



健康日志

曾庆亮医师
庆亮中医诊所

中医养生，强调身心并养，其中“养心”的重要性更是无可替代。《黄帝内经》写道，“心为君主之官”，意即心是五脏六腑中的“老大”。可见，心非常重要，养生先养心。

在生命的旅途中，疾病是人人都可能遭遇的坎，带给我们生理上痛苦的同时，更伴随着心理上的压力。这种压力可能源于对疾病的恐惧，对未来的担忧，以及对亲人的牵挂。陪伴病患复杂的治愈与被治愈的生命历程，作为中医师，我一直在探索与寻求最简单、直接、有效的疗愈力量。经过多年观察，我注意到最好的养心之所，就在每个人身边，我

养心最好在“猪圈”

家，简单的字眼，蕴含千丝万缕的情感与意义。人们在现代社会拥有高科技、智能化生活，但是家不应该只被视为整齐有序的冰冷居所，而更应成为温暖的港湾。

们身处其间却不自知。这就是，家。

亲情陪伴是疗愈的源泉

家，简单的字眼，蕴含千丝万缕的情感与意义。人们在现代社会拥有高科技、智能化生活，但是家不应该只被视为整齐有序的冰冷居所，而更应成为温暖的港湾。在这里，我想赋予它一个特别的名字——猪圈。这个词或许让人感到有些出乎意料，我却想用来自一种特别的温暖与亲切感。

在这个熟悉的地方，这个充满亲人的关怀，洋溢爱与希望的家庭里，我们暂时忘却疾病的困扰，重拾生活的信心与勇气。我们心灵上满足、舒适与放松，像

猪圈里的猪一样轻松自在。

在临床实践中，我见证许多病人从“猪圈”中找到疗愈力量的奇迹。有一名年迈病人身患重病，身体状态每况愈下。他的家人为他调整病房的布局和陈设，还特意将那些充满回忆的照片放在显眼位置，营造更温馨的生活环境。这不仅让老人家仿佛回到熟悉的家中，美好的记忆也进一步成为他与病痛抗争的动力。

在“猪圈”中，亲情陪伴是疗愈的重要源泉。老人的家人跟我说：“我们希望他能够感受到家的温暖。”这种温暖不仅仅是物质上的照顾和关怀，更是精神上的支持和慰藉。即使身体再痛苦，老人也能在家的怀抱中找到

安慰和力量。

在“猪圈”找回勇气和生活意义

“猪圈”不是简单的居所，在这里，我们学会勇敢面对生活的一切挑战。它不仅能够帮助我们渡过难关，更能让人在未来的生活中更加坚强和自信地向前行。当疾病、痛苦和困境试图剥夺我们的快乐和希望时，“猪圈”成为重新找回生活意义的避风港，提醒对生命应抱有的热爱与尊重。

无论身在何处，遭遇何种困境，只要回到家中，那份熟悉的感觉瞬间涌上心头。家的墙壁、家具，甚至是空气中弥漫的熟悉气味，都能让我们感受到无比的安心和温暖。

我有一名45岁无子女的女患者，中风后短短三个月后，丈夫因为心脏病发作猝死。为了治疗中风后遗症，她的母亲每次都耐心陪伴她到诊所做康复治疗。经过心理疏导，她也在自己的“猪



女病患中风三个月后，丈夫因心脏病离世。她艰苦地克服身心挑战，并感谢曾庆亮医师给予的治疗与心理疏导。（曾庆亮医师提供）

圈”学会与自己对话，接纳自己的情绪，理解自身的情感、需要和愿望，重新审视生活。之后，她找到生命的新目标和意义。即使依然行动不便，她仍勇敢决定独自前往台湾旅游，她说，这是给自己一个独立生活的机会。

“猪圈”承载无尽的艰辛和付出

在病患梳理情绪的过程中，“猪圈”也承载着无尽的艰辛和付出。亲人们须承受巨大的心理压力和经济负担，照顾患者的

责任更是百上加斤。但正是这种付出和坚持，让“猪圈”成为一个真正的疗愈之地。在这里，亲情纽带变得更牢固，家人的关爱让彼此在痛苦与磨难中得到疗愈和温暖。

在这特殊的“猪圈”中，生活虽然不轻松，但人们学会珍惜，学会感恩，学会勇敢面对。他们明白，无论生活多么艰难，只要有家人的陪伴和关爱，就一定能够渡过难关。

在充满温情的“猪圈”中，人们的角色是轮换的，每个人都从中得到疗愈的力量。哪怕是经历各种自然灾害和人为灾难，人们依然通过各种方式重建自己的“猪圈”，这种重建本身不仅助人过难关，还能使社会更温馨有活力。

让我们共同传承中医养生养心之道，将家的温暖和关怀融入其中，为生活注入更多色彩和活力。因为家，不仅仅是一个居所，更是充满人间的味道。人间烟火气，最抚凡人心。

社交孤立影响身心健康

年长者应接受支援重新融入社会

报道 | 孙慧敏

sweehw@sph.com.sg

有些人独居却不感到孤独，但也有人在群体中倍感孤独。黄廷方综合医院高级医疗社工韩胜杰指出，社交孤立（social isolation）是指缺乏社交接触和有意义的互动，在年长者中尤为明显；随着年龄增长，人们的社交圈往往会逐渐缩小。

导致社交孤立的原因包括，失去亲人无法释怀的哀伤；成年子女成家后，年长者失去担任父母的角色并与孩子的互动和关系不像以往亲密；因冲突导致家庭支持减少；失业或退休后缺乏自我价值和开始社交退缩；健康问题及行动不便；自我意识过重或焦虑等心理问题。

韩胜杰说，识别社交孤立的早期迹象以便及时干预至关重要。常见行为包括与朋友和家人减少沟通；对以往感兴趣的活动失去热情；情绪波动大，包括孤独、悲伤或焦虑情绪增加；自我照顾能力下降；出现头痛、疲劳等身体症状。

及早识别这些迹象，有助缓解社交孤立带来的影响，并让年长者获得所需的支持。社交孤立者可能在日常生活中面临多种挑战，如支付账单、做饭、购物、按时服药、定时就医等事项，变得困难。同时，他们的跌倒风险和再入院率都可能更高，导致压力增加和生活质量下降，而这些情况与自残和自杀行为有关。此外，社交孤立与认知衰退和心

理健康问题，如阿尔茨海默病和抑郁症，密切相关。

社交孤立是指缺乏社交接触和有意义的互动，在年长者中尤为明显。社交孤立会引发身心健康问题，及早发现和及时干预至关重要。亲友的支持、学习新技能、参与活动，都有助重拾社交生活。



随着年龄增长，人们的社交圈往往会逐渐缩小，因此产生社交孤立。（档案照）

理健康问题，如阿尔茨海默病和抑郁症，密切相关。

科技对社交孤立有利弊

韩胜杰指出，科技是社交孤立的解决方案，同时也是潜在问题。视频通讯和社交媒体等科技，为远程沟通提供了便利，通过线上社群和资源，人们也能与共同爱好者建立联系，心理健康手机应用也提供应对情绪的支持。

但韩胜杰指出：“科技的弊端在于通过社交媒体建立的联系常缺乏深度，减少了面对面的互动和真实情感的联结。电子设备的过度使用甚至可能导致成瘾问题，进一步加剧社交退缩。”社交孤立对不同年龄层的影响各异。针对年长者，社交孤立可能加剧抑郁和孤独感，导致行动能力下降及慢性病风险提高，还可能加速认知衰退。年轻人则

可能因情绪低落、自尊心受损，并在社交中过度依赖虚拟交流而缺乏真实联系，甚至引发“茧居族”（hikikomori）现象，影响社会劳动力和社会参与。

韩胜杰说，社交孤立还与肥胖、高血压、糖尿病和心脏病等慢性病的发病率升高，有密切关系。

亲友的支持至关重要

重新接纳社交的策略包括愿意接受支持，与家人或朋友联系，安排户外活动如散步或小憩，学习新技能，参与志工活动等。社区提供的援助，如家庭服务中心的个案管理与咨询，活跃老龄中心的活动，以及民众中心和俱乐部的“乐享灿烂年华”（Live Well, Age Well）计划，都能帮助社交孤立者重新融入社会。

家人和朋友的支持至关重

要。韩胜杰说：“要定期探访和沟通，倾听并给予鼓励。协助年长者参与兴趣小组或相关活动，包括安排交通，以及引导他们使用科技尝试视频通话与在线互动。”必要时也可向社区服务或相关辅导机构寻求专业帮助。

本地的城市文化与社会因素或会加剧社交孤立。韩胜杰解释，城市生活的高压力和快节奏可能减少社交机会，老龄化人口亦加剧年长者因行动不便，失去亲友以及社交网络有限，而面临孤独现象。多语言环境也可能带来沟通障碍，导致族群间的社交隔阂。

韩胜杰指出，社工应积极与年长者的家人讨论如何解决社交孤立问题，以及协助处理这群年长者的临终遗嘱。个别机构应采用合作和系统化方法，通过创意方式，更好地帮助社交孤立者和他们的家庭应对问题。

与你有关 牙龈疾病威胁心血管

报道 | 李亦筠

90%的本地成年人患有牙龈疾病，不好好处理，牙齿可能会脱落，也会增添患心血管疾病的风险。黄廷方综合医院牙科高级顾问医生黄立铭接受《联合早报》访问时说，牙龈疾病包括轻微的牙龈炎（gingivitis）和严重的牙周炎（periodontitis）。牙龈炎较为普遍，如果没有及时治疗，可能会升级为牙周炎。



黄立铭医生说，牙龈疾病的主因是，没有定时刷牙和使用牙间卫生工具。黄立铭医生说：“牙龈疾病的主因是，没有定时刷牙和使用牙间卫生工具如牙线和牙间刷。要避免牙周炎，就必须避免牙菌斑在牙齿表层滋生。正确使用牙刷、牙线和牙间刷，加上定期看牙医做预防性护理，是防止牙周炎的关键。”

黄立铭医生将在黄廷方综合医院举办的英语免费线上讲座，分享更多及早治疗牙周炎的重要性，以及磨牙对牙齿健康的影响等。

▲护理人员每月讲座：“意识、刷牙和护理：牙科的ABC”
Monthly Caregiver Talk: “Awareness, Brushing and Care: the ABC of Dentistry”

日期：11月30日（星期六）

时间：上午11时至中午12时

报名：for.sg/caregiver

疝气的形成与不同类型

医药词典
文 | 林弘谕

最近，香港影星周润发慢跑时被拍到大腿有两处如乒乓球凸出的肿块，引起关注。他回应媒体说，那是皮下脂肪的疝（shàn）气，不痛。

疝气指的是某个器官穿过肌肉组织，导致身体出现明显肿块或凸起。疝气一般发生于腹部，但也可在其他部位形成，一般不会造成生命威胁，不过如果情况恶化，可能引发绞窄或器官阻塞等严重并发症，最终可导致剧烈疼痛、晕眩及感染。

不同族群可能受不同类型的疝气影响。腹股沟疝占所有疝气病例的75%，而相较于女性，男性患上腹股沟疝的可能性是八倍或更高。其他类型疝气包括食管裂孔疝、脐疝、切口疝和股疝等。

食管裂孔疝常见于50岁以上人士，是由于一部分的胃部组织从膈膜穿入胸腔而形成，一般与胃灼热有关，情况严重可引发胃食管反流病。

脐疝常见于6个月以下婴儿，指的是肠子推挤穿过腹壁脐带，导致肚脐部位隆起。脐疝大致上无害，一般于两年内自行消退。

切口疝可能在之前进行过的腹部手术切口处形成；股疝可能发生在大腿上部的股动脉。

疝气可能影响排便功能并导致肿胀和疼痛。当疝气出现绞窄情况，导致血液供应不足时，受影响的肠子可能受到感染而坏死。医生会根据疝气类型的情况，建议做疝气修补术治疗。

滑雪前一定要热身 若受伤应立即停止

报道 | 李亦筠

据本地媒体报道，为了冬季出国滑雪而到本地滑雪中心学习滑雪的人，有增加的趋势。

不论做什么运动，都有受伤的风险。那滑雪前该做些什么准备？万一受伤了，该如何自救？HMI医疗中心骨科专科医生郑伊玲接受《联合早报》访问时透露，常见的滑雪和单板滑雪（snowboarding）损伤包括前十字韧带撕裂、踝关节扭伤和下肢骨折，上肢受伤则包括肩膀、锁骨关节脱臼，锁骨、手腕骨折，“滑雪者下肢受伤较多，单板滑雪者则上肢



骨科专科医生郑伊玲医生强调，滑雪前热身很重要，滑雪前热身很重要，滑雪后则应伸展和按摩肌肉。（HMI医疗中心提供）

（bodyweight squats）、弓步、摆动腿、手臂转圈和手腕旋转等运动，

受伤较多。”

郑伊玲医生强调，运动前的热身很重要，“基本的热身运动集中在滑雪和单板滑雪涉及的肌肉群，主要是下肢的臀部和四头肌，以及上肢的前臂和肩部肌肉。做一些负重深蹲（bodyweight squats）、弓步、摆动腿、手臂转圈和手腕旋转等运动，

有助于肌肉血液循环和关节松弛。”

至于滑雪后的护理，郑医生指出，应伸展腿部、臀部、背部和肩部，或使用泡沫滚筒按摩紧绷的肌肉。“使用桑拿或蒸汽浴室有助于放松和促进血液流向肌肉，补充水分也很重要。散步或脚踏车等低强度运动，也有助于肌肉恢复。”

受伤时冷静评估伤势

万一滑雪时在斜坡上受伤了，该怎么办？郑伊玲医生说，应保持冷静，如果可以，离开斜坡到安全区域，以便评估伤势的严重程度。通知滑雪

巡逻队或自己所在的滑雪度假村，告知他们事故地点和详情。也可将滑雪板横放在事故区域上方的雪地，提醒其他人注意。“在等待滑雪巡逻队或急救人员到来时，如果自己受过培训，可以采取基本的急救措施，如按压伤口止血或稳定受伤部位。”

郑医生补充说，滑雪时若受伤，应立即停止滑雪，以防止伤势恶化。

用RICE方式治疗关节损伤

谈到受伤后，应何时就医，郑伊玲医生说：“如果感到剧烈疼痛，受伤的肢体无法



滑雪时跌倒，如果头晕或意识模糊，可能是脑震荡，应立即就医。（iStock图片）

承受重量，无法移动身体某个部位，肢体变形，出血不止，胸痛或呼吸困难，应及时就医。如果感到头重脚轻、头晕或意识模糊，则可能有脑震荡，也应立即寻求治疗。”

郑医生指出，肩关节脱位和前十字韧带撕裂，需要四到六周左右的时间才能恢复，如果没治疗，则可能无法完全恢复，并会导致关节持续不稳

定，“如果在受伤一个月后仍感到疼痛、肿胀或不稳定，应寻求医疗帮助。”

郑医生说，治疗关节损伤的最经典方式是RICE（rest, ice, compression and elevation），“休息、冰敷、施压和抬高患处。不建议长时间休息和不动，在疼痛情况允许的情况下，应尽快开始活动受伤的肢体，以防止出现继发性僵硬。”