

# 白袍



梁昌志医生 精神科高级顾问 医生 承诺心理保健 集团

## 克服创伤后应激障碍

下雨的午后，一名年轻的女子被她的朋友很不情愿地拖到了我们的诊所。她答应进入诊室，却又闭口不谈。

M小姐（化名）是一名有欧亚血统的20岁大学生，身材娇小，穿着较适合男孩子的衣服。她的眼中带着警惕害怕的神色。我知道M小姐拒绝交谈只是不安的表现。所以我耐心等待，直到她对我感到自在时，我们才开始临床访谈。

原来M小姐在过去七年一直有抑郁和焦虑症状。学校老师称她为“叛逆女孩”，她曾逃学，跟老师顶嘴，甚至随意离开教室。由于M小姐对权威人物有抗拒的表现，学校辅导员诊断她患有行为障碍和对立违抗障碍。

M小姐对自己的父亲尤其极度厌恶。她父亲是欧洲人，在她14岁时就离开新加坡，返回祖国。M小姐是由她的华裔母亲抚养长大。父亲仍然在经济上支持他们，但每年只会打一两通电话。M小姐与母亲的关系也相差，因为她的母亲总责怪她“赶走父亲”。

过去八七年，她看过许多辅导员、心理学家和精神科医生，也被抑郁症、焦虑症、边缘型人格障碍等诊断标签所困扰。可是M

小姐的病几乎无起色。于是在两年前决定停止一切治疗。她告诉我，她最气愤的就是被告知她患有边缘型人格障碍。

### 出现分离性遗忘症导致记忆缺失

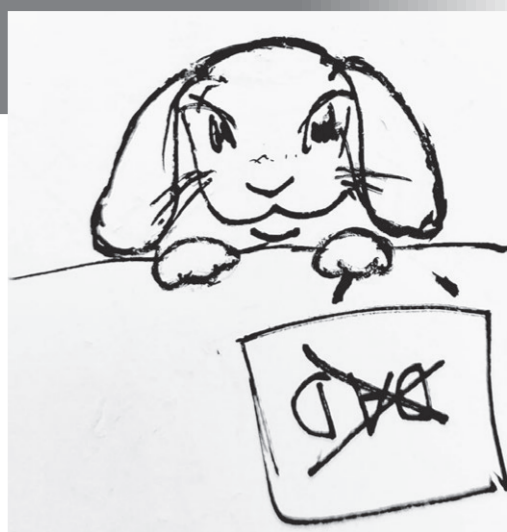
M小姐描述这些年饱受苦难时，神情忧伤。我详细了解她的病史，发现她实际上出现与创伤后应激障碍(PTSD)一致的症状。然而，她不记得以前曾遭遇任何创伤经历。当我发现她能清晰记得小学时期与14岁之后的记忆，唯独无法记起在13岁发生的任何事时，情况有了突破。这属于分离性遗忘症案例，导致她出现PTSD的创伤事件很可能发生在她13岁那年。之后，她同意回来接受心理治疗，而经过几个月缓慢曲折的治疗后，一天天亮，她突然想起所有失去的记忆。

真相大白：在她13岁时，她的父亲至少猥亵了她三次。她既害怕又羞愧，转向她的母亲求助。可悲的是，她的母亲最初说她撒谎，后来还警告她永远不要告诉任何人。然而在第三次被父亲猥亵时，痛苦不堪的M小姐威胁要报警。她父亲只是笑着说：“你

是我的女儿，我可以对你做任何我想做的事。”那是她第一次离家出走。不久后，她的父亲返回欧洲，据称是为了工作，但她觉得父亲可能是因为她真的会向警方举报他。她的母亲没有保护这个小女孩，反而责怪她“逼父亲离开”。

此时，我联系了她的母亲，坚持要她来参加家庭会议。我们为M小姐安排了安全的环境，并鼓励她与她的母亲谈论恢复的记忆。事情严重，我们必须确定这些记忆属实，而不是虚构的。她的母亲不情愿地来到诊所，且充满敌意。在随后的会议中，她冷漠地听着，但当M小姐提到她是如何被父亲性骚扰时，她终于崩溃哭泣。生平第一次，她因为没保护女儿而向M小姐道歉。她唯一的借口：“我们需要他的钱才能生活。他给了我们一个大房子和钱让我们过上好日子。你明白，不是吗？我别无选择……”

看到这一幕真是令人心碎。我即刻缩短会议以防止进一步的情感创伤，因为M小姐变得越来越心烦意乱。随后我进行密集的心理治疗，帮助M小姐处理和治愈这个可怕的童年经历，也迅速调整药物专注于治疗她的PTSD。



梁昌志医生的太太李秀琼亲手绘制的插图，描绘出M小姐对父亲的抗拒心理。

一年后，M小姐慢慢开始接受自己的过去。原先的情绪波动和愤怒消退，她能够专注于学习和重建个人生活。治愈之旅已展开，但要完全康复可能还需要多年。话虽如此，她已经表现出韧性和恢复的钢铁般决心。我乐观地认为，有朝一日M小姐将能克服创伤后应激障碍，重拾正常健康的生活。



(药膳图片由受访者提供) text: 林弘翰 limhj@sph.com.sg



年长者经常面对肺部和脾胃健康的问题，可通过适合的药膳调理。

民以食为天，而饮食影响脾胃健康。本地资深中医硕士曾庆亮医师指出，人的所有生长、发育及各种生命活动都源自饮食的供养。而脾胃正是把食物转化为人体所需物质的重要器官。

# 饮食影响脾胃健康

现代生活，人们喜欢暴饮暴食，或者忙碌起来就忘了吃东西，等空闲下来才大吃一顿；或是有些人偏好某种食物和味道，这些即是中医所说的“饮食不节，饥饱不调，饮食偏嗜”等，都会导致脾胃损伤。其他损伤脾胃功能的原因也包括：劳累过度，长期情绪抑郁等。



曾庆亮 中医硕士

肺、脾两脏有关。脾胃除了帮助人们消化吸收饮食外，另一项重要的功能就是运化水湿。《诸病源候论·虚劳痰饮候》指出：“劳伤之人，脾胃虚弱，不能克消水浆，故为痰也。”

一旦脾胃功能受损，将导致人体内水液的代谢异常出现湿邪停滞，湿聚成痰，停留于肺，临床可见咳嗽、痰多清稀等肺系病症。

### 中医强调整体观念 健脾补气杜绝生痰

曾庆亮说，中医强调整体观念，在“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”这句话中体现得淋漓尽致，所以对于治则，有人提出“凡治痰，不仅要宣肃肺气，助痰液排出体外，更须健脾、健脾补气，促其运化，以杜绝生痰之源”。

中医常用健脾益肺的食物有：莲子、芡实、淮山、茯苓、大枣、百合、沙参、玉竹、红枣，加以有化痰功能的半夏、陈皮、杏仁等。人们可以根据自己的口味，采用适当方法，调换服用。

代表食方：四神汤是中医著名的健脾药膳，“四神”是指淮山、莲子、芡实和茯苓这四位“神仙”，汇集在一起后互相补益，制成的汤水对人体具有健脾开胃、降燥、解湿等诸多益处。

### 曾庆亮医师提供三道药膳：

#### 益肺健脾汤（以肺虚为主）

药材：沙参10克、淮山12克、百合12克、无花果3颗、麦冬12克、蜜枣3枚、玉竹10克、枸杞12克。

功能：健脾益肺，调理气血为特性，对于脾胃气虚弱的人可适量进食。即可调理增加免疫力，有慢性咳嗽、鼻敏感及过敏体质者，都适合服用。

做法：将所有材料放入锅中，注入适量的清水，大火滚开10分钟，再小火煮45分钟，用少量盐调味即可。嗜肉者可加猪肉或鸡肉。

#### 益胃润肺汤（以干咳为主）

药材：沙参12克、雪梨干10克、南北杏各6克、红枣3枚、麦门冬12克、蜜枣3枚、百合12克、制半夏6克、无花果3枚、西洋参12克。

功能：益胃生津，润肺止咳。适用于干咳无力，口干咽燥，手足心热，倦怠无力，食欲不振，舌红少苔。

咳嗽虽病在肺，其源在胃，中医认为，胃主津液，胃津不足，则肺之阴津亦亏，终成肺胃阴虚之证。肺虚而津液失散，则干咳无力。

做法：将所有材料放入锅中，注入适量的清水，大火滚开10分钟，再小火煮45分钟，代茶饮。

#### 健脾化痰汤（以痰多为主）

药材：淮山12克、茯苓12克、莲子12克、芡实12克、木香6克、砂仁6克、远志通10克、百合12克、蜜枣3枚、老陈皮6克、制半夏6克、炙甘草10克。

功能：健脾祛湿，化痰止咳。适用于咳嗽痰多，肠胃不佳，脘腹胀满，昏昏欲睡，四肢沉重，舌淡苔腻。

中医认为“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，脾为肺之母，所以通过调理脾胃，既可以祛湿化痰，加强肺的免疫力。

做法：将所有材料放入锅中，注入适量的清水，以大火滚开10分钟，再转小火煮45分钟，用少量盐调味即可。

## 年长者营养不良 可吃南瓜燕麦



这道“南瓜燕麦”属于高钙与高蛋白质的餐点。

文/孙慧纹 图/陈笃生医院

身体虚弱是年长者普遍面对的问题。要降低营养不良的风险，协助年长者强健身体，健康均衡的饮食不可或缺。

陈笃生医院的营养师李思贤提供以下饮食建议，也分享“南瓜燕麦”食谱。

★每顿餐食应包括富含蛋白质的食物：蛋白质的良好来源包括鱼类、家禽肉、瘦肉、乳制品、鸡蛋、大豆制品等。要在日常饮食中加强蛋白质的摄取，可做以下尝试：



陈笃生医院营养师李思贤提醒，有肾脏疾病的患者可能要依据情况调整蛋白质的摄取，若有疑问可咨询医生。

- 在面包上涂抹约2汤匙的花生酱(约8克蛋白质)
- 在粥中添加1个鸡蛋(约7克蛋白质)
- 在汤品中加入一块豆腐(至少10克蛋白质)

注：有肾脏疾病的患者可能要依据情况调整蛋白质的摄取，若有疑问可咨询医生。

★在餐食中融入富含钙质的食物，如乳制品、沙丁鱼、钙强化食品或饮料，如较高钙的面包或豆奶。

### 南瓜燕麦

材料(一人份)：低脂牛奶半杯、清水半杯、燕麦片3汤匙、鸡蛋1个、南瓜(切丁)半杯。

做法：①将南瓜丁、燕麦、清水和低脂牛奶放入平底锅中煮滚。

②一直搅拌以上混合物，避免粘在锅底或时煮焦。

③煮至个人喜爱的黏稠程度，也可适量再加入清水稀释燕麦混合物。

④在另一个碗中打入鸡蛋拌匀，再慢慢倒入燕麦混合物中，继续搅拌避免混合物结成块状。

⑤熄火，倒入碗中即可享用

高钙与高蛋白质的餐点。

贴士：可在最后加入适量的杏仁、核桃或枸杞子增加口感与颜色。甚至也可加入一茶匙橄榄油增添约40千卡的热量。

营养成分表 每个食用分量(加入橄榄油)：热量253千卡(kcal)

碳水化合物29.4克

蛋白质15.1克

总脂肪8.7克

饱和脂肪3.3克

胆固醇174毫克

膳食纤维3.4克

钠121毫克

钙质200毫克

## 维生素D与结直肠癌



研究发现，膳食维生素D的每日总摄入量，要相当于三杯240毫升的牛奶。(档案照)

近期刊登在《胃肠病学》(Gastroenterology)杂志的研究显示，增加维生素D的摄入量，尤其是膳食纤维来源的维生素D，或许有助降低年轻群体患上早期结直肠癌的风险，也可能有助预防癌前息肉生长。

这项由丹娜-法伯癌症研究所(Dana-Farber Cancer Institute)、哈佛大学公共卫生学院和其他机构的科学家们共同完成的研究调查，自1989年起安排9万4205名年龄介于25岁至42岁的女护士每两年接受一次关于人口统计、饮食和生活方式因素的问卷。

结果发现，维生素D的总摄入量(每天300IU或更多，相当于大约三杯240毫升的牛奶)与患上早期结直肠癌的风险降低约50%有关。同时，较高的维生素D总摄入量也与降低50岁前患上癌前息肉的风险有关。此外，与维生素D补充剂相比，在降低结直肠癌与息肉生长的风险方面，主要来自乳制品的膳食维生素D的关联更强。

研究员指出，了解与年轻群体相关的早期结直肠癌的风险因素，有助人们对饮食和生活方式提出明智建议，并确定高危人群，以便尽早筛查。

## 保健 百分百

### 食品低卡更健康?

文/林弘翰

随着健康意识普及化，人们对选择健康食品更加谨慎，但是，大家的选择都是否正确？

什么是健康食品？注意卡路里摄入，或是选择健康碳酸饮料等。

英国遗传流行病学专家蒂姆·斯派克特教授(Prof Tim Spector)指出，许多人选购食品时，往往会留意标签上的食品热量，尽量选择低卡路里的产品。他认为，单单考虑卡路里摄入反而会形成“弊端”。因为男女身体燃烧热量的速度不同，就连同卵双胞胎在吃同一食品所摄取的热量都有差异。

斯派克特说，四分之一的人在吃高碳水化合物食品后，会出现血糖下降，使他们在几个小时后反而更加饥饿。而另外四分之三没吃高碳水化合物食品者则不会有这种现象。

另一方面，食品卡路里的计算也不尽相

同，例如，200卡路里的脂肪和相同卡路里的碳水化合物，对人体的影响未必一样。尽管卡路里含量一样，但是超级加工食品和未加工食品也存在明显区别。吃了超级加工食品后，会让人感觉更饿，结果导致进食更多。

很多人担心饮料糖分太高，因此选择较健康的“无糖”(Diet)饮料，甚至认为有助减肥。

斯派克特教授指出，这些所谓的“无糖”饮料，标榜着“零卡”或是低卡，而那些用于达到零卡与低卡效果的化学物质，来自于石蜡和各种人造化合物。这些成分能造成肠道微生物产生破坏新陈代谢的某些化学物质。换句话说，这些零卡路里或减肥饮料所带来的“好处”都会被抵消，反而达不到预期的健康目的。

## 腺瘤

腺瘤(adenoma)属于腺状上皮组织产生的良性肿瘤。常见于肾上腺、甲状腺、卵巢等内分泌腺和胃、肠、肝等处。一般发育缓慢，形成局限性结节，表面可呈息肉状，并可由血管的结缔组织构成。

有些腺瘤可伴有显著的结缔组织增生，可称之为纤维腺瘤(fibroid adenoma)。腺瘤的生长多受内分泌、神经系统支配。若发生腺瘤病变，可成为恶性腺瘤，属于癌症的一种。建议发现类似腺瘤的肿块时，寻求医药援助，听取医生建议，看看是否需要接受进一步治疗。

