



漫漫健康

HAVE
MARY



媽媽與
媽媽手篇1

如何預防媽媽手

原文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：骨科醫師 高逸駿



媽媽手是手部伸拇短肌和外展拇長肌因為過度使用，導致肌腱與腱鞘發炎

平常多注意手腕或拇指，是否維持在過度伸展的姿勢



餵奶時，善用枕頭做支撐，或用手臂取代手腕來枕寶寶的頭



若已經到了會疼痛的地步，需要盡可能的讓手休息，平時也可以泡熱水或熱敷，來舒緩症狀，過於疼痛時請盡速尋求醫師協助



更多資訊請上 健談 havemary.com

媽媽族 孕婦刷牙篇

懷孕媽媽如何保養牙齒?

原文創作: 健談 haveamary.com
專家諮詢: 龔慶牙醫 曾曉麗醫師

若是因疾病導致牙齦出血，要在醫生指示下用藥

定期洗牙、清理牙菌，洗牙前請先告知醫師懷孕的狀況

多補充維生素C，缺乏維生素C會讓牙齦出血更嚴重

若有懷孕噁心、嘔吐等現象，需過1小時後再刷牙

減少使用牙齦刷牙，以免傷到牙齦

刷牙時力道輕，慢慢徹底的刷

使用兒童牙刷（刷毛較軟）

進食後馬上刷牙

若要使用含有藥物的牙膏，需與醫師討論

更多資訊請上 健談 haveamary.com

媽媽作 妊娠紋篇1

媽媽的榮譽勳章-妊娠紋

原文創作: 健談 haveamary.com
圖文創作: 健談

懷孕期間，皮膚需要支撐長大的胎兒，因而皮膚組織被拉長造成妊娠紋

懷孕到第四、第五個月時，腹部、大腿、乳房就會開始長出妊娠紋

產後可能消失，若沒消失會在產後3~6個月時，變成較細的銀白色條紋

絕大多數的婦女在懷孕時都會出現妊娠紋，可以在懷孕期間塗抹乳液，來盡量防止皮膚出現細紋與皺摺

更多資訊請上 健談 haveamary.com



Baby's Talk
尿布疹篇1

寶寶為什麼會得尿布疹?

撰文: 鍾談 havemary.com
專家: 黃利 許光俊 黃利 黃嘉輝



尿布疹即所謂的紅屁股，是發生在包尿布處的濕疹，可能造成的因素如下



屁股過長時間
接觸糞便與尿液



沒有勤換尿布



尿液和糞便刺激



更多資訊請上 鍾談 havemary.com



Baby's Talk
尿布疹篇2

如何預防尿布疹?

撰文: 鍾談 havemary.com
專家: 黃利 許光俊 黃利 黃嘉輝

接觸嬰兒前，確實洗手



定期查看尿布，寶寶大小便後應立即更換



更換尿布時，用溫水洗淨寶寶屁股，再用衛生紙輕壓擄乾



若寶寶有腫瀉的狀況，應加強尿布的更換，及屁股的清淨

更多資訊請上 鍾談 havemary.com



全民營養師
潘麗過招?

婆婆過招 - 寶寶喝大骨湯卡營養?



Baby一定要吃大骨湯才夠營養!

大骨湯會有

1. 重金屬殘留
2. 脂肪過多

V.S.

更多資訊請上 www.havamary.com



全民營養師
斜視篇2

為什麼會鬥雞眼?



鬥雞眼真正名字是內斜視，與外斜視一樣都是兩眼視軸不平行



有些嬰幼兒看起來有內斜視，但大多是鼻樑兩側眼皮較寬，遮住了白眼球造成的



主要有先天性的和遠視引起的內斜視，先天性通常較嚴重



先天性內斜視太嚴重者，需要開刀治療，並且需追蹤是否有弱視的狀況。而遠視引起的內斜視，戴眼鏡矯正即可



更多資訊請上 www.havamary.com



預防
乳癌

乳癌自我檢測方法

健談
havamary.com
圖文創作 | 攝製

站立時檢查：
將右手放頭後，左手檢查右側乳房(若乳房下垂的人，則用右手手掌壓定乳房)，做完再交換。



動作示意圖

此為示意圖，
檢查時應脫去
衣物及內衣

健談 havamary.com

平躺時的檢查：
被檢查的乳房肩部下面放置枕頭，抬高肩膀使乳房置於胸部頂點，而檢查方式與站立時相同。



動作示意圖

檢查時請用兩隻指頭且用指腹(較敏感)觸摸皮膚，不要用指尖或指甲戳乳房。



乳房自我檢測最好在月經結束後約五至十天內進行。已停經或切除了子宮的女性朋友，則是每個月固定檢查一次。自我檢查雖不及儀器精準，但不失為一個可能發現乳癌的方法。不過也提醒您，定期做乳房時檢，才能真正完整的保障您的健康。



※45-69歲的女性朋友，政府提供每二年一次的免費乳房攝影檢查

更多資訊請上 健談 havamary.com



預防
子宮頸癌

子宮頸癌的檢查與追蹤

健談
havamary.com
圖文創作 | 攝製

抹片結果

後續追蹤

正常

每年檢查一次

不明的鱗狀細胞變化

3-6個月內再做抹片或HPV檢測

輕度癌前病變

3-6個月內再做抹片或陰道鏡檢查

重度癌前變、
不明的腺癌細胞變化

陰道鏡檢查 + 切片

癌症

切片檢查

※30歲以上或有性行為的女性，每年應定期接受一次子宮頸抹片檢查
※圖片有補助30歲以上女性，每年一次的免費子宮頸抹片檢查



更多資訊請上 健談 havamary.com

QA

健康雜誌
月經篇!

月經時哪種食物應避免?


 健談
havemary.com
圖文創作:健談

Question

飲食，常常會影響女性月經，
吃錯食物時容易加重不適感，

下列哪一種食物，
不適合月經時食用呢？

A 綠豆



B 大蒜



C 海帶



答案在12版



更多資訊請上 健談 havemary.com

希旺達 - 熱樂購 購物網

<http://www.xiwanda888.com/>

我愛錢、更愛您

認真替您審合每一項商品

本網站產品均通過SGS無毒性超微量安全檢測

我們的商品是希望能讓你的生活更好

花錢買健康不要花錢買病受

拒絕廣告不實的黑心商品

不當實驗人、白老鼠

希旺達 - 熱樂購購物網，

讓你買的安心、用的安心、吃的安心！



母親節驚喜抽獎活動

恭喜您獲得抽獎機會！

凡是憑<健談havemary>月刊訂購希旺達-熱樂購產品

(即日起~103/5/31完成購物即可抽獎，中獎率100%)



希旺達-熱樂購
購物網



今年端午節
粽午食3

粽子如何健康吃

健康顧問: 健談 havemary.com
專家諮詢: 营养师黃師 黃曉庭

糯米用五穀雜糧代替, 或添加花生、腰果增加好油脂與口感



內餡的肥肉、鹹蛋黃等, 可改用滷瘦肉或滷豆乾, 降低脂肪與膽固醇的攝取



粽子缺乏蔬菜, 食用時最好搭配燙青菜或是蔬菜湯等, 增加纖維攝取



番茄醬、甜辣醬、醬油膏等, 都會有高鹽分(高鈉), 應減少攝取, 保護腎臟, 練習吃原味

應盡量少用



慢性病患者淺嚐即可, 粽子不易消化且高油、高膽固醇, 每日最好不要超過一個半



更多資訊請上 健談 havemary.com

新鮮、手作、無添加



龐德飲食

是種習慣, 也是一種生活態度。

我們始終堅持,
使用安心健康好食材,
以傳統手工嚴製,
帶給您真食物的感動!

龐德飲食商品小舖 www.myturl.tw TEL:(02)8786-2838



天然食材
粽葉篇 1

如何挑選粽葉

健談
havemany.com
圖文創作・發展

一般粽葉是選用麻竹葉與桂竹葉



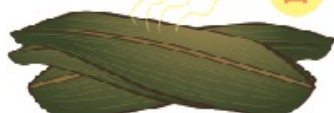
桂竹



麻竹

自然乾燥的麻竹葉帶有淡淡的清香，顏色呈現自然墨綠色

香



而自然的桂竹葉聞起來不應有筍臭味，乾燥後外觀帶有自然褐色斑點

筍臭味



進口粽葉曾經有被發現過經過硫磺燻處理，因此購買時要多看、多聞，有異常顏色或氣味者，都應該要避免購買



更多資訊請上 健談 havemany.com



天然食材
豬肉篇 1

豬肉該如何挑選

健談
havemany.com
圖文創作・發展

新鮮的瘦肉部分，會呈現淡粉紅色或玫瑰紅色，肉質不會鬆散或有過多水分



肥肉油脂的部分，應該為純白色，如果泛黃則表示不新鮮



新鮮的豬肉具有彈性，手指按壓後會彈回，若無彈性且肉色泛白，則為不新鮮



屠宰證明，或是豬隻上的合格印章，也是好豬肉的重要條件



更多資訊請上 健談 havemany.com

更多資訊請上 健談 havemany.com



天然食材
香菇篇1

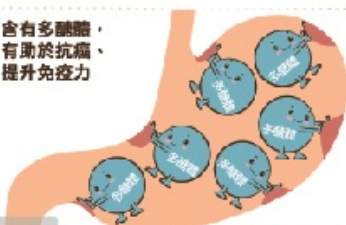
香菇該如何挑選

健談
havamary.com
圖文創作・健談

選擇顏色暗沉、傘狀部分飽滿、呈淡褐色且有清香者佳



含有多醣體，
有助於抗癌、
提升免疫力



健談 havamary.com

富含維生素B群、D原、鎂、鉀，能提供素食者一般蔬菜類無法提供的營養



日本研究指出香菇對於抗癌、降膽固醇、改善肝功能都有不錯的效果。Mary也要提醒大家，泡發香菇的水也含有香菇內的營養，可用來料理或飲用喔！

更多資訊請上 健談 havamary.com



天然食材
金鈞蝦篇1

如何挑選金鈞蝦

健談
havamary.com
圖文創作・健談

金鈞蝦較蝦米大一點，應選購較乾、重量較輕、且去頭尾蝦皮者



選購時注意有無哈臭味、過於鮮豔或過白，使用前最好先以熱水浸泡5-10分鐘再洗淨



健談 havamary.com

儲存食務必密封，金鈞蝦帶有鹽分，接觸空氣後容易受潮，進而產生潮腐味



金鈞蝦可以增添香氣與鮮味，但選購時應多注意色澤與氣味，避免購買二氧化硫漂白過的金鈞蝦，以免對身體造成危害



更多資訊請上 健談 havamary.com



全民營養師
端午節4

吃肉粽不想變肉粽

健談
havemary.com
圖文創作・健康

粽子內最大的熱量來源是澱粉，食用白腎豆成份的食品，可以更開心的吃粽子



日本專利的柳田益菌，能幫助消化、降低吃飽後的不適感，還可以幫助體內淨化



柳田益菌

健談 havemary.com

Q10是代謝時必要的輔酶因子，B群則可以提高身體能量利用率，積極加倍代謝

加倍代謝



一顆粽子熱量約517-630卡熱量
= 需爬2、3趟101大樓才能消耗哩！
一起來KO戰鬥吧！



更多資訊請上 健談 havemary.com



綠茶萃取

山苦瓜

除糖素

白腎豆

零三益菌

Q10

促進代謝 主食安心 排便順暢



3in1



5月1日起
通路限時特惠中

14-DAYS

健康窈窕計畫

朝·午·寢 三配方
24小時窈窕ing!



中美兒童製藥股份有限公司 諮詢專線 04-7524166

各大藥房均有代售

QA

健問健答
月經篇2

月經時應避免寒性食物


 健談
 havemary.com
 圖文創作・繪圖

Answer

月經時，不適合吃寒性食物，
如綠豆、白菜、高麗菜、白
蘿蔔、水梨、柑橘、西瓜等。

所以答案是 **A 綠豆**



你答對了嗎?



更多資訊請上 健談 havemary.com

漫漫健康是健談網站中的一個專區，
以四格漫畫方式，簡單認識健康與疾病！

想知道更多健康訊息
請上FB搜尋「健談」
或直接到健談網站havemary.com

讓Mary來照顧你的健康喔！

