



●霍善智醫生

胃癌信號要知道

脹胃痛、吞嚥不暢？這些胃癌信號要知道！辦公室裏，吃完午飯不久就隱隱腹脹；深夜裏，空腹時的胃痛讓人輾轉反側。很多打工仔選擇忍耐，將症狀歸咎於「壓力大」或「胃病」，卻不知胃癌可能披着「普通胃病」的外衣悄然逼近。儘管胃癌常見於老年人，但研究顯示，50歲以下人群的發病率有上升趨勢，預示着胃癌有年輕化的跡象。每一次對不適的輕描淡寫，都在為潛在的癌細胞鋪就暢通無阻的通道。

當這些看似尋常的胃部不適持續糾纏，它們便不再是簡單的「消化不良」，而是身體拉響的紅色警報。這些不適通常表現為：

- 持續腹痛、腹脹：餐後感到腹脹，持續時間較長。
 - 食慾銳減：吃得很少就有飽脹感，用餐時間感覺不到餓，體重無故下降。
 - 進食困難：吞嚥食物時感覺喉嚨有異物阻擋。
 - 其他警示：反覆出現的噁心嘔吐、胃灼熱、持續性疲勞乏力、大便發黑。
- 這些信號與普通胃炎、胃潰瘍的症狀高度相似，但普通胃病往往有明確的短期誘因（如刺激性飲食、壓力等），症狀時輕時重，用藥後通常能緩解。而胃癌引起的症狀則更頑固、更持續、更易發展。因此，定期檢查就顯得尤為重要。

胃癌篩查方式

早期胃癌往往缺乏明顯症狀，導致許多患者確診時病情已發展至中晚期。因此，一旦出現相關症狀或懷疑患病，應及早求醫。通常情況下，普通科醫生會進行初步評估，安排病人進行血液檢查（包括幽門螺桿菌檢查）、糞便檢查、X光檢查等。如發現異常，患者會轉介專科醫生跟進，並接受以下檢查或測試，來做進一步的診斷：

1. 上消化道內視鏡檢查
醫生會將內視鏡由口部插入，穿過咽喉直入體內，以直接觀察病人的胃內部狀況，查找癌變體徵。
2. 影像診斷檢查
透過影像檢查，可檢視胃部內部是否存在腫瘤或其他異常情況。部分影像檢查方法還能協助判斷癌症是否已經擴散，有助於醫生制定對應治療方案。
3. 空心針穿刺活檢
醫生使用空心針刺入胃壁，提取活檢樣本。這些樣本會被送到實驗室，透過顯微鏡觀察樣本中是否存在癌細胞。

生活中預防胃癌

在日常生活中，透過建立健康的生活習慣，有助於降低患病風險：

1. 多吃蔬果與高纖食物，如糙米、紅米、豆類和馬鈴薯。
 2. 減少高鹽攝取，避免加工醃製食品，多用香草香料調味。
 3. 避免高溫烹調，特別是燒焦的肉類和魚類。
 4. 限制酒精攝取，每日攝取不多於45克酒精（約2瓶酒精濃度為4.5%的啤酒）。
 5. 維持健康體重，配合規律運動提升整體健康。
- 胃，是我們日常活力的來源。若經常感到腹脹、胃痛、消化不良等不適，別輕易當作壓力大、吃太快這樣的「小問題」，其實，身體正悄悄提醒你需關注。若症狀持續超過兩周，建議盡早安排檢查，及早發現潛在問題。把照顧自己放在行程表裏，給健康多一點主動，少一點僥倖。

●文：臨牀腫瘤科專科醫生 霍善智

小暑是二十四節氣中的第十一個節氣，通常落在7月7日或7月8日，此時已進入夏季的第三個月。傳統中醫將一年分為五季，從小暑到秋分之前，這段夏秋交替的時期稱為「長夏」。廣東話有句順口溜：「小暑大暑，有米懶煮！」形容天氣酷熱難耐，連在家做飯的動力都沒有。今天為大家準備三道簡易食譜，分別使用促進代謝、消水腫的粟米筍；保護心血管與腦細胞的茄子；以及抗衰老、對抗自由基的翠玉瓜。這三道食譜也能搭配起來，用電飯煲一鍵完成，免開火即可做出一頓飯。

●文、攝：小松本太太

長夏的氣候特徵是悶熱且濕氣重，炎熱與潮濕交纏，容易讓人感到黏膩、昏沉、食慾不振；有些人甚至會出現「怎麼睡也恢復不了」的疲倦感。長夏養生應特別注意脾，因為濕氣最容易困阻脾胃，所以這段時間，飲食與作息都要圍繞健脾利濕來調整，才是核心。

透過長夏對應於「土」的五行養生，配合適度運動排汗去濕，能讓身體微微啟動，有助提升活力，減輕黏膩與疲倦感。趁着天熱時排出體內濕氣，但要注意避免在烈日下進行過度劇烈的運動。

今天恰逢父親節，特別為大家準備一款「粟米鬚金羅漢果茶」養生茶飲。粟米鬚能利尿消腫、祛濕；羅漢果則能清熱潤肺、止咳化痰。兩者搭配具有清熱解毒、降火、消水腫的功效，口感清甜，特別適合盛夏時期用來祛濕或在熬夜後降火飲用。

粟米筍雞肉飯

材料

珍珠米200克、粟米筍2條、雞肉糜100克、鹽少許、胡椒粉少許、料理酒1茶匙、醬油1茶匙

製法

1. 珍珠米洗淨、瀝乾備用；
2. 粟米筍洗淨、剪去粟米鬚、剝去綠葉、備用；（粟米鬚可留作泡茶用）
3. 雞肉糜加入鹽、胡椒粉、料理酒及醬油拌勻、用綠葉包起來備用；
4. 洗淨珍珠米放入電飯煲內，注水200毫升、將粟米筍及綠葉包妥的雞肉放入蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
5. 飯熟後、取出粟米筍及綠葉包雞、盛出米飯即成。



小暑無火快手煮

敬爸·美食篇

父親節輕鬆快煮 小暑健脾利濕

香葱茄子

材料

茄子150克、炸香葱10克

調味

醬油1茶匙、麻油1茶匙

調味

1. 茄子洗淨、完條蒸熟；
2. 取出蒸熟茄子用剪刀剪開、淋上調味即成。



粟米鬚金羅漢果茶

材料

粟米鬚10克、金羅漢果5克

製法

1. 將粟米鬚及金羅漢果放入茶袋內成為茶料包；
2. 茶料包放入保溫瓶內，注入沸水，蓋上瓶蓋，燜燉約30分鐘；
3. 濾出即成粟米鬚金羅漢果茶。



明太子翠玉瓜

材料

翠玉瓜150克、明太子80克、沙律醬2湯匙

製法

1. 明太子撕去外膜，加入沙律醬拌勻成明太子沙律備用；
2. 翠玉瓜洗淨、完條蒸熟；
3. 取出蒸熟翠玉瓜用剪刀剪開、淋上明太子沙律醬即成。



幽閉恐懼症 Claustrophobia



冬陽天地 梁冬陽醫生

有一位60歲的男士因為他的親人在外國突然中風而需要去探望，他因為有幽閉恐懼症不敢坐飛機，但為了見親人最後一面，他希望克服自己的恐懼，買了機票但一改再改，最後都不能上機。

另一位50幾歲的女士因為身體的原因要做磁力共振，雖然中途有人同她講話傾談、有音樂聽，但她仍然覺得很恐怖，想起就發抖，出冷汗、心跳加速，因為她不能單獨在一間房內。坐公共交通工具，如果有

其他人同車她可以接受，但如果其他人下了車，只剩下她就會全身發抖即刻下車。

問她怕什麼她說不知道，印象中記憶裏也沒有特別事發生過，最後她只有在監察麻醉下由麻醉科醫生給予麻醉劑才能夠如睡覺般做完檢查，支付的費用兩倍於原來的價格。

幽閉恐懼症屬於恐懼症的一種，患者會對封閉狹小的電梯、地鐵、電腦掃描倉、MRI核磁共振檢查室、隧道、沒有窗戶的小空間等產生強烈的恐懼與焦慮，可以未到來

驚，去到這些地方會感到慌張、害怕、坐立不安心跳加速，有窒息感，甚至情緒失控大叫，發抖、冒汗、面色蒼白、噁心嘔吐等。自己都覺得不合理，但控制不到。

幽閉恐懼症確實成因不明，有些人以往有心靈受創的經歷，例如童年被困，本身有潛在的焦慮症，對很多事件過度解讀、太敏感、過度擔心，有個別人有家族遺傳傾向。

要解決這些問題先要了解他恐懼什麼、有什麼可能因素，經過了解漸漸適應，令他有所改變。也可以在進入這些地方之前讓他放鬆心情分散他注意力，有些因為他的緊張而影響醫療檢查的程序可能由醫生處方短暫性的鎮靜劑。必要時要向心理學家或精神科醫生求助。

特質如下：

- 天道：享福境界，壽命長久，身心安樂，衣食自然。有美食而無美女（天女雖美，但天人因福報不執著或無男女慾求）。
 - 阿修羅道：嫉妒心強，常與天界攀比而引發戰爭。特點是「有美女無美食」——女修羅貌美，但美食被天道所佔，故常起鬥爭。
 - 人道：苦樂參半，有智慧與修行機會，是解脫最佳之處。具備情感、道德與抉擇能力。
 - 畜生道：愚癡無明，弱肉強食，受役使或被獵殺，缺乏自主與覺悟。
 - 餓鬼道：恒常飢渴，咽喉細如針，無法進食，或食物入口即化為火焰、膿血。
 - 地獄道：純苦無樂，受極端寒熱、刀山火海等酷刑，痛苦連綿無間斷。
- 首先上焦包括肺及心臟，五行屬性火和金，可代表天界及阿修羅境界，肺的五行屬庚金和辛金，負責宣發及肅降即呼和吸氣，以金的律法觀

主動調治善業在六道中的暢順度，故肺藏魄，魄即魄力。在上焦，體位在最高代表天界，喜清不喜濁，因此西醫則常用聽筒聽呼吸狀態有否雜音，此境界是從善業才可到，金呼應甜味，是享樂的境界。而心臟屬丙火及丁火，代表上壓和下壓，而心藏神，神明出焉，即君主也。丙是天界的君主類似玉帝，會執善、批判，會合辛金成衛氣，即免疫系統，守護身體的功能，而丁火則是阿修羅王，因攀比，丁剋辛，動武與天作戰，但亦要有修行才可到達。

而中焦就是我們的消化系統，即脾胃、肝膽，數理就是代表脾陽的戊土包括用胃酸進行第一重分解食物的胃，及代表脾陰的胰臟及膽囊。它們通過胰島素及膽汁將食物精細化成我們每天所需要的血氣能量，是後天之本、倉廩之官，加上肝臟所代表的將軍之官，謀慮出焉幫助守護外侮及幫助天界庚金，相傳之官，治節出焉，及君主打理天福血氣之分配。

若上焦中焦打理得好，土能生金，消化打理得好就能產生智慧及精華，不會堆積不健康的垃圾代謝物，但當肝臟成了五臟之賊木性剋土成執念時，產生無明障礙，中焦堵塞，人就偏激，貪嗔癡重就成畜道眾生。此時亦影響下焦的腎陽腎陰，包括膀胱、小腸（辛金）及大腸（庚金）。

大腸、小腸吸收的精華對腎臟作充電補充，即土生金、金生水的循環，故腎臟才可扮演先天之本、做強之官的角色。若天界之能量丁火光明，達不到下焦，即天地否，心腎不交，腎陽丁火被滅，即進入苦寒地獄道及無任何養分得到的餓鬼道之中。

所以，上中下焦的通達理順，非常的重要。上焦要清，人要慕道行善。中焦保持開明，有智慧不積聚貪嗔癡的垃圾。有垃圾就要中下焦的腎臟的排洗，即懺悔的功能，庚金生壬水能洗滌污垢，不至於墮落三途苦難境界！



●文：王正亮 五行多維度

三焦數理

佛家有言：三界之內猶如火宅紅塵，墜之甚易，出之甚難。

所說的就是六道輪迴中，活在慾望籠牢之中，難有真的安穩、快樂幸福可言，容易墮落受苦，難有出期。

驟聽下，六道輪迴之說，雖然有人認為就算在情理中，但仍總覺得有點虛。那我們身處的地方，哪裏能找到六道的痕跡呢？

答案就在我們這個色身之中，需知道，我們這個身軀本來就是宇宙的傑作、宇宙的縮影。既然如此，那我們就從中醫所描述的上焦、中焦和下焦的概念去表述六道的概念，六道輪迴中，各道