



養和之道

第四期

2000年8月

男人四十——人到中年萬事優

鄺國熙醫生

男人四十是你人生的開始，如果你現在懂得照顧你身心的健康你可以愉快地再過四十年。
身心健康是由良好的生活方式 (Life Style) 開始，它可以幫助你抵抗疾病，增加動力和身體健美。

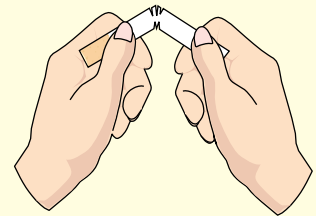
健康生活的六大基礎 :-

1. 如果你吸煙

請你現在戒掉它。





隨著的好消息是你的血壓會即時下降，24小時後你冠心病發的機會減少，三日後你的呼吸會暢順，一至三個月後陰莖勃起和精子的製造有顯著的改善，五年後你患肺癌的機會將會減半。

第一次戒煙你未必成功，請不要氣餒，不防多次嘗試。



2. 酒逢知己適量為宜

最重要的是認識它的好處和危險。

<p>X 在這些情況不要喝酒</p> <ul style="list-style-type: none"> X 駕駛 X 操控機械 X 游泳或劇烈運動前 X 服用藥物 X 醫生禁止 	<p> 危害你的健康</p> <p>不停地每天飲超過四個單位*會做成血壓高，影響肝臟的功能，增加口瘡、喉癌及精神抑鬱。</p>
<p>✓ 酒亦有益</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 如果你是40歲以上每天飲1-2單位*可以減少心臟病。 	<p> 危害你的生命</p> <p>如果你常常飲醉，意外死亡的機會會大大增加。</p>
<p> 甚麼是太多</p> <p>一般每天不可以飲超過3-4個單位*。</p>	<p>* 一單位的酒是：</p> <ul style="list-style-type: none"> — 半品脫啤酒 — 一小杯紅酒 — Pub measure 烈酒 <p></p>

3. 適量的運動

找尋一些你喜歡的運動。例如步行、游泳等等，每星期最少做五天，每天不應少於半小時，可以分多次做，你也可以將運動溶入你的工作環境，如步行上班、行樓梯等，另外需要用體力的家居工作也可以成為運動的一部份。

除上述的運動外，一般健康的男仕可以循序漸進的開始做些比較劇烈的運動，但運動前應先熱身。50歲以上從不做運動的、重吸煙者、過胖及因病而需服藥者在開始 Exercise program 前請你請



教你的醫生。

經常運動可以減少冠心病、糖尿病、降低血壓和膽固醇，增強肌肉和骨骼因而減少骨質疏鬆症，例如我們因病而臥床幾天後礦物質包括鈣會開始從骨骼經腎排出，骨質便會有軟化現象。

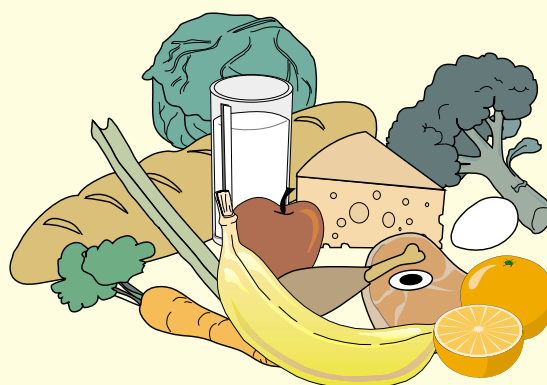
最後運動會令你輕鬆愉快，減少抑鬱與情緒低落。

4. 健康的飲食

在香港的中年男仕通常吃超過身體的需要，加上因工作需要而久坐，所以大部份都會有超重的現象，因此健康食物至為重要。

首先，吃的份量是你的體能量需要便足夠，普通體形的中年男仕每天需要大約1600-2000卡路里，多餘的熱量(卡路里)便會在身體內轉化為脂肪，在市面上很多食物的標籤都有註明其所含有卡路里，以下圖示為日常的食物及其所含的卡路里可作參考。

食 物	卡 路 里
一片麵包 28克	73
一平碗飯 180克	263
一隻蛋 中號	75
六安士肉 180克	270
一杯橙汁 8安士	110
一隻香蕉 細	90
一隻橙 細	50



其次，中年男仕應該多吃天然食物及注意均衡營養，均衡營養包括蛋白質、碳水化合物和脂肪(以上三種都能產生熱量)、其他為纖維、維他命和礦物質(這三種是身體需要但不會產生熱量)，最後你需要的是大量的水(每天6-8杯飲品)。

現在略為介紹各類營養素的基本知識：

蛋白質

身體細胞需要它來補充、修補及生長，通常在動物、魚及奶類產品得到，但是上述的食物同時含有頗多脂肪，故進食時需要酌量，很多植物都含有蛋白質，例如：荳類、花生，而不需要單靠肉類供應。

碳水化合物

它是我們身體能量的主要來源，同時它亦會有大量的纖維、維他命及礦物質，一般五穀類食物及糖是它的主要來源，但最好選擇一些粗纖維的碳水化合物，例如：全穀類。

脂 肪

少量脂肪是絕對需要給身體細胞生長及新陳代謝，同時它使我們的食物更加美味，但是過量脂肪(超過30%的食物含量為過多)會危害健康，通常在肉類、果仁等都含有大量脂肪。

脂肪可以分飽和及不飽和、動物脂肪及奶類含大量飽和脂肪，醫學界認為這類脂肪是做成血管粥樣化的主要成因，魚類及植物脂肪通常是不飽和脂肪較為健康。

礦物質及維他命

你的身體需要20種礦物質，主要是鐵、鈣、鎂及鈉等，在香港大部份牛奶已加了鈣，而麵包很多加入鈣和鐵，食鹽亦已加入了鎂，所以有均衡的飲食便不需要擔心缺乏礦物質和維他命，攝取足夠的維他命不是吃維他命丸而是要一個平衡的飲食。

纖 維

它不能在腸道內消化吸收，所以它的容量體積會刺激腸的蠕動有效地幫助廢物排出，蔬菜、穀類及生果含有大量的纖維，最近醫學研究證明多吃這類食物可以減少癌症，尤其是腸癌。

5. 中年發福

現在來說當然一定不是福，過胖與心臟病及糖尿病有直接關係，試找出你是否過重。

男				
高度 (穿鞋)			平均體重(穿室內衣服)	
			40-49 years	
ft	in	cm	Lb	kg
5	0	152.4	134	60.8
5	1	154.9	137	62.1
5	2	157.5	140	63.5
5	3	160	144	65.3
5	4	162.6	148	67.1
5	5	165.1	152	68.9
5	6	167.6	156	70.8
5	7	170.2	161	73
5	8	172.7	165	74.8
5	9	175.3	169	76.7
5	10	177.8	174	78.9
5	11	180.3	178	80.8
6	0	182.9	183	83



最有效的減肥方法是少食多運動，在市面上是沒有醫學證明安全和有效的減肥藥物，如絕對需要使用藥物時，最好還是請教專科醫生。

6. 人到中年萬事憂

你的工作或家庭是否給你很多壓力？

每個人少不免有時會覺得很沮喪、緊張或情緒低落，這是很平常，但是如果長期或經常有這些感覺便要正視。

最近你有下列這些感覺嗎？

- (i) 情緒低落
- (ii) 脾氣暴躁，常與人爭執
- (iii) 失掉信心，常憂慮你的工作表現
- (iv) 疲倦但難入睡
- (v) 狂食或厭食
- (vi) 沒有性慾

以下的身體變化可能與壓力有關：

- (i) 脫髮，是一小範圍 1-2 吋直徑內頭髮全部脫落 (Alopecia areata)
- (ii) 心律不規則、心跳
- (iii) 消化不良、胃潰瘍、食慾不振、體重有大改變
- (iv) 小便頻和尿急感
- (v) 磨牙、口瘡
- (vi) 皮膚痕癢、出疹
- (vii) 不舉、早洩
- (viii) 肌肉抽動，特別於面部 (如眼眉跳)

如果是有的話可以嘗試以下的自我幫助方法：

- (i) 告訴你的家人及朋友你的問題，聽取他們的意見，爭取正面的回應
- (ii) 專心做好現在，不必過份擔心將來或你不能控制的事情
- (iii) 將每個問題獨立處理，這樣你會覺得每一個問題都不難解決，不要將幾個難題一起解決
- (iv) 當你想到解決的方法，請立即當機立斷即時處理
- (v) 多些參加社會活動，盡量充實自己，不需獨自胡思亂想
- (vi) 最後記著不要將你的問題帶到床上使你失眠，更不要害怕去見你的醫生

到了四十歲請你定期作身體檢查及經常自我檢查，普查是最能有效及早發現疾病，俾能盡快尋求及早治療的方法，請向你的醫生諮詢你需要那種檢驗和檢查，不同的人是有不同的需要。

下期將會為你介紹一般四十歲男仕的各類普查和試驗。



歲月流聲話養和



嬰兒健康日各嬰兒返院檢驗及工作情形
A Morning at the Infant Welfare Clinic (1934-38)

贈醫部之創設

本院雖屬私家醫院，但創建之宗旨在於服務社會以利便僑胞，為了貫徹此宗旨，本院遂於一九三一年于舊院地下全層設立贈醫部，冀望能在市民之醫療福利上略盡綿力。

贈醫部於一九三一年十一月廿七日開始接收貧民留醫，此部設有男女病室各一間，每間置病床七張，另留產室一間，置病床九張，產科手術室一間及門診贈醫所一間。由於病床有限，故只限接收外科、婦科和產科病人。凡在此間留醫者，每日只收膳費五毫，其餘費用一律全免，倘屬留產，則膳費亦在豁免之列。贈醫部之創設受到廣泛歡迎，留醫人數逐年增加，而門診部亦求診者眾，由本來每星期贈醫三天增加至每日贈醫。與此同時，本院亦開始聘請駐院醫生以協助診症，而一切外科、婦產科手術則由院長及一群熱心的專科醫生義務擔任。

自從設立貧民留產部後，在本院留產者日眾，鑒於社會人士需求，遂於一九三四年六月在新院頂樓全層設立私家留產部，並聘請資深之產科醫生主理，產婦可選擇自聘醫生或由本院產科醫生接產。因產科部之設立，以致在本院出生之嬰兒日漸增加，為保障嬰兒之健康起見，特設嬰兒健康部，逢星期三定為嬰兒健康日，為嬰兒作嚴格之健康檢查，並由專人詳加指導育嬰常識。對有需要的嬰兒，亦會免費提供一些普通藥物，故在本院留產者均咸稱本院照顧周到。

目前，雖然本港的社會福利及公立醫療設施已非常完善，但我們仍遵從前賢創立本院的宗旨，服務社會的工作從未間斷，例如眼科部定期作外展服務，為學校師生及老人中心長者施行免費驗眼，亦透過不同媒體及講座對市民提供最新的醫療資訊及健康教育等。凡此種種，雖微不足道，謹表達我院服務社會的摯誠矣。

部份內容錄自一九三六年養和醫院年鑑

待續 ...

皮膚護理之要訣

預防皮膚老化、長保美觀儀容

【引言】

皮膚是人類身體最外層，最大及屬於身體第二最重的器官。皮膚有保護、抗菌、調溫、排汗及感覺等多種重要功能。

但是，我們從二十多歲開始，皮膚便會漸呈老化，出現皺紋、斑點及鬆弛等現象。怎樣預防皮膚老化，會是廣泛大眾十分關注的切身問題，而且踏入2000新世紀，隨着社會人士對儀容美觀的要求更全面，其重要性可與延年益壽及養身之道相提並論。

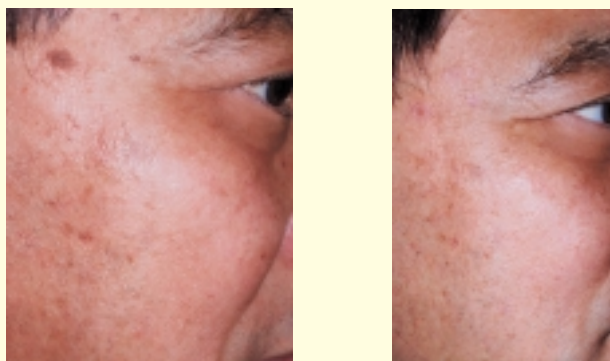
皮膚的構造

皮膚構造分為上層的表皮及下層的真皮，表皮主要分為外面的角質層及內面的基底層，其底層含有黑色素細胞，其數量與皮膚顏色相應，即黑色素細胞較多則皮膚色澤較黑，較少則會較白皙。表皮之下是真皮，其主要成份是水份及各種纖維如膠原纖維、網狀纖維及彈力纖維所構成的綱架，其內有細微血管、神經、淋巴及皮膚附屬器包括毛髮、毛囊、皮脂腺及大小汗腺等。

什麼是皮膚老化？

皮膚老化可分兩大現象：一種是皮膚晦暗無光、色澤轉黃、色素沉著、漸多黑斑與雀斑，此外，微細血管會擴大及呈現，皮膚角質層也會漸變厚、乾燥及缺滋潤，令到皮膚的幼紋持久化，這些變化都是較早期的皮膚老化。

另一種現象是皮膚內的彈性纖維減少，不能保持充足的水份，促使皮膚鬆弛，缺乏彈性，也會使真皮下陷，令皺紋加深及毛孔變大。以上兩類的皮膚老化，亦可以同時在皮膚上產生。



前

後

皮膚老化的成因是什麼？

近期的皮膚研究報告顯示我們的皮膚每天都受到各種環境因素的侵害，如：陽光、煙霧、空氣污染等等，這些因素會促使皮膚內層形成氧化基，進而侵蝕和破壞皮膚中的膠原層，導致皮膚出現幼紋，皺紋和色斑。

皺紋的形成其實並不僅僅是由於年齡增長而造成的，其主要成因包括：陽光、吸煙、遺傳基因、地心引力，此外臉部肌肉過度收縮亦可引致。當中陽光則是色斑及皺紋的最大元兇。

太陽長年累月地在釋放着有害的UVA及UVB紫外線，造成含氧基在皮膚內生長。UVA紫外線進入存在著含氧基的皮膚下層，而含氧基破壞骨膠原和彈性硬蛋白，造成皮膚提早老化。

紫外線對皮膚有什麼影響？

臭氧層可吸收對人體有害的紫外線，但臭氧層近年遭受到破壞，令全球皮膚癌發病率持續上升。

紫外線是陽光裡的一種光線，依其波長可分成UVA(320-400纖米)、UVB(290-320纖米)和UVC(100-280纖米)。UVC全被臭氧層吸收，但UVA和UVB則會抵達地面。UVA會使皮膚曬黑，破壞真皮層的纖維，形成皺紋或鬆弛現象，而UVB會引致皮膚灼傷，使皮膚紅腫及刺痛，然後才變黑及乾燥。紫外線對皮膚有即時及長遠的不良影響。

即時的影響包括令皮膚發紅、脫皮、微腫、痕癢及變黑。長遠的影響包括皮膚乾燥、色素沉著、微血管擴張、出現斑痣、減慢皮膚之新陳代謝、表皮角質層的死皮堆積增加以致皮膚變得粗糙，真皮的膠原變質，使皮膚失去彈性，出現鬆弛、皺紋、增加皮膚瘤及皮膚癌的產生。

紫外線的認識

在日常生活中，不知不覺會受到紫外線的照射。

特別是UVA能穿透玻璃，即使於室內也會受到紫外線的傷害。紫外線在水面或雪地有接近百份之百的反射，所以在水裡或雪地同樣要加緊預防紫外線，不可掉以輕心。

紫外線最強的月份一般是春、夏天的四月至八月，由於晴天的比例較多，須特別注意防範紫外線。

現在天文台經常提供紫外線指數，指數由0至9，是根據紫外線對人體皮膚影響的程度而制定。

當紫外線指數達9或以上的時候，表示皮膚在戶外遭曬傷的機會極高，亦即大家需要做好防曬的功夫。

紫外線對皮膚的影響

	UVA	UVB
灼傷	0	++
乾燥	+	++
曬黑	++	++
雀斑	++	++
皺紋	++	+
老化	++	+

我需要以曬太陽製造維他命D嗎？

只要飲食營養足夠及均衡，身體便有足夠的維他命D，不用特別以曬太陽來製造更多的維他命D。

曬太陽燈對皮膚好嗎？

太陽燈就是紫外線燈，放射的主要是能令皮膚變黑的UVA，能傷害皮膚，若無特別的皮膚病（如牛皮癬），最好不要接近太陽燈。

黑斑和雀斑是怎樣形成的？

陽光裡的紫外線會使表皮及真皮上層的黑色素積聚，形成黑斑和雀斑。面頰、眼睛四周與額頭均較易長出黑斑和雀斑。雀斑可原發自兒童期。患者多有家族性病例或曾懷孕。減少與陽光接觸，雀斑色素也會變淡。反之，增加與陽光接觸，雀斑會增加及色素加深。

不過黑色素亦能防止紫外線侵入皮膚，有保護皮膚的功能。

下期將會介紹防曬方法及醫學上能令皮膚年輕的方法。



隱形眼鏡護理貼士

吳少娟 (視光師)

隱形眼鏡又靚又方便!

很多香港人都有屈光不正的情況，包括近視、遠視及散光，為了外觀和方便，不少人會選擇配戴軟性或硬性隱形眼鏡。對配戴者來說，除了正確及詳細之驗配程序為首要條件外，隱形眼鏡之護理亦甚為重要。

無論配戴硬鏡或軟鏡，都必須保持鏡片高度清潔及消毒。鏡片主要問題是在於積聚物，所以每次除下鏡片時，都應該把鏡片加以清洗、沖洗和消毒，以減少積聚物及避免微生物的污染，從而降低患角膜炎及結膜炎的機會。

什麼是正確的護理方法呢？

每天用清潔液搓揉清洗鏡片，再用生理鹽水沖洗便可除掉粘附的污垢及多數微生物。而不同的牌子都有著相同的清潔作用，但含酒精性的清潔液較適合分泌物多的配戴者。而消毒程序則可把繁殖在鏡片上的微生物清滅，常用的化學式消毒葯水是以葯水裡的防腐劑來消毒，效果視乎防腐劑類型，浸泡時間通常為六小時或以上。但含防腐劑的葯水(尤其有 Thimerosal & Chlorhexidine 的成份)有時會引起對葯水過敏反應的症狀，如結膜充血及角膜浸潤。戴鏡前用含極低濃度或不含防腐劑的生理鹽水再沖洗鏡片為佳。

還有別的消毒方法嗎？

軟鏡配戴者也可用低濃度雙氧水(3%或0.6%)作消毒劑，因雙氧水不含防腐劑，被中和後會變成無害物質。此外，亦可選用防腐劑毒性較低的「三合一」葯水(清洗、沖洗及消毒)，但消毒效果較差，使用者應更重視清洗、沖洗的步驟以協助去除微生物來加強消毒效果。再者，軟鏡還可採用加熱式消毒法，把鏡片浸泡於不含防腐劑的生理鹽水，再加熱至攝氏八十度(十分鐘)。消毒過程短，有效消滅多種細菌、霉菌、病毒及亞米巴蟲。但縮短鏡片壽命，使聚合物老化，蛋白積聚物變質，也不宜用於含水量高的鏡片。

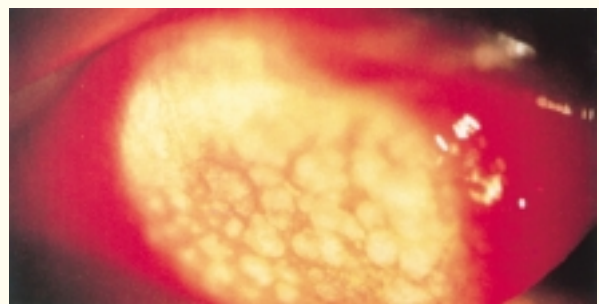
每天清洗和消毒還未足夠？

除作以上的清理外，最好每星期用除蛋白葯片浸泡鏡片能減少蛋白質層和積聚物的粘附，保持舒適度及視力，並提高鏡片壽命，也能減低巨乳咀結膜炎的機會。但如果使用拋棄式軟鏡，則不需要使用除蛋白葯片。

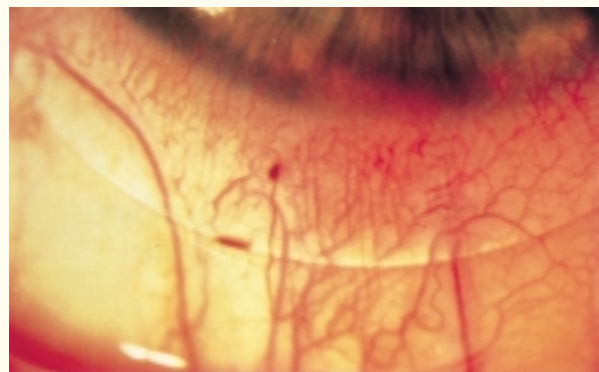
還有

正確的鏡片護理程序大大減低眼睛受微生物感染的機會，但配戴者還有幾點需要注意：

- 配戴時間不宜過長，避免角膜因缺氧而導至水腫；
- 定期更換鏡片，以免鏡片因沉積物過多而降低透氧量；
- 約見視光師作定期檢查以確保眼睛健康或更換合適的隱形眼鏡。



巨大乳嘴結膜炎
Giant Papillary Conjunctivitis



局部充血
Hyperemia - Sectorial

葯物資料庫

(服用任何葯物前請遵照你的醫生的指示)

今期介紹: XENICAL

葯理作用:

平時我們吃下的脂肪需要我們腸胃及胰臟分泌的脂肪酶 (Lipase) 分解為脂肪酸 (Free fatty acid) 及單元甘油脂 (Monoglyceride) 才能吸入人身體裡。Xenical 在腸內和脂肪酶結合，因減少脂肪酸分解食物中的脂肪，食物中有 30% 的脂肪不能為人體消化而直接排出體外，有效地防止身體將這些額外的卡路里 (熱能) 轉化為脂肪組織，所以服用 Xenical 能有助減輕體重。

但是有效治療肥胖，除服食 Xenical 外還要同時食低卡路里的食物及加強運動才有顯著效果。

Xenical 不適用於:

1. 有慢性吸收不良綜合症 (這些病人本身長期已有腹瀉)
2. 膽汁滯流 (膽汁流通不暢順使肝臟不正常)
3. 對 Xenical 有敏感

4. 懷孕及哺乳

如有服用其他葯物，如降膽固醇、糖尿葯及抗凝血劑，要請教你的醫生。

服用方法:

每餐飯前或飯後不超過一小時服用，通常三次，但若該餐的脂肪量不高可免服用，所以早餐通常可以不服用。

注意點:

Xenical 可以減低溶於脂肪的維他命 A 及維他命 E，所以長期服用應加多種維他命補充。試用 Xenical 前最好是以前曾在四星期的節食能減輕體重 2.5 公斤，開始試用時應選擇在周末及家中以避免服食後會引起一些腸胃不適 (如油點外溢、輕瀉、腹痛) 所帶來的不便，這些副作用通常服用一段時間便會減輕，最後，Xenical 不可服用多過二年。

病人 聲

我 阮潔萍 - 一個乳癌病患者之心路歷程編

一九九九年五月

發現乳房鈣化點起變化，可能有癌細胞。

心態 1)

我當時的反應是恐懼，但拒絕相信，卻又不敢不去查證，惟有遵照醫生的指示，去做抽取細胞的手術。(i.e. Core Biopsy)

一九九九年八月

在「XX醫院」進行了上述的手術，出來的結果卻乏善足陳，原因是醫院所出的報告如下：未能確證有癌細胞，因在進行抽取細胞之手術時，長針固定的位置可能偏移了，現在再進行另一抽取細胞之手術，Namely: Excision Biopsy。

心態 2)

我當時簡直感到晴天霹靂，更震怒非常，我甚至質疑替我進行 Core Biopsy 手術的醫護人員的專業知識。我心裡已鐵定了不會再在這醫院作任何形式之檢查。

一九九九年九月至十一月

心態 3)

這兩個多月，我心裡非常徬徨；我四處諮詢朋友；到書局翻閱有關乳癌的書籍；上網找尋資料，希望可以說服 (Convince) 自己是沒有患上乳癌的，但，我真的可以釋懷嗎？答案是「否」。

一九九九年十二月

很幸運地我得悉養和醫院成立了一個「乳房護理中心」，更俱備了嶄新的儀器，可精確地抽驗出乳房細胞情況。我於是立即往診治，經醫生之詳細解釋及護士們的鼓勵，我第一時間安排了作細胞抽查的檢驗。手術相當成功，報告卻相當失望，因我被証實患上乳癌之一種，簡稱 "DUS"。

心態 4)

我當時的反應是出奇的冷靜，心想「果然」！但我「接受」，雖有些失望，但卻有一絲釋然 (Relief)，因這個困擾了我半年之久的疑團終打破了，我慶幸自己沒有放棄根查，我的乳癌証實只是初期的，我果斷地決定了進行切割手術。

二零零零年一月

成功地做了乳房切割手術，憑著醫生刀法之高明、護士們悉心的照顧，加上自己堅定的意志，留院四天便出院休養。

心態 5)

手術至今剛好半年，我已日漸康復。我衷心地感激養和醫院一眾人等的照護，更深深地體會到家人支持之重要性，我現在時常毫不忌諱地暢談我的乳癌病症，並不時勸喻身邊的親戚朋友要定期作乳房之普查，乳癌乃是一種「疾病」而並非「羞恥」。現在我又重新面對豐盛人生，活出生命的彩虹。

講飲講食講營養

懷孕期的飲食

在懷孕期，孕婦每日需要增加飲食，攝取額外的營養及熱量，以供胎兒之用。

食物裡所提供的各種營養—碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命、礦物質、纖維及水分等，對胎兒甚為重要，是成長發育的必要元素。據美國、加拿大的飲食營養指引，建議由懷孕期第四個月開始，每天須增加相等於300卡路里的食物，過多攝取會令孕婦體重急劇上升，過少則引致胎兒營養不足。

如此一來，古老傳說「一人吃，兩人補」的觀念已不合時宜。為確保孕婦的健康、胎兒的成長，選擇食物時應先「重質」而後「重量」吧。

相等於300卡路里的食物組合

例 I

雞蛋	1隻
橙	1個
白飯	1/4碗
低脂奶	1杯

例 II

芝士三文治	1/2分
青菜	1/2碗
蘋果	1個

例 III

鮮果乳酪	1杯
蔬菜味克力架	6小塊
皇帝蕉	1隻
蒸魚	1/2兩

(如對上述資料有任何查詢或意見，請電駐院營養師 Tel: 2835-8748)

養和醫院 二〇〇〇年八月份至九份醫學 / 健康講座

講題	日期	查詢電話
沒有精子、卵子不要絕望	3/8/2000 (星期四)	2835-8060
如何面對乳癌?	3/8/2000 (星期四)	2835-8878
視力矯正新趨向	4、11、18、25/8/2000 (星期五)	2835-8899
無形的視力殺手 - 青光眼	10/8/2000 (星期四)	2835-8899
纖體與抽脂	14/8/2000 (星期一)	2835-8866
鼻咽癌的診斷與治療	17/8/2000 (星期四)	2835-8877
血糖及尿糖檢定	21/8/2000 (星期一)	2835-8676
最先進的白內障手術	24/8/2000 (星期四)	2835-8899
疤痕之認識及治療	28/8/2000 (星期一)	2835-8866
視力矯正新趨向	1、8、15、22、29/9/2000 (星期五)	2835-8899
暗瘡之成因及治療	4/9/2000 (星期一)	2835-8866
輔助生育科技：幫到我?	7/9/2000 (星期四)	2835-8060
乳房普查知多少	7/9/2000 (星期四)	2835-8878
美容及頭髮移植手術	11/9/2000 (星期一)	2835-8866
糖尿上眼、青光眼、白內障及其他常見長者眼疾	14/9/2000 (星期四)	2835-8899
護膚及除皺	18/9/2000 (星期一)	2835-8866
近視眼、斜視眼、弱視眼及其他常見兒童眼疾	21/9/2000 (星期四)	2835-8899
皮膚激光手術	25/9/2000 (星期一)	2835-8866

地點：養和醫院李樹培院護士學校五樓

圖文傳真：2838-5186

時間：下午6:30開始約(1~1.5小時)

網址：www.hksh.org.hk

費用全免

如閣下欲繼續收到「養和之道」通訊，請填妥下列表格寄回本院護理行政部，本院將在隨後一年內定期奉上。

姓名：_____

地址：_____



歡
迎
投
稿

誠徵與醫護有關之作品，形式不拘，主編有權作修訂及決定是否刊登，請將稿件郵寄養和醫院護理行政部或直接投入醫院大堂意見箱，信封請註明「養和之道」，原稿將不予發還。

謝謝！

本刊由羅氏大藥廠香港有限公司贊助

Roche **Rocephin**
ceftriaxone

XENICAL
orlistat