

专题报道:

- 4. 十分钟激光手术
纠正近视、远视、散光、老花
- 4. 吸二手烟
可能吸入多130倍的致癌物质
- 5. 防蛀牙, 更要防牙周肉发炎

联合早报 zbnw@sph.com.sg

乐活 LOHAS

现在 zbnw

策划: 何雪芬 编务协调: 周星利 关于乐活, 欢迎联系, 邮址: zblohas@sph.com.sg 2009年6月4日 星期四

专题故事①

乐活族

为身体做功课

报道 / 林弘谕、黄慧芬
摄影 / 李白娟

联合早报
乐活保健
LIANHE ZAOBAO LOHAS
TOTAL WELLNESS SEMINAR '09

本地著名作家尤今难得当个好学生, 在“联合早报·乐活谈保健”大型保健活动上, 乖乖地听足五六个小时。她露出招牌的盈盈

笑意: “时间是长了一点, 但是资讯异常丰富, 讲座内容从头(包括五官)到脚都涵盖了!”

赞许医生以华语分享医药知识

尤今说, 各内外专科医生的讲解深入浅出, 虽然主讲者很多, 但是每个人的讲解各具魅力, 传授专业知识, 让听者非常享受。她说: “例如耳鼻喉专科医生吴耀晃, 利用很多临床的图片讲解, 平时我们根本看不到这些东西, 虽然手术的图片有点恶心, 但是如见其形, 如闻其声, 好像走进手术室一样真实。顾汶星医生字正腔圆讲解结肠直肠癌风险, 间中还使用成语, 让讲座更轻松。营养师伍卉苓的分享也生动有趣, 图文并茂。”她对平时以英语为工作媒介语的医生, 能用流利华语分享医药专业知识非常赞许。



作家尤今: 吴耀晃医生的图片讲解, 如见其形, 如闻其声。

上星期六, 1300名公众齐聚大巴窑建屋局中心礼堂, 参加第三届“联合早报·乐活谈保健”大型保健活动, 聆听多位专业医者分享各项保健课题。

这项年度保健盛会共邀请了11名医生、医师、营养师各一位和保险公司财务总监主讲, 讲座分三个时段进行。第一次出席早报乐活讲座的尤今说: “医生传递预防胜于治疗的信息, 除了要有正确饮食、运动观念, 还得有阳光的心灵。我觉得印象最



14个乐活课题 医生讲解 各具魅力



第三届“联合早报·乐活谈保健”大型保健活动, 主讲阵容比前两年更大, 课题涵盖面也更广, 左起为大会主持林安娜、顾汶星医生、吴彬彬医生、杨绍南医生和营养师伍卉苓。

主讲者常会出其不意, 丢出笑弹, 逗得听众开怀大笑。图为陈翹业医生开讲。

深刻的是, 要做一个自我负责的人, 要照顾健康, 也是给家人创造幸福, 因为一人生病, 每个人都得为照顾病人奔波忙碌, 好像全家也生病了。”

预约出席明年乐活讲座

她跟记者预约了明年的乐活讲座。礼堂外也同时进行“乐活真挑战”, 赛项包括全能挑战赛、最显著进步、体能勇者、Omega Plus挑战、Bioessence健康腰围挑战、BioCalth健康骨骼挑战。每个出席者都获得“乐活”保健礼包和健康便当。电台100.3的林安娜负责主持全天的讲座。今年乐活保健讲座的合作伙伴为大东方、科艺私人有限公司、BioCalth、Bio-essence、Lifebuoy、Nestle Omega Plus和Ebene, 支持机构则是新加坡防癌协会和新加坡国立大学医院。活动支持机构是Mitra Healthcare与California Fitness。指定宣传电台: 1003电台, 指定宣传平台: www.omy.sg。

第一场讲座:

伊丽莎白医药中心麻醉疼痛专科顾问医生杨绍南说: 疼痛导因很多, 包括体内小关节的挤压、腰椎间盘突出滑脱造成中枢神经线挤压、椎间盘突出、带状疱疹, 以及手术等等。许多人在饱受疼痛的煎熬时会服用止痛药, 但不同的止痛药会产生不同的副作用, 可能会导致胃溃疡、胃穿孔, 还会造成肾衰竭和心脏病。

他说: “一些疼痛不是身体‘硬件’的问题导致, 并非通过手术植入铁条就能解决。例如, 长期的腰部疼痛有可能是由‘软件’——神经线引起, 治疗法包括服用治疗神经病理疼痛的药物和进行无须开刀或全身麻醉的微创治疗。”

心脏病是本地第二号杀手, 症状包括胸痛、心绞痛。樟宜综合医院内科部门资深顾问医生及心脏病学科主任吴彬彬说, 心脏病的危险因素包括: 高血压、糖尿病、胆固醇过高、抽烟、肥胖、易怒等等。其中, 运动量不足的人, 患心脏病的几率增加2.5倍。家族遗传方面, 双亲若患有心脏病, 孩子患病风险比常人高5倍; 父母当中若一人患病, 孩子得病的风险则超出常人两倍。 >文转第2页

To live, to thrive; I decide

乐活 我做主

保健专刊跨入第三年
每月第一个星期四推出