

漫漫健康



夏季病找上門

- ★夏季皮膚問題該如何解決？
- ★灰指甲、香港腳還傻傻分不清！
- ★女性夏季私處癢癢，怎麼辦？
- ★中醫師的夏季養身之道

其他主題與活動

- ★微笑前，先做好牙齒保養
- ★公益活動-抗癌鬥士徵選



全民愛健康
皮膚篇3

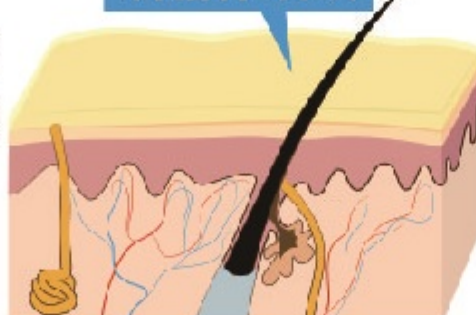
皮膚出油與清潔

健談
havemary.com

圖文創作：健談
專家諮詢：新光皮膚科 蔡昌霖醫師

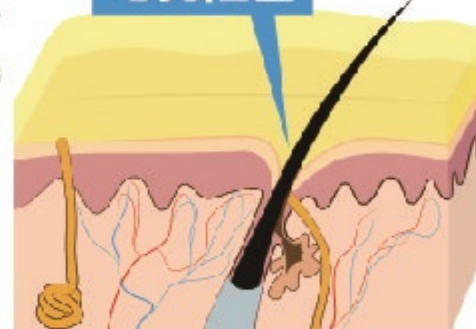
夏天溫度較高，皮膚出油量會較多，水份可以被油脂形成的保護膜封在表皮內不易散失

油脂保護膜



但出油若過多不僅不舒服，甚至可能阻塞毛孔，形成毛囊炎或青春痘

毛孔阻塞



清潔上，洗臉沒有一定的次數限制，只要洗完後皮膚不緊繃脫皮就可以

不緊繃



不需要刻意使用洗淨力過強的清潔產品，以免去除過多皮脂，若出油的情況過於嚴重，建議盡快尋求醫師協助



更多資訊請上 健談 havemary.com



上班族
香港腳篇1

認識香港腳

健談
havemary.com
圖文創作：健談

正確名稱叫做足癬，主要是因為腳部受到黴菌感染所引發的



腳步若維持潮濕的狀態，就容易感染足癬，男性較女性容易感染



健談 havemary.com

症狀有濕爛、水泡、趾縫脫屑，或者患部不停搔癢且不斷脫皮



香港腳是會傳染的，若家中有人患有香港腳，拖鞋、鞋襪、踏墊等最好不要共用，患者也需盡速尋求醫師協助與治療

更多資訊請上 健談 havemary.com



上班族
香港腳篇2

如何預防香港腳

健談
havemary.com
圖文創作：健談



要預防香港腳，最主要就是皮膚保持乾燥，大家可以參考以下方法

洗完澡要把腳徹底擦乾

擦乾



健談 havemary.com

若腳部易出汗，可使用一些防潮的粉末灑在鞋中，或腳部塗抹止汗劑



減少穿褲襪，若一定得穿，最好選擇腳底部分是棉質的褲襪



尼龍，會阻礙汗水蒸發

鞋子要通風，涼鞋最佳，或選皮鞋、布鞋等，運動鞋則不適合



若感染請盡快治療，以免傳染給家人



更多資訊請上 健談 havemary.com

上班族
灰指甲篇1

什麼是灰指甲？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

真正的名稱是甲癬，又稱臭甲，主要是因為黴菌感染指甲造成的



症狀有指甲變厚、變形、變色(黃、黑)、容易掉屑，甚至指甲分離



健談 havemary.com

家族病史、糖尿病患者、免疫力低下者、經常接觸潮濕環境者，都是高危險群

免疫力低下

經常接觸
潮濕環境



灰指甲主要症狀大多只影響到外觀，不太會有嚴重不適，但若出現症狀建議還是提早治療較好



更多資訊請上 健談 havemary.com

上班族
灰指甲篇2

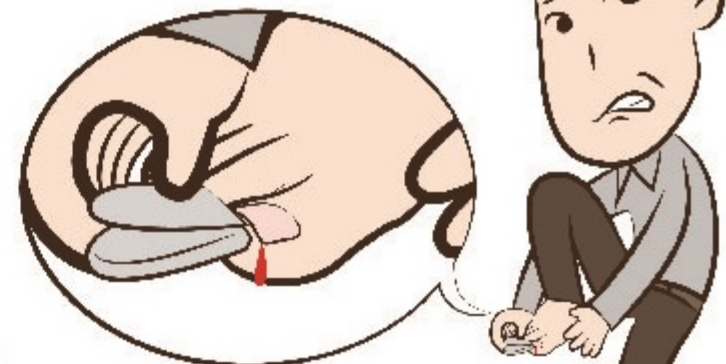
如何預防灰指甲？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

穿著通風、排汗良好的鞋襪，保持腳部乾爽



盡量避免腳指甲受傷，如修剪指甲或踢到椅腳等



健談 havemary.com

家中若有人感染灰指甲，最好一起治療，鞋襪不共用、分開清洗，以免感染

爸爸的(有灰指甲的)襪子

其他人的



灰指甲復發機率高，即使治療完之後，仍然需要注意復發的情形，並及早治療



更多資訊請上 健談 havemary.com

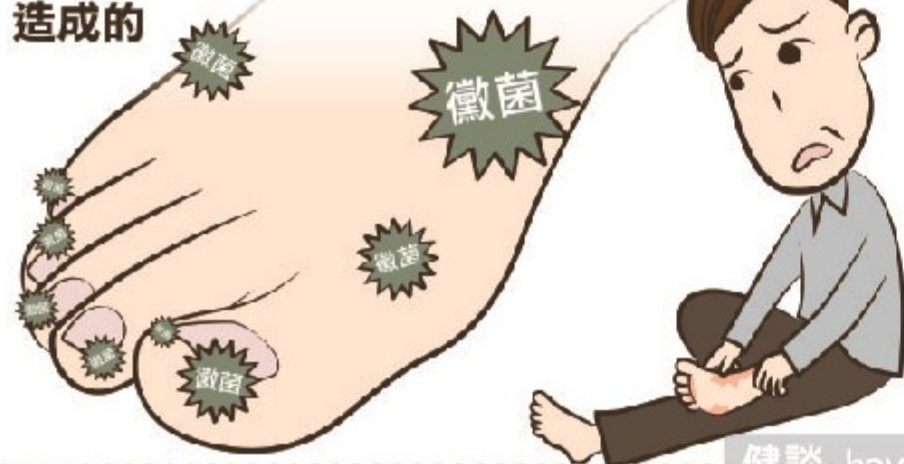


上班族
香港腳篇3

香港腳與灰指甲

健談
havemary.com
圖文創作:健談

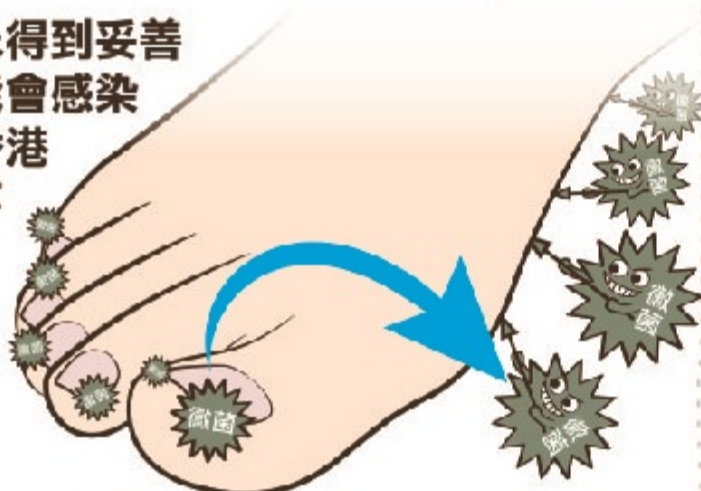
灰指甲與香港腳，皆為黴菌感染造成的



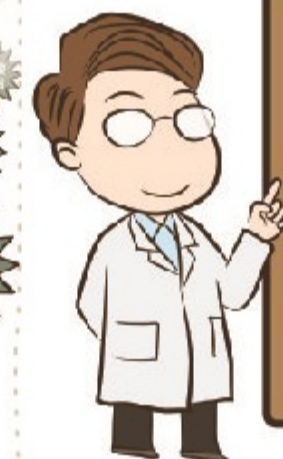
兩者常常伴隨著發生，若香港腳未及時治療，也可能使黴菌感染指甲，形成灰指甲



若灰指甲未得到妥善治療，可能會感染已痊癒的香港腳，使其不斷複發



雖然灰指甲與香港腳病因相同，但治療上仍有所差異，建議尋求專業醫師協助，切勿自行混用藥物



更多資訊請上 健談 havemary.com



中醫
養生篇2

夏天該如何養身?

健談
havemary.com
圖文創作:健談
專家諮詢:中西醫師 陳至興醫師

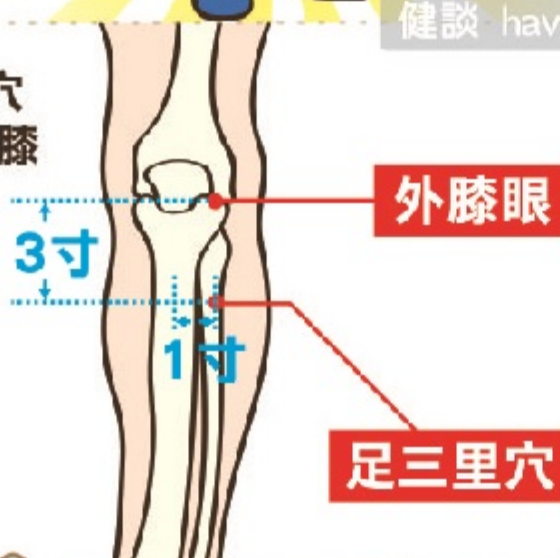
夏季是調養心臟、血液循環系統的時節



適當的運動、清淡飲食、戒刺激性食物、保持樂觀態度，都是養心的好方法



可以按摩足三里穴(小腿前外側，外膝眼下3寸)來保養



可以熬煮菊冬山楂茶來喝，杭菊三錢、山楂三錢、麥冬一錢，以水煎或沖泡飲用，可清心解熱



更多資訊請上 健談 havemary.com



女性
婦科疾病篇3

陰道感染的症狀？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

陰道有內陰道乳酸桿菌，將陰道維持pH4-4.5的酸性狀態，防止病菌生長



健談 havemary.com

過度熬夜、服用
抗生素或褲子不
通風等，都可能
改變陰道的狀態
，造成感染



念珠菌感染，陰道分泌物呈
黃白色乳狀，有小便疼痛、
陰道搔癢、刺痛感



分泌物



細菌感染，陰道分泌物呈黃色或灰白色、
帶有魚腥味，性交後症狀更為明顯



分泌物

魚腥味

更多資訊請上 健談 havemary.com



整天不透氣...
妳的私密處悶壞了嗎？



私密護理
新選擇

北市衛藥廣字第10305224號 衛署藥製字第029463號

潔芙樂 乳膏
JIE FU LE CREAM "C.M."

有效治療 外陰搔癢、陰道感染



全民愛健康
防曬篇2

如何正確防曬



圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 台南市立安南醫院 皮膚科
暨美容中心主任 廖怡貞醫師

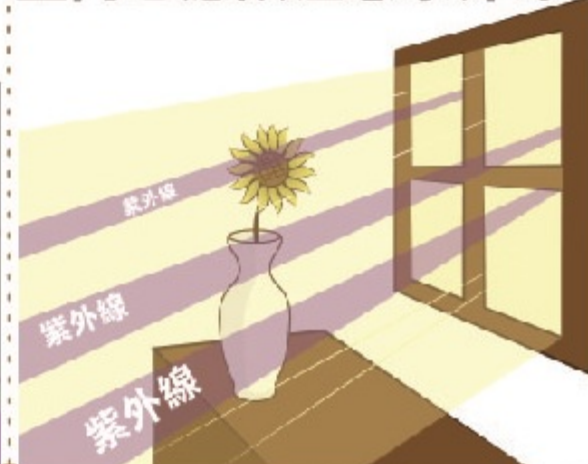
外出前30分鐘使用



即使陰天、雨天，還是有紫外線，仍應防曬



室內也應該注意紫外線



每2~3小時要補擦一次防曬乳(油)



容易忽略的地方要注意，如手臂內側、後頸、大腿後方



沒有任何防曬方法可以100%防曬，即使做了很多防曬措施，仍然要避免過度曝曬



更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
防曬篇3

防曬用語解讀



圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 台南市立安南醫院 皮膚科
暨美容中心主任 廖怡貞醫師

SPF，是預防UVB的指標，可以延長曬紅的時間，數字就是延長的倍數



原本20分鐘曬紅

曬紅時間延長15倍，變300分鐘



健談 havemary.com

PA，是預防UVA的指標，+號越多效果越強，可延緩曬黑的時間也越長



延緩2~4倍時間



延緩4~8倍時間



延緩8倍以上時間

若標示Water resistant 或 Water proof，則是防水的防曬乳(油)



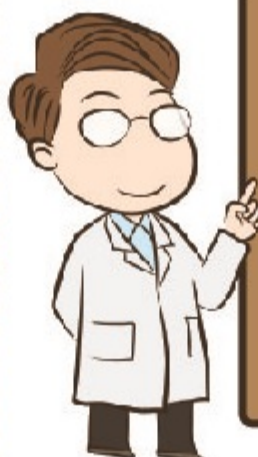
Water resistant

可維持40分鐘以上



Water proof

可維持80分鐘以上



SPF約在15~20即可阻絕約95%紫外線，若系數過高會過於油膩，容易產生青春痘或粉刺

更多資訊請上 健談 havemary.com

QA 健問健答 皮膚篇1

夏天為什麼容易出油?

圖文創作: 健談 havemary.com
專家諮詢: 新光皮膚科 蔡昌霖醫師

Question

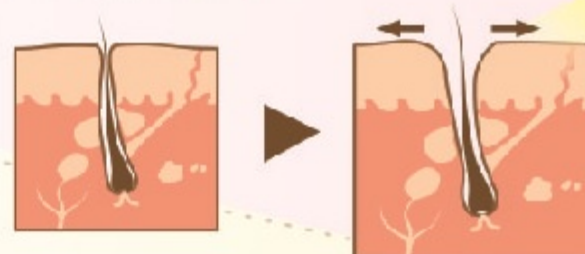
越來越熱的天氣不只容易出汗，還容易出油，讓人感到黏膩煩悶，但為什麼夏季容易出油呢？

今天 Mary 就要考考大家，為什麼夏季皮膚容易出油呢？

健談 havemary.com

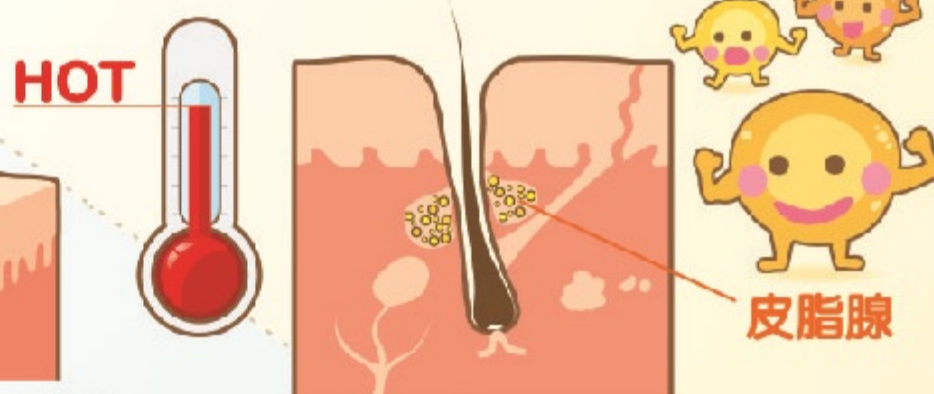
A

因為太陽照射，使得毛細孔張開，加速排出皮膚內的油



B

因為皮脂腺溫度上升時，產生油脂的量與速度都會增加



C

因為油與汗水共同排出，因此出汗增加時，也加快了出油



更多資訊請上 健談 havemary.com



抗癌鬥士 奮鬥集1

幸福的分享家

健談 havemary.com
圖文創作: 健談

如果你得了肝癌，你與你的家人該怎麼辦？

何先生，你的肝指數超標，請盡速到醫院檢查...



肝腫瘤過於靠近血管，需要手術切除，全家人正爭著誰要捐肝給我

吵什麼，我是你老婆，我來捐最適合

開刀會留疤，會很醜喔

又不會掀衣服給別人看

爸等我4個月滿18，我的肝比較青春



時間有限，但對抗肝癌不能消極，我開始訓練家人，讓他們有能力自己生活



當我歷經滄桑揮別肝癌，內心無限感恩，自願成為保肝大使，提醒大家健康檢查的重要性



第八屆抗癌鬥士徵選活動開跑囉！即日起至7/15，請上台灣癌症基金會網站報名

完整故事內容請詳「懸崖邊的幸福-10位抗癌鬥士的愛與勇氣」



認識疾病
蛀牙篇1

蛀牙，常見卻不了解的疾病



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：悅庭牙醫 曹皓崑醫師

蛀牙是由於牙齒表面不乾淨，滋生細菌腐敗產生酸，使牙齒脫鈣、蛀洞



蛀牙到琺瑯質時，屬於淺層，只會變黑與輕微痠痛



健談 havemary.com

蛀到牙本質時，已經算中層，吃酸、甜、冰的食物時，會感覺痠痛



若蛀到牙髓腔，已經是深層了，神經會發炎或壞死，疼痛反而可能減輕，若細菌藉此進入骨組織，成為齒槽骨發炎、化膿，就會變得非常疼痛



更多資訊請上 健談 havemary.com



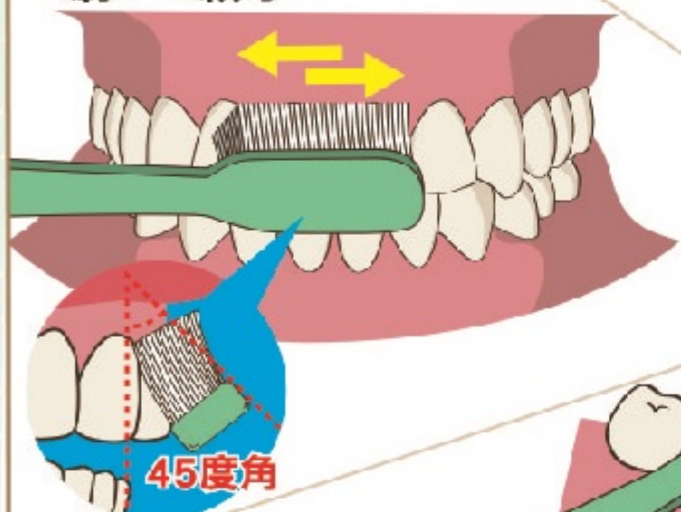
全民愛健康
潔牙篇1

如何正確刷牙



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：悅庭牙醫 曹皓崑醫師

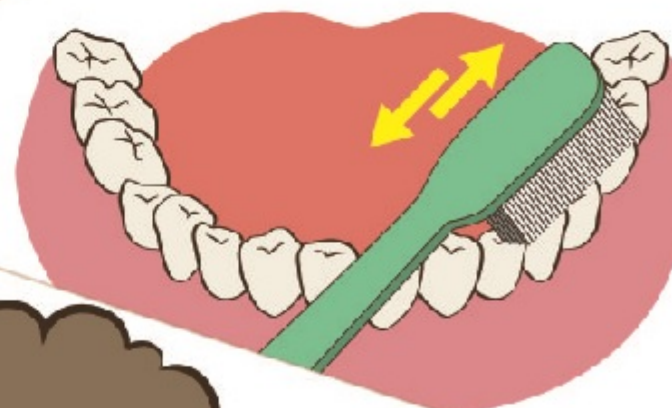
牙刷橫放，來回刷牙齒與牙齦交界處，一次刷1~2顆牙



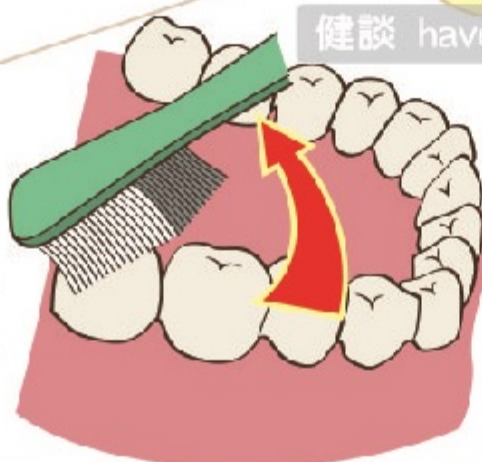
將嘴巴閉小後，刷較後面的智齒



咬合面的部分則是平平的刷即可，一次刷兩顆牙，牙齒內側清潔則與外側相同



牙刷接近垂直的方式，用前端的刷毛做最尾端臼齒的清理



門牙內側可用牙刷前端，垂直由裡向外把食物殘渣刷出



健談 havemary.com

更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
潔牙篇2

洗牙的重要性

健談
havemary.com

圖文創作: 健談
專家諮詢: 悅庭牙醫 曹浩崴醫師

即使每天勤刷牙，也無法完全避免牙結石形成



健談 havemary.com

透過牙科器械的洗牙，可以完全去除牙結石與牙菌斑



洗牙不會破壞牙齒，且有助於預防牙周病，降低心血管疾病與糖尿病的風險

牙周病



活動式假牙、植牙等，也都需要定期洗牙。另外如果有血液或有裝心律調節器的患者，洗牙前需先告知醫師，以免造成意外



更多資訊請上 健談 havemary.com



瑞隆生科技股份有限公司
Rui Sheng Biotec Co., Ltd.

美容美體的小常識 - 基礎保濕 & 有效防曬

基礎保濕

人體與生俱來就擁有讓自我變健康、變美麗的能力，保養品扮演的角色，在於提供支援輔助，引導並確保肌膚的自來活性力維持最佳狀態。健康肌膚要件是擁有健康的皮脂膜和角質層，而肌膚的天然保濕成分是在角質層中誕生，若能強化角質層的自律循環力，肌膚即可獲得最豐沛的天然保濕力，展現健康水嫩美感。

保濕是肌膚保養的根本

現代人肌膚越來越容易乾燥缺水，與全球氣溫升高、污染嚴重等有關，因氣溫上升越高，不只油脂分泌更旺盛，水份也會隨著汗腺排掉，讓乾燥現象更明顯。此外，環境污染、紫外線曝曬，則會使體內自由基增加、新陳代謝變慢並加速老化，使角質層間隙變大、鬆垮，也會加速水分流失。我們常說的保濕。

其實是肌膚表皮最外層—「角質層」的保濕保養，許多肌膚問題都來自角質層保湿度不足，如：乾燥易敏感、緊繃無彈性、粗糙、細紋，此外肌膚明亮度也會下降而變得暗沉，嚴重的話甚至還會產生脫屑發癢症狀。

保濕產品

好的保濕產品的評定標準：瞬間保濕度及保濕持久度；水性及油性的保濕成分的優異程度。吸收柔嫩度：以人體塗抹感受為主，可以分為吸收滲透速度、觸感油膩厚重或清爽柔嫩的不同。膚質改善度：視產品中有無幫助細胞再生、膠原蛋白增生、助活絡循環、抗老等成分，以及改善粗糙的方式使膚況平滑水嫩的成分如：酵母、有助增生膠原蛋白的胺基酸多肽和水解植物蛋白，或是有助於活絡循環的水楊酸、咖啡因、肌酸、ADP等成分。熟齡肌及老化肌，特別建議選用保濕和膚質改善度較高者。

以下是選擇防曬產品是需要用到的小常識供大家參考：

1、認清SPF和PA 輕鬆挑選防曬品

- 根據防曬品上的SPF值和PA值選擇合適的防曬品
- 上班和逛街，選用SPF在5-20、PA+
- 太陽底下運動2-3個小時，選用SPF在20-40之間、PA++，如爬山、游泳
- 海邊度假，選用SPF值40以上、PA++

2、把握時機巧用防曬品

- 出門前20分鐘，必須把防曬品均勻塗好，臉部、脖子、手臂等裸露在外的皮膚一定要仔細塗均勻。
- 防曬品對肌膚的保護時間是有限的，假如你的皮膚曬10分鐘就會受傷，用SPF15的防曬品，10X15=150分鐘後（2.5小時）後，肌膚的防曬保護就被破壞掉了，必須及時補給，防止曬傷。

Prive' 醫美專用美容保養品

超微導白金頂極面膜
極緻靚顏亮采保濕組
冰晶煥白精華
SYN-AKE極緻撫紋拉提霜
蘋果光-3D肌因緊緻霜



瑞隆生科技股份有限公司
Rui Sheng Biotec Co., Ltd.



全民愛健康
牙周病篇1

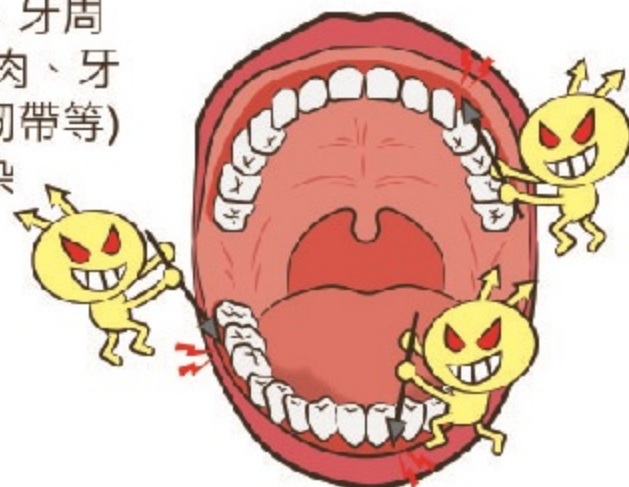
什麼是牙周病

健談
havemary.com
圖文創作：健談

牙周病好發於40歲以上中年族群，約九成40歲以上的中年人有牙周病的問題



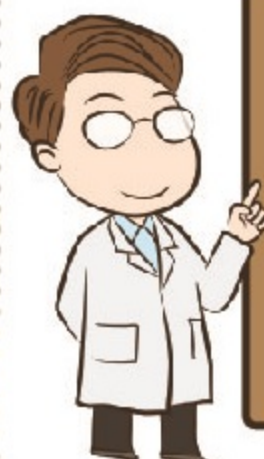
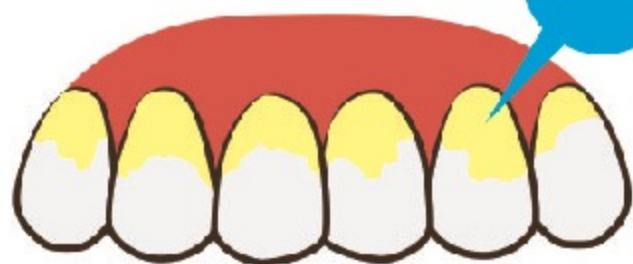
牙周病是指，牙周組織(包含牙肉、牙骨質、牙周韌帶等)發生細菌感染



健談 havemary.com

主要是牙齒表面的牙菌斑(細菌)造成的，大多與口腔清潔不徹底有關

牙菌斑



餐後立即清潔牙齒以及定期檢查，是預防牙周病的好方法，千萬不要貪一時懶，而造成牙齒日後更多的問題。

更多資訊請上 健談 havemary.com



全民愛健康
牙周病篇2

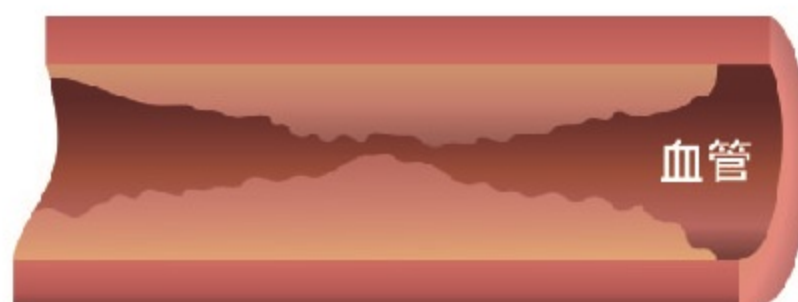
讓人「無齒」的牙周病

健談
havemary.com
圖文創作：健談

初期症狀包括口臭、牙齦紅腫、刷牙流血、牙齒搖動或移位，甚至牙齒脫落



牙周病患者罹患心肌梗塞與中風的機率，是一般人的2~3倍



孕婦若有嚴重牙周病，流產、早產或新生兒體重過輕，是一般人的7~10倍



牙周病會擾亂胰島素，造成糖尿病惡化。同時患有糖尿病與牙周病時，也會讓牙周組織破壞更快，更容易失去牙齒

更多資訊請上 健談 havemary.com

QA 健問健答 皮膚篇2

夏季容易出油的原因

健談
havemary.com

圖文創作: 健談
專家諮詢: 新光皮膚科 蔡昌霖醫師

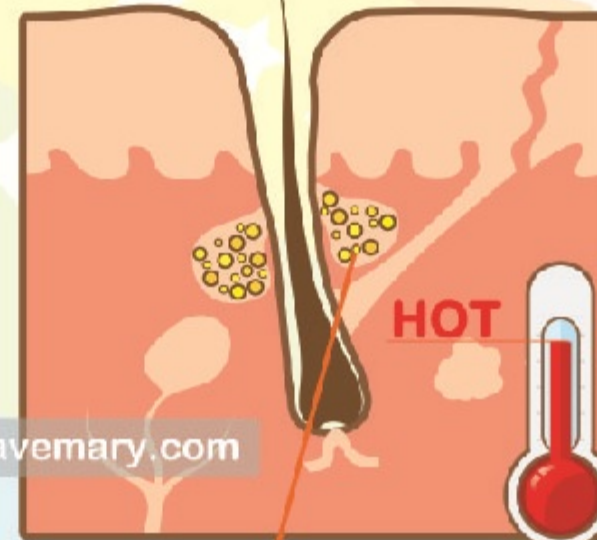
Answer

天氣熱，爲了讓皮膚保濕、滋潤，皮脂腺產油的速度與量都會增加，以方便油脂附著在皮膚表層，減少表皮水分散失，所以正確的答案是

B 因爲皮脂腺溫度上升時，產生油脂的量與速度都會增加

你答對了嗎？！

你答對了嗎？



皮脂腺

更多資訊請上 健談 havemary.com

就是愛健談

想看更多漫漫健康的漫畫嗎？

健談
havemary.com

圖文創作: 健談



健談 havemary.com

手機掃QRcode
嘛ㄟ通!!

請直接輸入網址havemary.com

havemary.com

或上FB搜尋「健談」

f 健談

喜歡健談的朋友，
請登入FB按讚成為
健談的粉絲 讚

每日最新健康圖文
即時掌握！

更多資訊請上 健談 havemary.com

更多資訊請上 健談 havemary.com

2014第八屆抗癌鬥士徵選活動

尋找

綻放韌性之美的

生命勇者

分享抗癌歷程 就有機會獲得 **5萬元** 抗癌獎勵金

● 報名時間：即日起至2014/7/15止

● 報名資格：

1. 治療中或是已康復之癌症病友。
2. 任何類型的癌症皆可，但需要診斷證明資料。

● 參加辦法：

1. 採徵選制，可「推薦報名」或「自行報名」。(皆須附上推薦人相關資料)
2. 報名資料

【推薦人資料】推薦人1名、推薦表、推薦原因、給被推薦人的一段話。

【被推薦人資料】徵選報名表、心情故事、診斷證明、生活照及志願服務計畫等資料。

3. 報名方式

(1) 網路報名：台灣癌症基金會官方網站 (<http://cancerfighter.canceraway-event.org.tw>)

(2) E-mail：5aday@canceraway.org.tw (皆請來電確認是否收到)

歡迎大家一起來推薦或自行報名

活動詳情：(02) 8787-9907 分機 217 薛小姐，或上「台灣癌症基金會」官網 www.canceraway.org.tw

廣告

指導單位

客家委員會
Hakkas Affairs Council文化部
MINISTRY OF CULTURE

主辦單位



財團法人台灣癌症基金會

協辦單位



臺北市政府衛生局

癌研基金會
CANCER RESEARCH FOUNDATION

贊助單位



蕭蕭廣告 Hsiao-Hsiang YES



遠雄人壽 Farglory Life



TTV 台灣電視

NOVARTIS
caring and curing

媒體協理

中國廣播公司
CHINA RADIO & TV COMPANY

uho 優活健康網



horemay.com



中華電信

補助單位



教育部

衛生福利部社會及家庭署
HEALTH, WELFARE AND SOCIAL SECURITY
MINISTRY OF HEALTH AND WELFARE勞動部
Ministry of Labor

財政部賦稅署



經濟部中小企業處



中華郵政



台灣公司



行政院原子能委員會