



健康日志

伍卉苓

营养师，《营养蔬国》与《用脑袋来吃饭》作者

朋友皆知我是早起的鸟儿，邀我聚餐都主动把时间定在早上。与数年未见的朋友约在咖啡馆打算快乐共进早餐，谁知朋友一到就神秘地笑说：“我在实行16—8间歇性断食（intermittent fasting），进食时间还没到，只能喝黑咖啡。”

减肥，间歇不间歇？

间歇性断食是当今流行的减肥法。朋友说的“16—8”，也许让一些读者听得一头雾水。简单地说：她每天禁食16个小时，唯有中午12点到晚上8点这个特定的八小时内可自由进食。晚上8点后开始禁食，一直到翌日中午12点才能吃。除了16—8，间歇性断食还有其他做法，比如14—10和20—4。

“你早上6点起床准备家人的早餐，陪孩子走一公里路上学，回家后又得处理家事，你不饿吗？”我一边好奇问道，一边切下一小块蘑菇送入嘴里。

“当然饿啊！”把香喷喷的热食一口口往嘴里送的我，看着饥肠辘辘的她坚持靠意志力忍饥挨饿，尴尬、不忍等种种复杂情绪莫名涌上心头。“聆听身体的信号不是比较重要吗？”

“忍一忍就过去了……”曾与另一个采取间歇性断食减肥法的朋友聊天，他把早餐并成一餐，长时间坐在办公室工作的他，平日运动量不足，断食期间没有饥饿感。尽管甩掉几公斤体重，但久坐不动的生活方式不利健康。

采用间歇性断食能减轻体重，但不见得是因为在特定时间禁食和用餐；它之所以有效果，也可能是限时进食导致吃东西的时间少了，所以吃的东西跟着变少。

为何有人会失败

上述两个朋友采取间歇性断食后不吃早餐，午餐和晚餐保持不变，一天内摄取的热量减少了。显然，采用间歇性断食能减轻体重，但不见得是因为在特定时间禁食和用餐；它之所以有效果，也可能是限时进食导致吃东西的时间少了，所以吃的东西跟着变少。

举个例子：傍晚6点后开始禁食，就必须等到隔天10点才能开始吃东西；假设平时晚上8点看电视时，需要零食和汽水相

伴，这个习惯在禁食期间必须改掉。如此一来，一整天的食量必然比平日少，热量摄取减少，达到减重目标是瓜熟蒂落的事。

但为何有些人却没能尝到成功的滋味呢？倘若不选择适当的食物，尽是吃些高热量与高糖食物，即便断食16个小时，但无法做到饮食均衡和培养运动习惯，效果不显著一点不意外。

还有一点要注意，有研究指出，间歇性断食未必没有副作用或不良反应，一些人可能会出现低血糖、头晕和虚弱等情况。要长期维持这样的饮食方式并不容

易。

我最近为了雷射除斑上网找资料，过多的资讯如同海啸把我卷入其中，因此联想到过量的减重资讯容易让人迷失，以致面对过多选择时，无从判断哪类饮食法适合，哪类不恰当。

体重超出健康范围，其实为我们提供了调整饮食和运动的机会，与其随波逐流，看了网络上各种各样的瘦身法就去尝试，还不如花时间与心思认真对待一饮一食，把运动习惯融入生活中并持之以恒，聆听身体发出的信号，方能脱胎换骨。

初期常无症状 前列腺癌早筛查是关键

报道 | 孙慧敏
sweehw@sph.com.sg

据2021年新加坡癌症注册局数据，前列腺癌是新加坡男性最普遍患上的癌症之一，主要发生在老年男性身上。在过去十年，前列腺癌病例已经从2008至2012年的3337起，增加到2017至2021年的6912起，增加的幅度超过一倍。



黄良哲医生说，前列腺癌的早期阶段通常是没有症状的。新加坡国立癌症中心放射治疗科主席兼高级顾问医生黄良哲指出，由于此癌症的症状通常只在后期才显现出来，超过30%的前列腺癌病例在第四期才被诊断出。

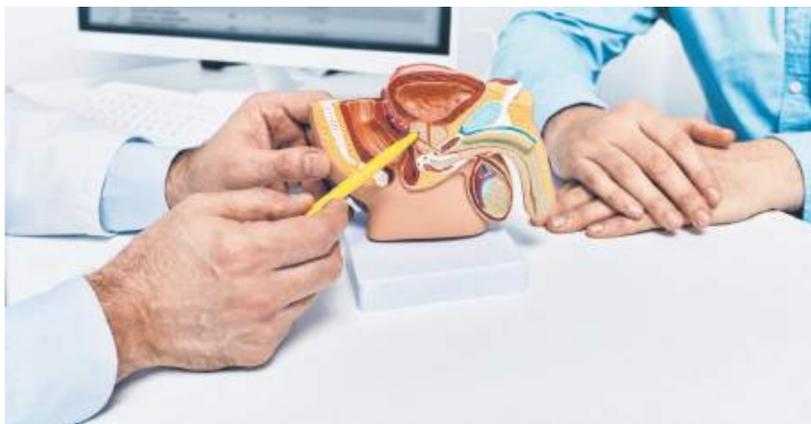
多数早期患前列腺癌的男性则是在定期体检或血液检查中发现患癌。针对较晚期的前列腺癌，可能会有持续症状出现，如下：

- 排尿困难，或尿流弱，有排尿中断现象；
 - 排尿次数增多，尤其在夜间；
 - 排尿时有灼烧感或觉得疼痛；
 - 尿中或精液中带血；
 - 体重减轻；
 - 食欲减退；
 - 背部如脊柱、臀部、肋骨或骨盆部位感觉疼痛；
 - 腿部无力或觉得麻痹，行走困难；
 - 控制膀胱或排便觉得困难。
- （注：如果出现上述任何症状应求医。）

两种常见前列腺癌检测

诊断前列腺癌方面，医生一般会通过了解患者的完整病史，以及可能使用几种不同检测方式协助诊断前列腺癌。黄良哲医生

由于前列腺癌的症状一般在后期才显现，受访医生说，逾三成前列腺癌病例是在第四期才被诊断出。晚期的前列腺癌患者症状包括排尿困难，排尿有灼烧感，尿或精液中带血，控制膀胱或排便觉得困难等。



多数早期患前列腺癌的男性是在定期体检或血液检查中发现自己患癌。（iStock图片）

指出，这主要可包括直肠指检（Digital rectal examination，简称DRE）和测量血液中前列腺特异性抗原（Prostate-specific antigen，简称PSA）水平的血液测试。PSA水平升高显示测试者有患上前列腺癌的可能性。若检测到PSA水平升高，医生可能建议做进一步的测试，以确定是否患有前列腺癌，如安排做进一步的活检、超声波扫描和磁共振成像（MRI）扫描。

黄良哲医生说：“前列腺癌的治疗取决于患癌的程度，癌症扩散的情况，年龄、现有身体状况和检测结果。治疗选项包括对早期疾病采取积极监测，而手术、激素疗法、放射治疗和化疗则是治疗较晚期前列腺癌的不同方法。”

康复个案：七年对抗三种不同癌症

74岁的林仁耀是个乐观积极的抗癌者，在过去七年内成功对抗三种不同癌症。他在2014年确诊患上第三期急性淋巴细胞白血病，完成了六次化疗；2018年发现患有第一期肾细胞癌时，动



74岁的林仁耀以乐观积极的态度对抗癌症。（白艳琳摄）

了微创手术，割除有癌细胞的部分肾脏，彻底根治癌症；2020年确诊第一期前列腺癌时，在医生建议下接受质子治疗（proton therapy）。

黄良哲医生指出，林仁耀先接受淋巴瘤和肾细胞癌的化疗和手术治疗。经过多学科团队的商议后，认为质子疗法适合治疗前列腺癌；因为它的侵入性较小，能更精确地瞄准癌症肿瘤，减少对周围组织的损伤以及治疗的相关副作用，提高生活质量。

黄良哲医生说，这项治疗特

别适合靠近或位于敏感区的肿瘤，如脑部、脊髓、眼睛和前列腺等深层肿瘤。需要放射治疗的局部前列腺癌患者可接受质子治疗，手术后前列腺癌局部复发的患者也适合。该治疗目标是使用质子治疗来预防或延缓癌症扩散。医生提醒，任何患者接受质子治疗前，须经过多学科团队审查，以确保考虑和评估所有可能的治疗选择，并根据病情和术后护理计划，选择最合适的治疗。

治疗过程中，林仁耀遵循医生的嘱咐，减少吃十字花科蔬菜如花椰菜与卷心菜，以及乳制品和气泡饮料，以防肠道产生过多气体而影响疗效。2023年8月，林仁耀顺利完成20次的质子治疗。他说，除了第10次疗程后排尿有灼烧感外，副作用很小。他尽量多喝水排出毒素，有时会排尿有紧迫感，但不到一个月排尿便无大碍。

林仁耀鼓励癌症患者保持乐观，坚持锻炼，注意饮食，积极配合治疗。由于前列腺癌发现得早，他本身没有面对痛楚或不适，与之共存近三年后，终于在2023年7月把前列腺癌细胞清除。

乐思乐语

文 | 陈淑丽

香蕉很可怕？

人日聚餐，边吃火锅，边和年轻朋友看财政预算案直播。从财政预算案聊到终身学习，再到心理健康，话题再缩小聚焦到恐惧。有人怕蟑螂，而我和F则最怕小壁虎：无边界感，会掉在人身上，不在墙上而在地上漫步，到处拉屎等。理智上来说，我们都明白壁虎是益虫，帮忙捕捉家中蚊子等昆虫，但是心理上就是惧怕它，抗拒它，它的存在就会让我们头皮发麻，从沙发上弹起。我俩甚至都一样有一种第六感或预感，就是即使还没看见，也能感知它的存在。

很多人会对某些环境或物件产生恐惧，这是正常的，据悉，只有长达六个月及以上，并对日常生活造成严重影响的恐惧感，才会被界定为恐惧症。所谓的恐惧症（phobia）是焦虑症的一种类型，发病者对某些事物或情境，会产生持续性的恐惧与害怕。恐惧症可能引起强烈的身体、心理和情绪反应，工作、学习或社交表现也可能受到影响。

恐惧症可分为特殊恐惧症、社交恐惧症及广场恐惧症等。特殊恐惧症的惧怕类型包含：动物类、自然环境类、血液或受伤类及特定情境类。记得念初级学院时，班上有个同学说她害怕香蕉，刚开始我们以为她是在开玩笑，后来发现每次经过水果摊时，一见到串串香蕉高挂摊位，她就躲得远远的，面露惧色。

找出恐惧症的成因对治疗可能有帮助，如果对所恐惧的事物采取回避态度，恐惧感恐怕更容易加剧。如何化解恐惧？有专家说，别急于求成，最好是循序渐进，把所恐惧的事情化大为小，化整为零。

常口渴？泡上一杯麦冬茶

食疗有方

报道 | 陈映霖

每天喝大量白开水，却始终觉得口干？

中和保健养生堂伍婉君医师说，喝足水却觉得口渴，主要原因有两个：体内有热，或体质偏阴虚。“这种情况需要清热滋阴，前者偏于清热，后者偏于滋阴。如果两者都有，就都要兼顾。”

有什么对策？伍婉君医师建议喝麦冬茶：

适饮族群：阴虚燥热，尤其在户外工作或经常说话的职业，如讲师、销售等。

分量：一人份

材料：麦冬3至4颗，枸杞子5至6颗，热水一杯（250毫升）。
做法：材料洗净后放入杯中，倒入热水。喝完后可加热水续杯。
建议：①需要提神，可搭配西洋参2至3大片或3至4小片；②有热症（如舌边尖红、眼白血丝、身体偏热等），可加4至5朵胎菊。（注：不要留隔夜，药渣要当天丢掉。）



麦冬偏凉，是补阴生津的良药。（档案图）



确保不是其他疾病造成口渴

伍婉君医师说：“经常口渴，也可多食用水分较多的蔬菜水果，如冬瓜、老黄瓜、丝瓜、番茄、龙珠果、西瓜、水梨、哈密瓜等。这些食物一般有清热滋阴或清湿热的作用。”她强调麦冬茶只是辅助方法，而且糖尿病、干燥综合征和唾液腺问题，也可能造成口渴的症状，所以一定要求医，以确保不是其他疾病因素造成，若有其他病因就先对症下药，从根本解决问题。

伍婉君医师不只是中医师，她同时以The TCM Chef（中医药厨师）为名，研发保健食谱和提供膳食治疗。

医日三餐

报道 | 孙慧敏

受访者：王凯浙（陈笃生医院营养师兼饮食部营养师）

身高156公分，体重42公斤的营养师王凯浙透露，由于体重在健康标准之下，她正努力在不影响整体健康的前提下积极增重。

让我们一窥王凯浙如何在繁忙的日程中，追求健康均衡的日常饮食，努力朝理想的标准身体质量指数（BMI）迈进。

你的“一日三餐”包括什么？

我的三餐一般会着重在营养的平衡和多样化。我会尽量确保每一餐都含有瘦蛋白质（如鸡肉或鱼类），一份蔬菜，以及碳水化合物如白米饭、糙米饭或面条。这组合能确保同时获得所需的宏量和微量营养素，像蛋白质能维持肌

肉健康，碳水化合物能提供持续能量，以及必需维生素和抗氧化剂和来自蔬菜的膳食纤维，帮助维持整体健康。

工作日和休息日的饮食有区别吗？

肯定有！工作日的午休时间尤其宝贵，我会倾向于选择简单方便食用的食物，如到工作地点附近的食阁或餐饮店外带食物或者堂食。我喜欢那些提供预先烹煮好，以及有多样化菜色的摊位，如卖杂菜饭、娘惹便当或酿豆腐的摊位，这



样我就能迅速用餐，也能灵活做出更健康的选择。例如，我会要求少放酱汁，以减少不健康脂肪的摄入；也会选择糙米饭，以及加入蔬菜，以增加膳食纤维的摄取，确保饮食健康均衡。

到了周末，时间比较充裕时，我会趁机会到岛国不同地方探索各种文化的美食，如日本、墨西哥与意大利餐等。这有助我认识各国菜系与不同风味的食物。基本上，我的饮食不仅是为了满足营养需求，我也会根据日程来调整，如在周末就悠闲享受美食。

有吃零食的习惯吗？

为确保一天中持续摄取到足够能量，我会在两餐之间吃各种零食，既作为能量来源，也可以提振精神。我一般会选择便利且较健康的零食，如一份水果、一小罐酸奶，或一包

豆浆。偶尔也会宠一宠自己，选择几块奶油饼干、格兰诺拉麦片（granola）、一小块巧克力、一瓶乳酸菌饮料，或是同事从国外带回来的零食。

针对像你一样希望增重但食量小的人，有哪些建议？

就我个人而言，我发现单在一餐内要为增重而吃得较多，会有一些困难。一个可行的方法是采取少量多餐的策略。这可以包括减少正餐分量，但确保在主要的三餐之间，摄取营养丰富的零食和饮料，有助克服容易饱腹但热量摄取不足的情况。

选择零食与饮料时，热量可以偏高，但要注重健康。如可选择一把烤坚果或种子，一小杯低脂希腊酸奶，或一包低糖豆浆。对于喜欢烹饪的人，不妨采用食物强化的方法，在不显

著增加进食分量下，增加热量摄取。例如，在面包上淋橄榄油或涂抹天然坚果酱，或在面包加上鸡蛋或金枪鱼，而不是单纯地吃面包；或在各种菜肴中淋上一些芝麻油或橄榄油。

若是在增重方面有疑问或困难，可考虑与营养师谈谈，了解如何制定个人化的饮食计



王凯浙的三餐着重在营养的平衡和多样化，尽量确保每一餐含有瘦蛋白质如鸡肉或鱼类，一份蔬菜，以及碳水化合物如糙米饭。（受访者提供）



为确保一天中持续摄取到足够的能量，王凯浙会在主食之间吃各种零食，既作为能量来源，也可以提振精神。（受访者提供）

划，以及获取增重的实用技巧与宝贵见解。要切记的是，增重方法须根据个人需求定制，也要有耐心，采取小而可行的步骤逐渐实现目标。只要持之以恒，便能见到自己的显著改变。（受访者提供）

营养师为增重 少量多餐吃健康零食