在时间足够长的情况下，集中射线下的任何东西都能被烧毁。伽玛刀Gamma Knife的概念也是类似如此。”Hospital Canselor Tuanku Muhriz的临床副教授和肿瘤科主任Prof. Dato’ Dr. Fuad Ismail解释道。

射线“聚焦”目标

“传统的放射治疗运作方式是给予身体某个部位特定剂量的辐射以去除肿瘤。然而，由于精密度低，容易影响肿瘤周围的器官。”Dr. Fuad说道，由此可见通过这种方式摆脱脑肿瘤是非常不合适的。

“因此，回到放大镜的比喻，伽玛刀能集中最多192个控制剂量的射线在肿瘤处，给周围的区域留下很少的剂量，同时提供准确剂量的射线。伽玛刀由一个屏蔽的扫描架组成，包含半圆形的钴-60，能将伽玛射线聚焦到大脑中的目标区域。

首先，我们会根据患者的头部和脸部的曲率使用头部架或客制面罩以固定患者的头部。患者也需要进行CT扫描和MRI以找出肿瘤在大脑中的具体坐标。之后，患者将被放置在伽玛刀上，目标伽玛射线投射在目标位置。”

根据Dr. Fuad的说法，伽玛刀已被证实对起源于神经（神经瘤）、脑垂体（垂体腺瘤）、脑膜（脑膜瘤）和脑组织（胶质瘤）的脑部肿瘤有效。此外，伽玛刀还能用于治疗脑部和脊髓中的异常血管，如动静脉畸形（先天性脑部小血管异常）。

“异常血管在过去通过常规手术进行治疗，不太精准的辐射剂量导致肿瘤周围区域也受到辐射的影响。然而，通过使用伽玛刀，我们能提供类似，甚至更好效果的放射治疗结果来治疗异常血管，同时对减少对脑部的危害。”

优缺“伽玛”治疗

谈了这么多伽玛刀治疗的好处，但它却有一个明显的缺点——费用。除去预诊费用，单次的伽玛刀治疗费用约RM30,000。“大多数的保险计划涵盖伽玛刀的治疗，但有的只限于一定的数额，而非包含整个疗程。这对于某些人来说是一个限制因素，但总得来说，有鉴于伽玛刀的使用非常成熟，我们的患者在接受治疗方面并没有面对太大的经济困难。”Dr. Fuad分享道。

Hospital Canselor Tuanku Muhriz是全国第三家，也是第一家向患者提供伽玛刀治疗的公共医疗中心。由于这项治疗程序相当技术性，除非是那些需要治疗脑瘤的人，否则来说，一般人对对于伽玛刀的认识绝对不高。然而，该技术已相当成熟且广泛用于治疗脑部肿瘤和异常。

Dr. Fuad表示：“伽玛刀的优点在于，该设备本身涉及很少的活动部件，因此比起其它医疗设备拥有更长的寿命，我们可在这里使用它来治疗很长时间。”

一些人有“外国的月亮比较圆”的想法，认为先进的脑部治疗技术都在国外，他们更趋向向国外的医疗中心寻求治疗而非国内。对此，Dr. Fuad认为，我国拥有媲美其它海外医疗中心的技术和专业知识，甚至更好，因为在马来西亚接受治疗的患者频率更高。“我可以肯定的说，我们的专业知识甚至可媲美英美国家，甚至更好。”— 我要健康



Prof. Dato’ Dr. Fuad Ismail
临床副教授和肿瘤科主任
Clinical Associate P ofesso and H ad of the Depa tment of Oncology
Hospital Canselo Tuanku Muh i Unive siti Kebangsaan Malaysia (HCTM UKM)

“首先，我们会根据患者的头部和脸部的曲率使用头部架或客制面罩以固定患者的头部。患者也需要进行CT扫描和MRI以找出肿瘤在大脑中的具体坐标。之后，患者将被放置在伽玛刀上，目标伽玛射线投射在目标位置。”

— Prof. Dato’ Dr. Fuad Ismail

乐观面对乳癌
帮助与支持很重要

Text by SQ Lim
myhealth@revonmedia.com
Photos ROCHE

第一次得知自己患上乳癌是当Mazwin Mohd Radli发现乳房长了一个肿块，那晚她辗转反侧，一夜难眠。后来经过乳房X光检查、超声波与活检后，证实自己患上第二期乳癌，她当下的感觉是很镇定的。但身为一名医务人员，长期与癌症患者打交道的她，在这时候也感到无比的彷徨。

当时，Mazwin育有三个小孩，老幺也只有三岁，因此在面对着要治疗，又要照顾家庭的困扰时，她认为寻找帮助与支持是非常重要的。“对于面对病魔的抗癌者，要让他独自一人去接受治疗是非常不公平的事。他不能只等别人来帮助他，而是要去寻求别人的帮助。”Mazwin说道。

勇者无惧

虽然经历了长达四年的抗癌期，但她依然会感到恐惧。接受完化疗的那段时间，她的身子异常虚弱，所以容易造成细菌感染。她坦言那个时候正是她的低谷期，因为发烧了将近一个月，一方面需要找出病因，另一方面又非常害怕癌症会复发。不过，Mazwin觉得她应该持着乐观的心态去面对自己的病情。她在访谈中还笑言，所幸她及时发现癌细胞的存在，这样也让她还有机会保留乳房。

“乳癌并没有想象中那么可怕，及时发现癌症是至关重要的。”由于现今拥有最先进的医疗设施，因此前二期乳癌病患的复原几率其实很高。只要不感到恐惧与保持一颗豁达的心，打败病魔就不是问题！— 我要健康



Mazwin Mohd Radli

“对于面对病魔的抗癌者，要让他独自一人去接受治疗是非常不公平的事。他不能只等别人来帮助他，而是要去寻求别人的帮助。”

— Mazwin Mohd Radli



Text by Hui Yean
myhealth@revonmedia.com
Photos & Video Fish Quan

《 我要健康 MY HEALTH》独家专访

印尼监狱风波
CHRIS LEONG有话说
被拘留60天 治疗600人



拿督梁润江
Professor Grandmaster Dato' Dr. Chris Leong
年龄：44岁
身份：C.L.M跌打创办人／大马武术总会武术师
荣誉榜：2017年百大最具影响力青年企业家奖／2018年金医卓越贡献大奖（医总）/ 2019年第十届深受游客欢迎全球卓越品牌奖

大马著名铁打正骨医师Chris Leong梁润江，以“一分钟治好五十肩”扬名国际，各种肩颈腰背腿问题经他神来之手“拗一拗”，困扰病患多年的疼痛问题皆能瞬间迎刃而解，在坊间享有“跌打神医”之美名。

我们常听别人开世界巡回演唱会，但像Chris Leong能以铁打之名展开 “世界巡回治疗”的，大概目前也就仅此他一个了。近两年来，他的足迹踏遍亚、非、美、欧、澳五大洲近60个国家，海内外的政府高官、皇室成员和一众明星艺人都是他的座上客，这当中包括汶莱苏丹、印尼副总统、我国羽坛一哥李宗伟、国防部长末沙布、香港武打明星洪金宝、张智霖、佘诗曼、薛凯琪、钱嘉乐、陈山聪等等等等。

然而，今年一月他带着19名徒弟前往印尼准备提供治疗时，却被一名乔装成病人的移民官员以滥用旅游签证非法行医之名，将他们一行人逮捕，并拘留长达60天。

爆红纯属无心插柳 拍片洗白神棍印象

如果用“爆红”来形容Chris Leong，绝对是不为过的，因为他原本只是大马众多铁打医师之中的其中一个，他之所以会在短短两年内红遍全球两岸三地，全因他在2017年的时候把一段如何治疗五十肩的视频放到面子书上，意外吸引非常多人点击，随后他再逐一把不同的跌打正骨医治手法拍摄上网，就这样至今累积了162万粉丝追踪，而且条条视频都破百万点击率。

但Chris Leong说，这样的际遇纯属无心插柳。

“其实我原本只是想着，如果把治疗的片段拍下来放上网，或许以后我不在了，我的孩子和徒弟还能透过看视频参考，而且铁打总是给人一种很‘江湖术士’的感觉，我希望透过病人最直接的反应，让大家对我的手法有信心，因为好不好不是我说的，是病人说的，他们没必要替我说谎。”

他强调，当初拍片放上网的初衷是希望将正确的医治方法公开传遍全世界，以加强人们对跌打正骨的知识，不是为了哗众取宠。

“曾经有一位印度医师跟我说，他照着我的手法做，结果真的能治好，他开心的同时我也开心，因为如果我不把技术传承下去，我一个人就算不眠不休，一整年下来能帮助的人还是很有限，唯一能造福更多人的方法，就是把手艺教给别人，让更多个‘我’去帮助世界各地有需要的人。”

Chris Leong坦言，他明白很多人对于正骨或铁打这类的中医治疗保持着质疑态度，认为他们没有真正读过医科，所谓的技术都是取巧的伎俩，但他认为，自己30多年的经验胜过一纸文凭。

“很多人会觉得跌打很儿戏，说师傅没有看过病人的X光片就随便拗，而且对每个病人的手法都大同小异。但我想说的是，两千年前没有X光技术，难道以前的人受伤就不用治疗了吗？而且每个人身上都只有206根骨头，受伤的部位不外乎颈、肩膀、手肘、手腕、盆骨、膝盖、脚踝和腰，手法当然大同小异，难道我要为了看起来很厉害而换一堆有的没的的花招？”



独当一面：Chris Leong的跌打精神，不分国籍，不分地位；如今在马来西亚有60多位徒弟，过半数的门生都已经能独当一面治疗病人。

收费一千非诚勿扰 病患反应最为真实

Chris Leong还说，他知道坊间有不少人批评他每次看诊收费马币1000令吉很没有医德，但他澄清，他这么做是逼不得已。

“一开始我只收100令吉，但那时候每天一开门300多个号码马上派完，有伤的来医，没伤的也来试一试，纯粹玩玩的也有，导致那些真正求医的人无门可入，无奈之下只好调高收费。”他补充，其实最主要的原因还是希望给机会徒弟出手，因为如果他的徒弟收300令吉，而师傅才贵几十一百，病人一定会指定要师傅，那徒弟们就永远没机会实习。

不过Chris Leong也笑说，很多时候他也是看情况啦，曾经知道有些有孝心的儿女向人借钱带长辈来治病，或者一些经济不好的病患靠凑钱来看病，他知道情况后都会免费替他治。“只要有心找我医，有时四人同行一人收费也可以，算起来比我徒弟还便宜呢！”

目前，他在马来西亚有60多位徒弟，过半数的门生都已经能独当一面治疗病人。

他指出，不是只学会几招就代表会医人，而是需要不断的实习才能熟能生巧。“我和徒弟徒孙说，最好的师父是你的病人，只要把病患治理好，病人说舒服很多了，那才算通过考试。”

而且Chris Leong有一个原则，他所有海内外的门生在学满师后，都必须免费治疗一百个人后才能开始收费，这么做除了存经验，也是在做功德，正如他每到一个国家提供治疗，都会捐款回馈给当地社会，这一次在印尼被逮捕也不例外。

巡回治疗经历被拘 师徒同心牢固心志

今年1月8日，Chris Leong和19名徒弟因涉嫌违反居留许可规定，遭印尼法律和人权部巨港区域办事处逮捕，直至3月10日，他们一行人才获释返回大马。

Chris Leong澄清，他和医疗团队每次出国提供治疗都会办理好该有的签证，而且这一次到访印尼，其实是受一名高官邀请，所谓的监狱风云只不过是误会一场，他们非但没有受到不人道对待，反而还在牢房内给囚犯和监狱官员们提供免费治疗，成功令这些穆斯林了解到中国文化的精髓，而这次巡回的收入也捐赠给了苏拉威西海啸的灾民，这便是他弘扬铁打的初衷。

Chris Leong告诉《我要健康MY HEALTH》，在印尼监狱事件期间，他一再鼓励大家视为上天给予“劳其筋骨和苦其心志”的锻炼机会来全心接受，20个人每天在监牢里所面对的一切，都是一种生命的历练和成长，懂得学习接受与付出，没想到这次风波更促使师徒20人如今的感情更深固。

Chris Leong凭着精湛医术和慈爱救人之心深受崇敬，不久前还受封拿督勋衔。

— 我要健康



接受考验：在印尼监狱事件期间，Chris Leong勉励大家视为上天给予“劳其筋骨和苦其心志”的锻炼机会来全心接受，让师徒20人如今的感情更深固。



传承使命：Chris Leong的每一次正骨，都铭记父亲的交待“不要让跌打文化失传”！



扬名海外： Chirs Leong的“爆红”程度，可以从其“世界巡回治疗”的名人名单中知晓。

一封开业红包 医武一家 传承使命

相信有追踪Chris Leong的粉丝都知道，他来自武术世家。所谓医武同源，跌打和武术可说是密不可分，自有相得益彰之处。他坦言，当初并没有刻意学武或学医，只是因为家里是武馆也是医馆，身处那个环境很自然就会在耳濡目染之下学习跌打疗法。7岁的时候，他跟着母亲边学边做，替老人家做一些简单的推拿。直至有一次父母外出，跌打馆一位常客婆婆上门看诊并坚持要他推拿，才真正令他萌生将跌打当事业的念头。

“那位老婆婆一直称赞我很‘功仔’，说经过我推拿后舒服很多，你知道的啦，小孩子都喜欢人家称赞嘛，离开前她坚持给了我一封25令吉红包，而我等到爸妈回来告诉他们时，更看见他们相望彼此会心一笑。我还记得当时我用这笔钱买了10支当时相当贵的原子笔，2支自己留着，另外8支送给朋友，看着大家开心的表情，我就开始想：跌打即可以帮人又可以赚钱，再用赚到的钱去令其他人开心，何乐而不为呢？”

这25令吉仿佛成为了他的“开业红包”。这期间，他在学校替运动受伤的同学按摩手脚积累经验，连隔壁班的老师也会传唤他为扭伤的同学治疗。直到12岁，他才正式为患者看诊，单独处理一些病症。年少时期，他曾在飞往德国的客机上替一名无法提起手放行李的老人家治疗五十肩，殊不知那老人家竟是德国一家医院的院长，对方盛情邀请他到医院替病人治疗，这给了他启发，可以透过“世界巡回治疗”来帮助更多有需要的人。

“传统的跌打一般需要6次复诊，但我每次到国外提供治疗逗留的时间都很短，我必须快狠准，所以我的手法有70%是保留父母亲传授的跌打医术，30%是结合现代医学进行适当改革和创新，摸索出属于自己的一套Chris Leong式跌打正骨治疗，尽可能一次断尾，令病患在短时间内得到最大程度的舒缓。”他精湛的医术吸引了不少国际学生慕名前来拜师学艺，他亦非常乐意将手法传授给更多人，丝毫不担心徒弟们以后自立门户来抢饭碗。

“我母亲和兄姐确实曾反对我将治疗过程在网上公开以及开班授课，但我认为，一千个人学到你的本领，可能就有一万人受惠，甚至还可以让全世界重新认识跌打。所以，我以前、现在和以后都会坚持这么做。”

利益他人，是最大的公益。Chris Leong的跌打精神，不分国籍，不分地位，只求医入人心，传承跌打精粹。我想，他已经将父亲临终时的遗愿：“照顾好妈妈，不要让跌打文化失传”执行得淋漓尽致。— 我要健康



订 阅 表 格 • SUBSCRIPTION FORM



我要订阅 我要健康 myhealth

网上订阅，请浏览www.revonmedia.com

订阅大优惠

❑印刷版 一年12期 RM 90.00 (包括邮费)
❑数码版 一年12期 RM 30.00
❑配套 (印刷版+数码版) 一年12期 RM100.00 (包括邮费)

订户资料 (请打☑)
❑公司 ❑个人 ❑政府机构

姓名 (Mr./Mrs./Ms./其他头衔)：
身份证 号码：
公司： 职位：
邮寄地址：
邮区：
电邮： 电话号码：
付款方式：❑支票 ❑直接汇入
Malayan Banking Berhad 5123-6152-7093 REVON MEDIA SDN. BHD.

把订阅表格邮寄至：
REVON MEDIA SDN. BHD.
《我要健康》订阅部
12A, Jalan TP 5, Taman Perindustrian UEP,
47600 Subang Jaya, Selangor, Malaysia.
询问电话：+603 8025 1603
订阅电邮：subscription@revonmedia.com

订阅条规
• 邮购表格须清楚及完整填写。
• 允许采用复印邮购表格。
• 订阅一经处理，恕不接受中途退款。
• 恕不接受现金或邮票付款。
• 此订阅优惠不包括随书附送赠品。
• 此订阅优惠价格只限大马，外国邮费另计。
• 订阅需30天时间处理。
• 本人同意立丰媒体有限公司可依据2010个人资料保护法及相关条文，在处理本人资料的过程中，本人同意立丰媒体有限公司无需承担所引发的一切责任及义务。
• 本人同意立丰媒体有限公司向本人发送其他的服务讯息及更新信息。

订户签名： 日期：



HALAL ANALISIS & PERMOHONAN UNTUK SERVIS HALAL

Diperakui sebagai Makmal Panel JAKIM, servis-servis yang disediakan oleh Halvec Laboratories termasuk Pengesanan Surih Babi, Analisis Alcohol, Analisis Mikrobiologi, Analisis Logam Berat, Analisis Perlabelan Makanan serta pelbagai servis yang berkaitan.

Proses dalam 14 hari bekerja

ilac-MRA

STANDARDS MALAYSIA ACCREDITED CERTIFICATION BODY
MS ISO/IEC 17025
TESTING
SAMM NO.770

JAKIM'S PANEL LABORATORY

SKEMA 1
Certificate of Analysis (COA)

Adakah anda sedang mencari cara untuk membantu kelulusan proses permohonan sijil produk anda dengan harga yang murah dan dalam masa yang singkat? Halvec Laboratories menyediakan servis untuk mengeluarkan keputusan laporan analisis makmal yang tepat untuk produk anda.

SKEMA 2
Seal Verification Scheme (SVS)

Logo Seal Halvec adalah skim yang murah dan efektif yang berperanan sebagai amalan verifikasi dan jaminan untuk produk anda sebelum mendapatkan sijil halal daripada JAKIM untuk menambah kebolehpercayaan kualiti produk di dalam pasaran serta meningkatkan keyakinan pengguna.

SKEMA 3
Halal Risk Data Sheet (HRDS)

Diinspirasi daripada konsep MSDS, Halvec mengeluarkan HRDS yang mengesahkan kemungkinan sumber bahan yang boleh membawa ancaman kepada kehalalan produk.

+6 03 8025 1603 info@halvec.com @Halvec Laboratories www.halvec.com