

自序

笑容，廣結善緣

朋友說很少很少見我愁眉苦面，總是帶着笑容。他問：「真的咁開心？無憂無慮？」自古有云：人無遠慮必有近憂。意思是，做人，那會無憂無慮呢？所以好笑容，因為有朋友調侃我，一旦面上沒有笑容就像個訓導主任，即是黑面神，誰會喜歡被標籤為「黑面神」呢？所以我盡量保持寬容，而且帶着真摯笑容的臉總是漂亮的，不管你是十歲還是九十歲。

懂得時刻保持笑容的人，必然是放輕鬆的，也比較冷靜，事事好商量，不會事事鑽牛角尖。話說一笑可以解千愁，也是事實，愈是執着愈是不濟，會笑的人都比較豁達。有種因果為「是你的就是你的」，世間事不必強求。盡了力依然得不到，那就認命吧！有種苦稱為「求不得之苦」。明白了，人就釋懷，心花開了，笑容自然掛到面上。

其實我是個脾氣猛烈的人，母親曾責備我沒有修養，所以仍在不斷學習、反省。笑容可以幫助我平心靜氣，不太執着，也結交了許多益友。



Ling



目錄

- 2 推薦序一：徐錫漢醫生／創作靈感源源不絕
- 4 推薦序二：鄭丹瑞／一字千粒米
- 8 自序／笑容，廣結善緣
- 23 蔡宇程醫生／主動出擊，預防和治療敏感症！

CHAPTER 1

專家好友，育兒分享

- 16 蔡詩雅／準媽媽「一人吃兩份」？
- 20 何佩芳校長／兩代人，兩種際遇：不一樣的「坐月」媽媽
開心、安心 <S> 擔心、操心
- 30 李向明／中西合璧的坐月飲食
- 35 曹雅婷／我也曾經是新手媽媽
- 38 馬嘉汶／新手父母的心理調整
- 41 尹惠玲／閱讀應從零歲開始

CHAPTER 2

母嬰身心靈，健康喜樂

- 48 孕婦要攝取足夠葉酸
- 50 孕婦好伙食
- 52 坐月洗頭沖涼的迷思
- 54 如何吃薑醋補而不肥？
- 56 祛濕補氣炒米紅棗茶
- 58 嬰兒濕疹跟母乳的關係
- 60 有關小兒過敏症與濕疹
- 62 四因素或致嬰兒濕疹
- 64 以男嬰為主的嬰兒痤瘡
- 66 別忽略人體的攻防裝置
- 69 薏米是皮膚守護神
- 72 有陪月員的小孩真珍貴
- 74 抑鬱的新手媽媽
- 76 協助孕婦面對正能量
- 78 女人的喜與悲
- 80 孕婦的妊娠紋
- 82 為甚麼皮膚會發黑？
- 84 嬰兒搖晃症候群
- 87 德育比甚麼都重要



CHAPTER 3

照顧自己，多一點

- 92 肚子軟綿綿是長壽之徵
- 94 除宿便小秘訣
- 96 烏龍茶的吸脂大法
- 99 腸胃清道夫
- 102 唾手可得的天然面膜
- 104 迎接褪黑激素
- 106 胃氣脹這回事
- 108 如何適當地吃黃薑？
- 112 我又「被鬼撼」？
- 114 米醋，柔順秀髮
- 116 固齒、防感冒小竅門
- 118 紓緩喉嚨痛湯水
- 120 一種齋戒
- 122 不做病君
- 124 四季平安湯水
- 127 簡易養生法——站樁
- 130 痛風不要來
- 132 肌膚保養與蛋白質
- 135 蒜頭——保青春高手
- 138 鍛煉毅力和恆心
- 140 牙齒關乎一生衣食
- 142 煮出甜美粟米

CHAPTER 4

無時無刻，保持正念

- 144 認識皮膚發紫發黃的原因
- 146 你有這些足患嗎？
- 148 為甚麼睡到半夜抽筋？
- 151 當瘦豬肉遇上秋葵
- 152 避免記憶力衰退的運動
- 154 痛風，戒飲老火湯
- 164 幸福不能享盡
- 166 苦瓜臉與蓮子蓉
- 168 月盈月虧看人生
- 170 人生苦短，不能白活
- 172 活着就是希望
- 174 後記：感謝你們！
- 158 情緒與病症
- 160 驅走情緒低落
- 162 不要帶着怨憤睡覺



準媽媽「一人吃兩份」？



蔡詩雅

香港中文大學內外全科醫學士、
英國皇家婦產科醫學院院士、
香港婦產科醫學院院士、香港
醫學專科學院院士（婦產科）

懷孕期間，長輩們都會叫準媽媽吃多點、補多點，「你不吃肚裏的寶寶也要吃」。究竟，懷孕後是否真的要「一人吃兩份」呢？

其實，懷孕後每天需要額外二百八十五卡路里（懷孕中期）至四百七十五卡路里（孕後期），並不是要吃兩人份。懷孕期間準媽媽要飲食均衡，攝取足夠營

養。只要保持良好健康狀態，就能給胎兒一個理想的環境發育。

懷孕首三個月，額外所需的熱量較少，加上不少準媽媽都有噁心及嘔吐，所以首三個月的體重未必有顯著增加，平均只有零點五至兩公斤的體重增加。對於孕吐，孕婦可以採取以下措施——少吃多餐；選擇一些清淡易消化的食物（如乾身、低脂、含豐富碳水化合物的食物——麵包、餅乾、飯、麵、薯蓉）；避免吃一些刺激性或油膩的食物。

懷孕第四個月開始，熱量和蛋白質的需求增加，亦須增加攝取足夠鐵、鋅、鈣和奧米加三脂肪酸。這段時間每星期平均增加約零點四至零點五公斤，準媽媽應選擇吃多樣化和營養豐富的食物。碳水化合物方便，孕媽媽可選擇糙米、紅米、全麥麵包，代替部分白米、白麵包。一來可以增加飽腹感，二來亦有助減少便秘。至於蛋白質，除了肉類、魚、蛋之外，豆類製品也是蛋白質的來源。乾豆含豐富葉酸、鐵質和食用纖維。準媽媽盡量多吃不同顏色及種類的蔬菜水果，以攝取不同的維他命和礦物質，例如深綠色蔬菜有鐵、鈣、葉酸；車厘茄、紅蘿蔔、南瓜含豐富的胡蘿蔔素。

不少準媽媽會問：「懷孕期間是否必須每天飲兩杯牛奶？」對於一些有乳糖不耐症的準媽媽，喝牛奶會導致腸胃不適和肚瀉。其實除了牛奶，也有不少含豐富鈣質的食物可選擇——乳酪、芝士、加鈣豆奶、板豆腐、豆腐花、芝麻、罐頭連骨沙甸魚、菜心及芥蘭等等。

另一個常見的問題是：「孕婦需要戒口嗎？」孕婦應該避免以下四類食品——酒精飲品；水銀含量較高的魚類；未經煮熟的食物（如海產、肉類和生雞蛋）；及未經巴士德消毒法處理的奶類製品（如軟芝士、軟雪糕）。酒精會妨礙胎兒發育和影響智力；水銀會損害胎兒的神經系統。未經煮熟的食物有機會含大腸桿菌、沙門氏菌等，可導致嚴重腸胃炎，嚴重可引發早產。未經巴士德消毒法處理的奶類製品可能暗藏李斯特菌，孕婦染病後可能只有輕微類似流感病徵，有時甚至毫無徵狀；但李斯特菌可通過胎盤傳染給胎兒，引致流產、早產、嬰兒出生體重過輕、甚至夭折。因此，雖然西醫甚少著人戒口，但準媽媽應盡量避免以上四類高危食品。

孕婦可以喝咖啡或茶嗎？不少都市人習慣每個早上喝一杯咖啡或奶茶提神。美國、英國及澳洲等國際指引建議，孕婦每天不攝取多於二百毫克咖啡因，可換算成一至兩杯特濃咖啡或三杯即溶咖啡或四杯茶。不要忘記有些有汽飲品或能量飲品也含咖啡因呢！最後建議孕婦少吃高熱量、營養價值低的食物，包括汽水、加糖飲料、雪糕、糖果、蛋糕等等……

哪種孕婦補充劑最好？市面上的孕婦維他命，大部分都是多種維他命。準媽媽可以視乎每款的成分、維他命丸的大小、價格等等而選擇。

一般孕婦需要：

葉酸：四百微克至八百微克

維他命D：十微克（四百IU）

鈣：一千毫克

碘：二百五十微克

要注意葉酸不應多於一毫克，高劑量的葉酸（五毫克）是給特別的群組（BMI>35；有糖尿病；正服用癲癇藥物等人士）。

如何吃薑醋補而不肥？

薑醋對產婦當然有好處，但產後十二朝才能吃，要派送薑醋給各友好，也是在十二朝之後、嬰兒滿月之前。煲薑醋用的薑，必須是大肉老薑，子薑是不能祛風的。薑醋是補身之物，所以中國人有「秋風起、煲薑醋」之說。

許多人以為只有產婦和女士才吃薑醋；其實，今日不知幾多男士愛吃薑醋來補身。薑醋能祛風、散寒、活血、散瘀。於產婦而言，有助子宮收縮。當中的豬腳含豐富鈣質，有助產婦補充失去的鈣質。薑，性溫熱，可祛寒暖胃，幫助排出惡露；雞蛋，營養豐富，含蛋白質、DHA及卵磷脂，是產婦益補的好東西。

原來，只有廣東人才有派薑醋的習俗，有報喜及分享喜樂的寓意。仁安醫院駐院營養師李向明（JOCK）說，如果是順產的話，產婦在十二朝之後就可以吃薑醋了。如果是剖腹生產的呢，則要待產後二十八至二十九日，才可以吃薑醋，不然會令傷口受刺激，導致發炎。因此，吃薑醋也要有規有矩的。



我平日也喜歡吃薑醋以進補，但不能常常吃、日日吃，因為當中營養太豐富又肥膩，要是不斷吃的話，擔保你很快變得肥啾啾。



嬰兒濕疹跟母乳的關係

一位新手媽媽抱着四個月大的嬰兒，去看皮膚科醫生。嬰兒小小的手臂長了濕疹，因為皮膚發紅又痕癢，於是一整天在扭計，不肯吃也不肯睡，一家人都苦惱不堪。新手媽媽哭喪着臉說：「醫生，家裏的老人家話，係我的奶水有問題，搞到寶寶出濕疹。依家有兩個選擇，一係停止餵哺母乳，一係要我戒口，連雞都唔可以食，我唔知點好。」

梁志仁醫生在電話那頭對我說了這個案，並點出了箇中重點及謬誤：

- 一、用母乳餵哺嬰兒，對嬰兒的健康及發育成長是最好的。
- 二、嬰兒有濕疹跟母乳無關，決不能因此而停餵母乳。
- 三、迫令正在需要進補的產婦戒口，對產婦極不公平。

要知道，嬰兒出濕疹原因很多。梁醫生解釋，環境、衣着、空氣、從外面回來的保母、嬰兒爸爸、親友、嬰兒自身等等，都可能是濕疹出現的因素。梁醫生



說，三十年前，香港患濕疹的嬰兒只佔整體一成，現在是三成；事實上，愈發達的地區如日本、英國等，早在三十年前，嬰兒患濕疹已經是三成。因此，把責任全推到新手媽媽身上，或者責備她懷孕期間吃錯東西，這樣會導致產婦出現自責、內疚，是很不公平的一件事，這也是引致產後抑鬱的原因之一。

抑鬱的新手媽媽

產後抑鬱是常有的事，尤其是新手媽媽。因為產後賀爾蒙有所變化，會影響到大腦控制情緒，同時在缺乏經驗、安全感、對未來的茫然下，再加上種種個人問題或者家庭問題，當有新成員出現，一則會因為這是自己十月懷胎的親骨肉而高興，一則是面對這位新成員有點束手無策；情緒就會變得很不穩定，一時會抱着嬰兒開心得手舞足蹈，一時會哭個死去活來。

通常在產後一個星期，這種情況就會出現，往往持續三、四個星期至半年不等。日日必須上班的丈夫，實在幫不上甚麼忙，但陪月員和家務助理在此期間，就能扮演重要的角色了。安撫、鼓勵、傾談、聆聽，為她煮好吃的，對她永遠保持笑容和忍耐，給她報告些坊間的八卦趣聞等等，讓正在鬧抑鬱的產婦重新振作；所以說，陪月員不僅是為產婦進補養身，也是為她們的心靈送上雞湯。

一般最令新手父母不知所措的，是嬰兒三更半夜的哭鬧聲。一來不曉得嬰兒哪裏有問題，二來令翌晨要早起上班的爸爸「無覺好瞓」。這時候，如果搞不好，連爸爸都會大動肝火了，令那做媽媽左右為難。你想想，哪能不抑鬱？



肌膚保養與蛋白質

許多女士，頭頂、背部給冷風吹了十分鐘左右，就會出現頭暈、頭痛，甚至打噴嚏的情況；這是體質問題，中醫稱之為外感風寒，證明你正處於亞健康狀態，抵抗力不足。

營養專家建議，要增強抵抗力，應多吸取蛋白質，它是構成體內組織、生長發育的基本原料。機體中的每一個細胞和一切重要組成的部分，都不能缺少蛋白質的參與。我們生命的得以延續，就因為有不斷且正常的新陳代謝。蛋白質是維持生命的主要元素，一旦攝取不足夠，不僅免疫力下降，還會出現肌肉無力、肌膚暗啞、易生皺紋。

蛋白質分有兩類，一如你知道的，分有動物性和植物性。動物性的主要有雞蛋、牛奶、肉類和海鮮。植物性就包括了五穀雜糧。吃素者不妨多吃黃豆類製品，如豆漿、豆腐、納豆等，豆類和米都是很好的蛋白質來源；所以，每日能吃

一碗白米飯是很重要的。

此外，別忘記吃雞蛋，它是最便宜的優質蛋白質來源。我每日至少吃一隻烺蛋，連蛋黃一起吃。蛋黃有我們必需的維他命A、D、E及K。各種微量元素也集中在蛋黃裏；還有，怎麼可以錯過它的卵磷脂呢！

卵磷脂與青春長駐

我吃雞蛋必然連蛋黃一起吃，因蛋黃是卵磷脂的直接來源。吃蛋而不吃蛋黃，我認為等於白吃，而且也浪費了這隻雞蛋，不如乾脆不吃。



卵磷脂又稱為蛋黃素，它有「血管清道夫」的稱號，能夠促進膽固醇代謝。它彷彿乳化劑一樣，協助脂肪跟血液混和，令膽固醇容易代謝，血液黏稠度下降，改善血栓或動脈粥樣硬化的風險。卵磷脂可以防止長者記憶力衰退，亦可改善老年認知障礙、穩定情緒。

對更年期婦女出現的失眠、潮紅、焦慮症，卵磷脂都有很好的紓緩作用。由於卵磷脂是由多種油脂合成，對大腦、神經都有良好的保健作用。卵磷脂與蛋白質、維他命並列的「第三營養素」，是生命的基本物質，從受孕開始，它已經存在於每個細胞之中，我們的生命每時每刻都離不開它的滋養和保護。

卵磷脂最集中的部位，包括了神經系統、血液循環系統、免疫系統、肝、心、腎等重要器官。為了這些系統和器官的健全，哪能不給予適當的營養補充？這些臟腑能保持健康，當然可以延年益壽，皮膚亦得以延緩衰老。

蒜頭——保青春高手

我每日飲用的米醋，是浸泡過蒜頭的那一種。我的飲法是，在大半杯溫水中，放入兩大茶匙米醋，再加入一茶匙蜂蜜，調勻，一口氣飲用，天天如是，風雨不改。這種飲法，是十多年前一位台灣讀者教我的。他說蒜頭最靠譜，對人體最有用的成分，就是那刺鼻刺喉的蒜素。

蒜素被稱為天然的抗生素，對提高免疫力很有功效，每天飲用浸過蒜頭的米醋，必定減少感冒的機會，因為米醋中含有的蒜素，加強了體內細胞殺死壞菌的戰鬥力。

蒜素加米醋能降三高，有血壓高的人士，不妨每天飲用；因為它有助血管擴張，令血液能順暢地通過，也有降血脂的功效。因為它可以促進脂肪的代謝，特別是那些天天坐着的白領上班族，久坐多病之餘，還養了個肥腩，每天飲用兩茶匙蒜頭浸米醋吧！尤其在這個疫情仍會隨時反彈的時日，為人為己請好好保重。