S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News

中僑新天地

中僑互助會出版
中僑新天地第126期

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：

2025年
九月刊

智能時代的銀髮革命 AI如何重塑長者生活

2025中僑基金會慈善高爾夫球賽 即將舉行

健康生活：肝膽聯動 守護情緒穩定與代謝順暢

好書月讀：童眼舊香江—爆竹喧天的農曆新年（中）

營養樂趣：隨著年齡增長我們需要的主要維生素

From the Editor
編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好！轉眼夏天過去，我們又迎來了秋高氣爽的九月。趁著夏日余溫，剛剛過去的勞工節有沒有外出走走，和朋友家人小聚？但願各位休假歸來元氣滿滿，一同迎接新「學年」。

今期話題我們來關注AI智能給長者生活帶來的影響和變化，面對越來越近的機器人熱潮，您是擔心還是期待更多一點呢？歡迎討論。

一年一度的中僑基金會高爾夫球賽本周開賽，感謝社區的關注和支持。

中僑新天地獲批卑詩省歷史數字化項目資金，用於保存和復興我們的早期刊物，專欄第一篇見報，邀請您一同重溫1985年創刊號裡的溫馨時光。

此外，我們副刊內容中有諸多睿智作者的精彩隨筆、短文，希望我們的文字能夠陪伴您度過一段舒適，愉悅的閱讀時光。感謝您的持續關注。

祝

和順安康

中僑編輯部謹識

我們的願景

共建一個充滿活力的加拿大社會，大家在這裡蓬勃發展，並為包容社區做出貢獻。

我們的使命

中僑互助會通過提供服務和倡議活動，使大家有能力在加拿大實現個人目標，創建新生活，並幫助大家提升歸屬感，追求自立、福祉和優質的生活。

Table of Content
本期目錄

時事專題

智能時代的銀髮革命 03
AI如何重塑長者生活

精彩中僑

2025中僑基金會慈善高爾夫球賽 即將舉行 04
衷心感謝2025中僑慈善高爾夫球賽贊助商 05
歲月留聲－混沌初生—充滿希望的1985年 06
墨韻韶光美不勝收 中僑長者書畫展圓滿結束 07
本月中僑活動資訊 08
中僑心理熱線專欄
我看見他們結婚 也看見了壓力與愛 16

生活資訊

健康生活－肝膽聯動 守護情緒穩定與代謝順暢 17
醫學新知－前後有別/去頭皮止癢洗頭水 18

文藝休閒

新趣－馬之國 19
旅遊紀聞－愛爾蘭印象(下)：大饑荒紀念雕像 20
童心橋－築一座跨越海洋的文化心橋 21
月讀－童眼舊香江：爆竹喧天的農曆新年(中) 22
溫故/新風－秋之聲：《中英詩歌朗誦會》的緣起 23
詩林/隨筆－李魁賢的詩和詩論（2之2） 24
黃金歲月－眼皮跳是凶是吉 25
花卉園地－繡球花開 美好即來 26
溫哥華生活小調－最後的巡禮與告別 27
詩林/隨筆－白崖公園Whytecliff Park 28
美文欣賞－新松、新地、新天 29
營養樂趣－隨著年齡增長我們需要的主要維生素 34
歌影劇場－近期精彩電影推介 35

智能時代的銀髮革命

AI如何重塑長者生活

隨著科技的發展，曾經只在科幻電影裡的場景正一點點在我們身邊實現。自動駕駛出租車，智能語音聊天助手，大數據精准投放商品廣告，遠程線上醫療診斷……方方面面都離不開智能應用的發展。社會上有一種刻板印象，似乎長者群體與前沿科技關係不大，但事實上，在全人類都向老齡化社會發展的今天，「服務長者」其實是智能化應用的一個重要方向，也是前沿科技公司大力角逐的廣闊天地。

李育嬌

在科技迅猛發展的現代社會，人工智能（AI）正以難以置信的速度改變著我們的生活方式。這股變革之風已吹向老齡化加劇的全球社群，AI正日益成為長者生活不可或缺的一部分。

一・ AI助手：聰明勤勞不喊累

1. 智能家居提升生活便捷性

智能家居技術（Smart Home）已經逐步進入我們的日常生活。通過語音對話就可以「發號施令」：開燈、關燈、調溫、定時、掃地、洗碗……這簡直是曾經「懶蟲」的夢想變成現實。事實上，在房間自動化和適老化改造中，這樣的進步能夠幫助長者更容易的應對家務，提高日常生活的舒適度，也在一定程度上減少了意外事故的發生。

2. 健康監測與醫療支持

AI驅動的可穿戴設備，如智能手表和健康手環，能夠實時跟蹤健康數據，包括心率、血壓和睡眠模式。這些數據可被傳輸至醫生，便於隨時調整治療方案。AI技術在疾病預測和早期診斷中的應用，也大大提高了醫療的效率和精確度。隨著人類普遍平均壽命的增長，如何更好的維護健康也將成為AI助理能夠大展身手的地方。

3. 社交孤獨的緩解

曾經即時通訊的發展給大家帶來極大的便利。不論天南海北，一個電話兒女親朋就可以「天涯共此時」了，但這還不夠，如果兒女忙於工作，朋友時差兩隔呢？別擔心，還有AI大語言模型陪你聊天。

近兩年來大火的ChatGPT和類似的各種智能聊天工具簡直「上知天文下曉地理」，而且語氣和文筆都不輸真人，很多人都在和AI「對談」的過程中大為驚嘆。相信長者朋友們人生經驗豐富，如若願意暢聊，會發掘出很多新鮮樂趣。

二・硬幣的兩面：誰能保證安全可靠公平？

然而，隨著AI技術的普及，科技進步惠及長者，也帶來一些獨特的挑戰。

1. 技術壁壘與數字鴻溝

飛速發展的時代如列車一樣疾馳向前，科技變化更是日新月異。如何能夠跟上技術進步的腳步，學會使用各種新的工具和軟件？人的精力和時間都是有限的，單憑己力追趕時代有點不現實，但人的優點在於懂得集群協作。一方面社區應該投入更多的資源和力量服務於需要幫助的群體，讓大家一同享受到科技進步的善果；另一方面科技發展的根本目的在於服務於人，未來的科技產品越來越智能，也就意味著對於普通大眾降低使用門檻，越來越簡單易懂，方便使用。

2. 隱私安全的擔憂

隨著越來越多的個人數據被收集和分析，信息安全成為關鍵問題。長者尤其擔憂他們的健康信息和生活習慣可能會被濫用。這方面的隱憂呼聲正在越來越大，希望相應的立法能夠同步前進。

3. 網絡詐騙的風險

科技進步也給騙子「賦能」，各種精妙的騙局層出不窮。因篇幅的問題我們今後再為大家展開講解。

三・未來養老的大趨勢

隨著全球人口老齡化問題的加劇，AI在養老領域的應用無疑是大勢所趨。筆者發問AI人工智能養老的未來趨勢会怎樣，它給出了以下這樣的答案。讀者朋友們覺得如何呢？

1. 定製化智能養老

未來，AI將可能實現更為精細化和個性化的養老服務。根據不同長者的需求，AI系統可自動調整照護方案，提供量身定製的服務，最大限度地提升生活質量。

2. 養老設施的智能化

隨著技術的不斷進步，養老院將配備更加智能化的設施，包括自動化管理系統和智能護理機器人，這將提高養老服務的效率和覆蓋面，減少人力資源的壓力。

3. 社會化養老網絡

未來的養老將超越個人和家庭層面，形成一種社會化網絡。AI技術將促進社區之間的聯系，形成一個支持系統，使長者在更為廣泛的社會背景中生活。這種趨勢將實現資源共享，提高養老資源的利用率。◇

2025中僑基金會慈善高爾夫球賽即將舉行

2025中僑基金會慈善高爾夫球賽將於9月4日（星期四）在列治文的Mayfair Lakes高爾夫鄉村俱樂部舉行。今年進入第21屆的賽事，一眾熱心社會公益的高球愛好者將組隊於當日競逐冠軍杯，並參與推桿比賽、一桿入洞比賽等。賽事籌得善款將撥捐中僑青年，婦女，家庭及長者等服務等。

除高爾夫球慈善賽外，各界人士亦可參與是次活動的無聲拍賣，物品包括：名酒、高爾夫球體驗套票、餐飲禮券及珍貴收藏品等。無聲拍賣將於9月2日開始至9月4日晚上8時正(溫哥華時間PDT) 結束，不容錯失。

查詢：中僑基金會

604-408-7228 / fundraising@success.bc.ca◇

網上捐款鏈接：

無聲拍賣鏈接：

中僑基金會衷心感謝
2025中僑慈善高爾夫球賽贊助商

果嶺費及球車贊助
GolfBC Group
午宴及晚宴贊助
Dr. Francis C.H. Law, MD
Air Cannon 贊助
SHAPE Properties
推桿比賽贊助
Park Georgia Insurance
& Shepherd Compello
一桿入洞贊助
BOSA Properties Inc.
& Vanprop Investments Ltd.
EasyPark
Wong's Insurance Services Ltd.
特別贊助
Mr. James & Mrs. Julie King
獎杯贊助
Dr. Thomas Wong
發球區贊助
Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.
KPMG
Patsy Hui RE/Max Westcoast
普通贊助
CIBC
社區支援贊助
Royal Pacific Realty
Tsawwassen Mills
禮品贊助
Continental Seafood Restaurant
Dan-D Pak
Hello Nori
Maxim's Bakery
Richmond Centre Chatime
Sunrise Soya Foods
THL Gourmet Foods
Tim Hortons
傳媒合作伙伴
Fairchild TV
印刷贊助
Rayacom | Racer Boxes

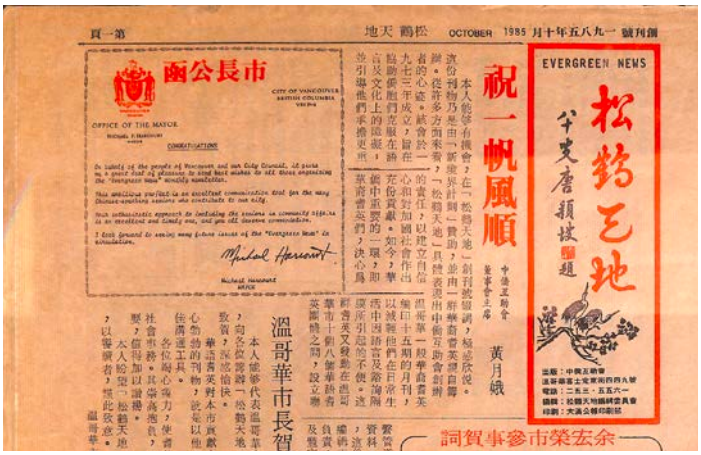
(*排名不分先後)

混沌初生——充滿希望的1985年

歲月留聲 1985 1994 YEARS

當我們重新翻開1985年的《松鶴天地》，迎面而來的不只是紙頁的墨香，更是一個社區初生的心跳。那些被時間洗禮，溫柔泛黃的版面，記錄了移民在異鄉扎根的勇氣、城市脈搏的初響，以及無數平凡卻發亮的故事。我們回望創刊時期的報道，精選經典篇章與細節，以今日的視角梳理、注解與摘錄，讓舊日的經驗在當下重生，不只懷舊，更在從源頭汲取信念與方向。

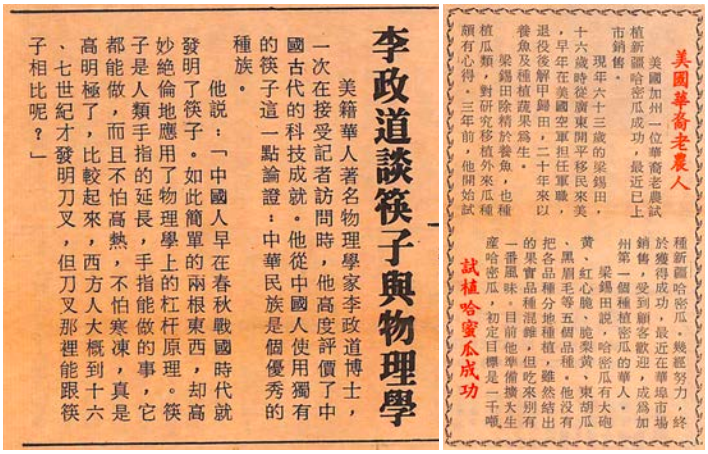
每一次回看，都是與前輩對話；每一次重溫，都是為明天蓄力。願讀者在這些文字裡，聽見時代的呼吸，也看見自己的身影——讓舊報紙裡的溫馨記憶，再次照亮前行的路。1985年共有十月、十一月、十二月三本期刊，這裡每期揀選兩張照片（電子版放大可閱讀），更多內容敬請繼續關注。



開天闢地第一期，社會各界殷切關注，溫哥華市市長亦發函致賀。

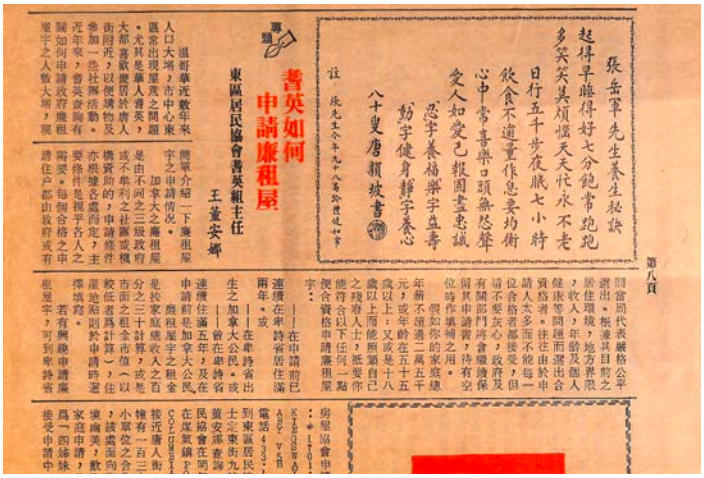
創刊的初衷是幫助語言有障礙的長者了解政策和訊息。

八十年代亦有社區安全的隱患，是不是該給被冤枉的新移民平反？



雖然身在他鄉，華裔族群聰明勤勞，勇於開拓的特色永遠不變。

八十年代的唐人街，已經有了「配送到門」服務。



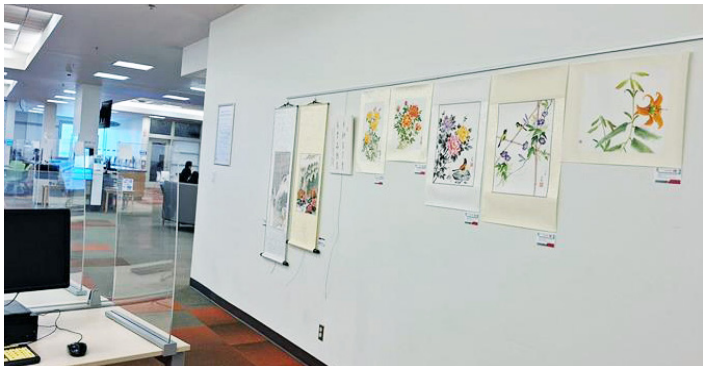
住房真是「老大難」，只好一邊研讀養生秘訣一邊排隊申請廉租屋。

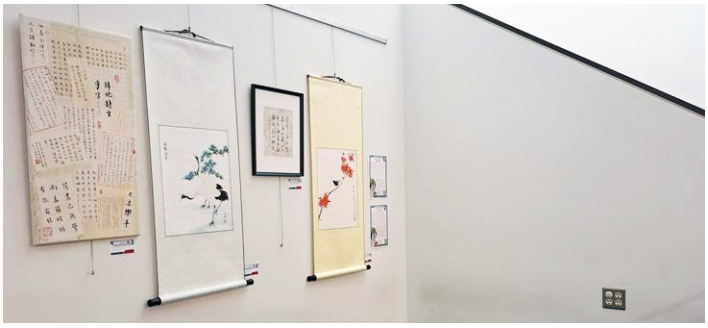
墨韻韶光 美不勝收
中僑長者書畫展圓滿結束

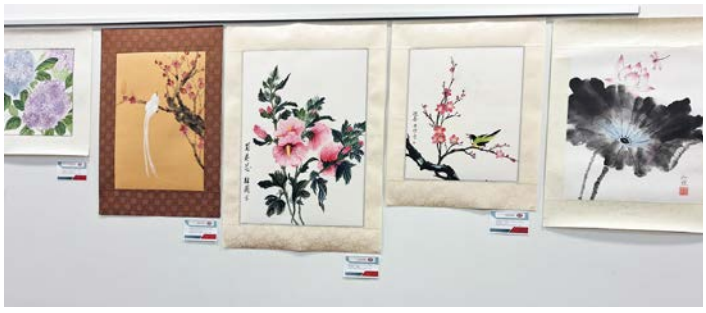
由中僑長者學院和書畫興趣班學員聯合呈現的書畫藝術品作品展，於列治文公共圖書館公開展出，並已於上週圓滿落幕。展覽匯集山水、花鳥等水墨題材，展現學員們的學業成果，亦透出長者學員的人生閱歷與審美積累。

展期間吸引社區民眾與藝術愛好者前來觀賞與討論，促進了跨世代對中華書畫之欣賞與理解。透過本次展出，學員將課堂所學轉化為創作成果，亦在學習過程中拓展社交，建立聯絡，獲得廣泛認同。

感謝列治文公共圖書館提供場地與協助，亦謝謝指導老師、義工團隊與社區夥伴的支持。未來，書畫班將持續推出課程與公開展出，歡迎持續關注與參與。◇







《中僑新天地》誠邀您參加讀者滿意度調查

親愛的讀者朋友們：

大家好！一路走來，《中僑新天地》一直感恩你們的陪伴與支持。為了能更好地傾聽大家的感受，滿足大家的閱讀需求，我們準備了這份滿意度調查。無論是喜歡的欄目，還是想改進的地方，您的意見對我們來說都非常重要，也是推動我們不斷進步的動力。

敬請用手機掃描右邊的二維碼，就會進入滿意度調查表單，然後選擇心儀的答案就可以了。

感謝您願意與我們分享心聲，期待與您一起把《中僑新天地》打造得更精彩！

S.U.C.C.E.S.S. powered by TELUS KIRIN 麒麟 RESTAURANT BMO

S.U.C.C.E.S.S. Chinese Helpline
中僑中文心理熱綫

+1 888-721-0596

Ext.1 國語(Mandarin) Ext.2 粵語 (Cantonese)

中僑中文心理熱綫以愛心、熱心和關心,
免費為華人提供電話關懷與幫助,
同時提供社區咨詢等服務

S.U.C.C.E.S.S. Chinese Help Lines provides emotional support and information referral by phone in Mandarin and Cantonese

周一至周日 每周七天
Monday-Sunday 10am-10pm
(太平洋時間)

內容絕對保密,無需預約
No prior reservation is required

MORE INFORMATION: https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines/
VOLUNTEER OPPORTUNITIES: chlvolunteer@success.bc.ca

S.U.C.C.E.S.S.

iCON Intercultural Online Health Network

HEALTH FAIR 2025
健康一日談 2025

10.05.2025
10:00 AM - 4:00 PM

28 West Pender St, Vancouver · 溫哥華片打西街28號

The event features health talks in Cantonese and Mandarin, free health check-ups, and informative booths.
國粵語健康講座, 免費健康檢查及展覽攤位。歡迎參加，無需報名。

MORE INFORMATION 更多資訊: 604-408-7260 HEALTHFAIR@SUCCESS.BC.CA

S.U.C.C.E.S.S.

Financial contribution from
Avec le financement de
Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

長新冠/長期COVID症網上講座

日期：2025年9月11日（星期四）
時間：早上10時30分 - 中午12:00
地點：網上Zoom
講者：Vanessa Cheng，註冊藥劑師
講座將會以英語進行及附有粵語翻譯。

請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。

聯絡譚小姐 電話：236-235-1341　　電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA

S.U.C.C.E.S.S.

Financial contribution from
Avec le financement de
Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

2025最新健康資訊：新冠肺炎、流感與呼吸道合胞病毒

講座將以粵語進行。
日期：2025年9月3日（星期三）
時間：下午1:30 - 3:00
地點：中僑禮和堂，溫哥華片打西街28號
講者：黃小驊，註冊藥劑師

請掃描右方二維碼報名。

更多資訊請絡譚小姐：236-235-1341　　電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA

S.U.C.C.E.S.S.

列治文國語楓華會 Richmond Maple Mandarin Group

2025 年 7 月至 9 月活動表 | July to September Calendar of Programs

活動、講座、太極班 |Workshop, Activity, Tai Chi class

月份 | Month	日期 | 時間 | 地點 Date | Time | Venue	內容 | Content	費用 | Fee
7 月 July	7 月 10 日 (星期四)| Thur. 下午七時 | 7:00-9:00pm 線上講座 | Online workshop	家庭法法律須知 (講員: 李黎律師) ZOOM ID: 967 1434 4549	免費| Free 需要報名
	7 月 20 日(星期日) 上午 8 時 30 分|8:30am	中僑百萬行 40 週年慶| Walk with the Dragon	免費| Free 需要報名提供車票
8 月 August	8 月 16 日 (星期六)|Sat. 上午 8 時 30 分-下午 6 時 30 分 |8:30am-6:00pm	一日遊: 希望之旅	會員: $40 非會員: $45 *活動單張另外發放，或與相關人聯繫
9 月 September	9 月 18 日(星期四) Thurs. 下午七時 | 7:00-9:00pm 線上講座 | Online workshop	退休財務規劃 (講員: John Liu) ZOOM ID: 959 8220 5007	免費| Free 需要報名

太極班時間表 | Tai Chi class schedule

月份 | Month	時間 | Time	日期 | Date	地點 | Venue
7 月 July	下午 5:00-7:00pm	7/8, **7/15**, 7/22, 7/29 (星期二)TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340 ***7/15 在 345/350 室**
8 月 August	下午 5:00-7:00pm	8/12, 8/19, 8/26 (星期二)TUE.	列治文加愛中心 345/350 室 Caring Place #R345/350
9 月 September	下午 5:00-7:00pm	9/2, 9/9, 9/23 (星期二)TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340

中僑互助會列治文國語楓華會，入會條件: 有效中僑互助會會員
(申請入會時請出示中僑互助會會員證或同時申請中僑互助會會員)

國語楓華會會員費:每年十元

中僑互助會列治文辦事處: #220-7000 Minoru Blvd., Richmond, BC V6Y 3Z5 (列治文加愛中心)
電話: 604-279-7180 或手機: 236-838-6028 網址: www.successbc.ca

S.U.C.C.E.S.S.

中侨互助会列治文服务中心
免费九月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言	线上与扫码报名	
9 月 3 日(周三)	上午 10 时–12 时	道路安全及 ICBC 服务介绍 (线上)	英语/国语	https://success.jotform.com/252195531231854	
9 月 10 日(周三)	上午 10 时–11:30 时	新移民须知及福利概览 (线上)	国语	https://success.jotform.com/252037097870865	
9 月 17 日(周三)	上午 10 时–12 时	个人所得税申报须知 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/252196006911857	
9 月 23 日(周二)	上午 10 时–11:30 时	新移民心灵健康 101 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/252126791818867	
新移民就业讲座					
9 月 16 日(周二)	上午 10 时–12 时	自雇和小型企业设立指南 (线上)	国语	https://success.jotform.com/252305498820863	
9 月 23 日(周二)	下午 6 时–8 时	Canadian Labour Market Outlook and Career Planning (Online)	English/Japanese	https://success.jotform.com/252305064116850	
9 月 24 日(周三)	上午 10 时–11:30 时	和雇主面对面: FPS Food Process Solutions (线下)	英语	https://success.jotform.com/252267340795867	

服务对象为永久居民、受保护人士、公约难民和住家保姆。讲座登录链接会通过电子邮件发送给你。

#220 – 7000 Minoru Blvd, Richmond BC | 604-279-7180
isiprichmond@success.bc.ca | www.successbc.ca

Workshop date/time/venue/topic may subject to changes. Please contact S.U.C.C.E.S.S. Richmond Service Centre for information. Updated: **August 19, 2025**

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

S.U.C.C.E.S.S.

CITY OF VANCOUVER | GREENEST CITY

安心居家
廣東話講座

日期：2025年9月25日（星期四）
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：中僑禮和堂，溫哥華片打西街28號
內容：居家安全小貼士及緊急情況下的應對方法

請掃描右方二維碼報名。
講座後有小禮物抽獎，名額有限。

更多資訊請絡張小姐：236-838-5908　電郵：SUMMER.ZHANG@SUCCESS.BC.CA

S.U.C.C.E.S.S.

CITY OF VANCOUVER | GREENEST CITY

居家節能及解讀能源帳單
廣東話講座

日期：2025年9月4日（星期四）
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：中僑禮和堂，溫哥華片打西街28號
內容：居家節能及省電費方法、省政府的節能補助

請掃描右方二維碼報名。
講座後有小禮物抽獎，名額有限。

更多資訊請絡張小姐：236-838-5908　電郵：SUMMER.ZHANG@SUCCESS.BC.CA

我看見他們結婚，也看見了壓力與愛

心理熱線義工Aaron

結婚到底是兩個人的事，還是兩家人的事？這個問題，最近一直徘徊在我好友的心中。

我朋友在兩年前成功求婚，但因為種種因素，他們的婚禮計劃延至明年才舉行。在這兩年間，我在與他們聊天時，聽到了許多期盼、挫折、期待與落空……

從一開始，他們對婚禮有著簡單的期望與要求；但隨著雙方長輩的意見逐漸加入，一切開始產生偏差，變得與他們原本想像的模樣大不相同。

當他們開始為了磨合而妥協某些要求時，卻又面對許多現實上的衝擊與壓力。

看著他們的狀況，我也感到十分心疼。他們常常問我：「這不是我的婚禮嗎？為甚么好像都不能自己決定？為甚麼我是主角，但無論大小的決定都得受到其他人的干涉，非得納入他人意見不可？」

我的家庭比較傳統，對於長輩們對某些儀式與習俗的堅持，我其實從小就有所接觸與理解。有時候，不同的經歷與文化確實提供了我們許多方向，但同時也為我們設下了不少枷鎖。那些傳統背後的寓意或許美好，卻也隱含著莫大的壓力。

我曾經參加過一位台灣朋友的婚禮，整場婚禮氣氛歡樂，與我過去在電視中看到的台灣傳統婚禮截然不同。他們選擇在酒吧舉行婚禮，載歌載舞，還設計了各種表演與小遊戲。我由衷為他們感到高興，因為雙方父母都支持他們選擇這樣的結婚方式。他們進行了大量的溝通，而幸運的是，與這場婚禮有關的人（包括雙方父母）都懂得如何互相尊重。

後來，我有機會與新郎的父母聊天，才知道他們其實也承受了不少來自親戚的壓力。當親戚們得知這場婚禮將不遵循某些傳統儀式時，便產生了不少非議與壓力。然而，父母仍選擇站在孩子這邊，支持他們所愛的人。我聽了十分感動，因為這讓我真切感受到父母對孩子的愛與包容。從他們的話語中，我也明白到：其實父母也在學習，學習如何尊重、理解並支持他們的孩子。而這份支持背後，往往蘊含著無數的犧牲與退讓。

婚禮的確需要來自多方的配合，你得與各種不同的「單位」協調、合作，才能歷經長時間籌劃後，達成一個相對滿意的結果。背後的考量因素實在太多太多。但說到底，很多事情其實沒有絕對的對錯。無論是選擇新潮的結婚形式，還是遵從傳統的方式，每一種選擇的背後都有其原因與價值。

在婚禮的背後，其實是一場關於成長的旅程——學習表達自己的聲音，也學習傾聽他人的立場；學習堅持所愛，也學習在愛裡讓步。我們無法選擇出生的家庭，但可以選擇用甚麼方式去建立屬於自己的家庭。

所有禮俗與程序之外，最珍貴的不是場地、不是菜單、也不是流程表，而是兩個人在生命的轉彎處，牽起彼此的手，說：「無論未來是風是雨，我願意和你一起走。」

願每一對新人都能在爭取屬於自己幸福的同時，也感受到理解與支持的力量。婚禮只是一日，婚姻是一生——願我們都不忘這份初心，願愛與包容同行。

無論你是新娘、新郎、父母、親友，還是協助婚禮籌備的每一位，只要你感到疲憊、焦慮或情緒低落，請記得你不是孤單的。歡迎致電中僑中文心理熱線支援熱線，我們的義工團隊願意以溫暖與關懷，陪伴你走過每一段情緒的波動。◇

肝膽聯動 守護情緒穩定與代謝順暢

健康大視界

你是否有過明明沒熬夜、沒壓力，卻莫名煩躁、難以入眠，或者總覺疲憊、情緒低落？別急著怪「太累」，很可能是肝膽這對黃金搭檔發出的「關注提示」。

肝如調度中心，膽似配送小哥，默契時全身順暢；可一旦掉鏈子，情緒與代謝就會「堵車」。

本文將帶你識別這些細微信號，了解肝膽的協作奧秘，並學習幾招簡單實用的守護方法。

一 肝膽失調 身體悄悄示警

肝膽從不直接喊疼，卻會通過身體語言「泄密」。比如：早起口苦得像嚼了半碗中藥，吃點油炸就胃裡打鼓；眼睛干澀、臉色發黃、指甲脆裂，女性甚至乳腺脹痛、長斑——這些小毛病，往往是肝氣郁結、膽汁不暢的提醒。

更隱蔽的信號是情緒：動不動心煩、心情灰蒙蒙，甚至半夜醒來生悶氣，那其實是肝膽在提交「情緒工單」。若你忽視不理，代謝就會逐步失衡，膽固醇上升、免疫下降也會悄然找上門。

現代人生活節奏亂：久坐、熬夜、外賣、壓力、情緒內耗……肝像晝夜加班的老板，膽像被催單的快遞員，雙雙超負荷。一旦溝通不暢，就像公司核心部門混亂：訂單延誤、系統癱瘓，而最終埋單的，只能是你——心情焦躁、食欲下降、毒素堆積。

二 肝膽協同受阻 影響情緒與代謝

中醫認為，肝膽是一對互為表裡的拍檔：肝主疏泄、調情緒，膽主決斷、助消化。《素問》說，肝是「將軍」，謀劃全局；膽是「中正」，拍板執行。兩者配合得當，情緒穩定、思路清晰；一旦肝膽協作失衡，就像公司溝通失靈——文件卡在郵箱裡，事情全堵住，結果是心煩意亂、決策困難，代謝也跟著罷工。

現代醫學把肝比作「化工廠」，負責解毒和營養代謝；膽像倉庫調度員，膽汁到位，脂肪才能順利分解。若肝處理能力下降，代謝塞車，腦子先「發火」；膽汁排泄受阻，油膩難消，脂肪囤積。更麻煩的是，肝膽還影響荷爾蒙和血糖節奏，讓精力和情緒像坐過山車。研究顯示，肝髒壓力大時，會通過神經和炎症信號「打小報告」給大腦，導致情緒起伏、睡眠困擾；膽道一堵，代謝廢物累積，頭昏、腹脹、內分泌紊亂，最終形成身心罷工的連鎖反應。

三 護肝養膽 營養和習慣要雙管齊下

護肝養膽不需要高深技巧，關鍵在於兩件事：讓肝膽有「動力油」，同時給它們足夠的修復時間。

餐桌加分法：多綠葉蔬菜、全穀、抗氧化漿果，少糖、少油炸、少酒精，讓肝膽輕鬆上班。營養補充上，B族維生素是肝代謝的「火星塞」，卵磷脂幫膽汁順暢、促進脂肪代謝，奶薊草和姜黃給肝細胞穿上「防彈衣」，蒲公英溫和清熱利膽。熬夜、喝酒或長期用藥的人，更要給肝膽加碼補給。

生活習慣加分法：按時就寢（晚11點前），給肝膽留足「打卡修復」時間；三餐規律，避免膽囊空倉或暴飲暴食；排便守時，維護肝膽運轉節律；飯前散步、睡前泡腳或熱敷，讓氣機暢通；情緒管理更關鍵，養成正面表達習慣，快走、唱歌、寫字或腹式呼吸，都有助肝膽放松。

總之，肝膽聯動，是身體代謝和情緒的「總開關」。肝膽合拍，情緒才穩；肝膽通暢，代謝才順。多一點覺察，多一點關照，就能避免「內部堵車」拖累。飲食合理、作息規律、及時疏解情緒，你的身體就像重新校准的節拍器，輕松運轉。今晚，從早點休息開始，讓這對身心搭檔繼續默契協作吧。◇

芳芳，70後，藥學博士、加拿大註冊營養師，曾任大學教師。後來深入研究營養學，認識到它與醫學在理念和實踐上的差異，並發現許多朋友在健康養護方面存在諸多誤區。

熱愛中醫養生的深厚底蘊，關注現代營養學的前沿發展，致力於將傳統中醫智慧與現代營養學有機融合。深入探討健康邏輯、疾病本質、慢性病康復、臟器運作原理及膳食營養及營養補充策略，希望通過科學與實用的健康理念分享，有助更多人實現全面的健康管理。

醫學新知

健康處方

前後有別

陳慧敏醫生

中國人有講究風水的傳統。有些人認為是迷信，其實背後有其科學。計劃建造家園，選址一定要安全，不可受強風吹襲。同時，必須有水源，但也不可以建在河邊，以免大水時被淹。善用自然地理環境來配合生活需要，考慮風、水等問題，當然是科學。

建築物的內部結構也有學問。例如安裝窗戶的位置，既要通風，也要懂風。中國的房屋一般坐北朝南，北牆可防冬天的寒冷北風，南窗則方便在夏季享受涼風。

又如廁所和廚房這兩項重要設施，建築界有個口訣是「水火不相容」。意思是說，開火的廚房不可正對著浴室廁所。事實上古人一般將廁所安裝在室外院落，把必須清潔的的廚房遠離骯髒的廁所，十分符合衛生原則。

要預防病從口入，大家都習慣飯前洗手，便後洗手，注意衛生。

大便後一定要徹底洗乾淨雙手，是因為糞便中有細菌，不宜留在手上，而飯前洗手，當然是提防把手上的細菌，吃進肚裏。

至於小便，雖然沒有細菌，但有氣味，感覺上也覺得骯髒，所以小便後都應洗手。

由於小便沒有菌，在危急缺水時，例如在海上漂流，的確是可以飲自己的小便來延續生命。

從微生物學的角度來說，陰部這個給人骯髒感覺的部位，骯髒（多菌）的是肛門而不是尿道口。

而注意衛生的其中一個要點，是防止細菌從肛門跑到尿道口，進入膀胱，甚至繼續前進，沿著尿管去到腎臟。

這是因為腎臟有許多血管，一旦細菌入血，構成敗血症，隨時可以致命。

不知道大家是否清楚陰部的結構？這裏稱為「會陰」，女性一共有三個出口：前面是尿道口、產道口（陰道），後面是肛門，男性則只有尿道口和肛門。

由於女性的尿道比男性短得多，細菌較易進入膀胱，構成膀胱炎，令小便時十分痛楚，甚至帶血，病人又會急尿難忍，甚至失禁。

尿道炎和膀胱炎的症狀相似，大部分都能在服食抗生素後順利痊癒，但有些婦女會反覆發炎，十分煩惱。特別是新婚時，因頻繁性交，令陰部的細菌有機可乘。

預防尿道炎的方法，首先是多喝水，並經常小便，以助沖刷走細菌。切勿忍小便，否則已進入的細菌就能在靜靜的膀胱內努力繁殖了。宜在性交前後都小便。

還有，為提防來自肛門的細菌跑到前面的尿道，應養成習慣，每次小便後清潔陰部時，注意手勢方向，一定是從前面抹到後面，而且不可返回！◇

延伸閱讀

Urinary tract infection in women - self-care
https://www.mountsinai.org/health-library/selfcare-instructions/urinary-tract-infection-in-women-self-care

醫療用品逐個捉

去頭皮止癢洗頭水（Tardan）

潘錦興藥劑師

頭皮症是一種十分常見的皮膚病。它的症狀是在頭部、頭髮、眼眉甚至肩部可出現一些白色的小塊，亦可能出現頭痕的症狀。

大部分人患上頭皮症都不需要見醫生，通常可藉助一些含藥性的洗髮水便可。頭皮症的形成可有以下的原因：（1）油質和經常受刺激的皮膚；（2）皮膚過度乾燥；（3）對頭髮用品有過敏；（4）同時患有牛皮癬或濕疹。

隨著年齡的增長和長期生活在高度壓力下會使人有較高機會患上此症。冷和乾燥的天氣亦是原因之一。

市面上有很多種有藥性的去頭皮洗頭水。今期為大家介紹一種叫做Tardan的治療性洗頭水。它的主要成份是Coal Tar Solution（5%煤焦油溶液），Salicylic Acid（2%水楊酸），Triclosan（0.3%三氯沙）。三種都是臨床測驗證實是有效用來治療濕疹、牛皮癬和去除頭皮和止癢的藥物成份。它更是洗頭和護髮素二合一的產品，十分方便。

用法十分簡單，首先將頭髮弄濕，搽上足夠的Tardan洗頭水，加上少許溫水，快速地按摩頭髮直至形成泡沫，待大約五分鐘後才用溫水將頭髮完全沖洗乾淨。注意勿讓洗頭水進入眼內，出品商建議每星期使用Tardan兩次，不用Tardan的日子可以用普通的洗頭水洗頭。

若然使用Tardan之後出現有過敏的現象，便應該立刻停止使用，到你的家庭醫生處求診了。◇