會訊
2023年12月號

總監俱樂部

平平“有”[奇]

文：總監俱樂部會訊編輯組

香港最東北的島嶼就是東平洲，乃屬大埔區，位處於大鵬灣，對岸是深圳的廣東大鵬液化天然氣接收站及南澳鎮，與香港距離還要接近。其以「三平一奇」見稱，分別為石平、海平、島平、石奇。

東平洲本名為平洲，為免與香港另一島嶼坪洲混淆，而加上「東」字作識別。

東平洲的交通

於星期六、日及公眾假期，大家可在馬料水公眾碼頭乘渡輪往返東平洲。渡輪服務有限，有意前往的話，就應先在運輸署網頁查核船期啊！

運輸署網頁
https://shorturl.at/bfhDT

大自然鬼斧神工

東平洲地勢平坦，全長6公里，環島遊需要約3小時，適合喜歡觀石的新手挑戰。島上擁有大大小小、奇形怪狀的沉積岩，千層糕、豆腐岩、更樓石和龍落水等地質遺蹟、奇石處處，充滿大量打卡位。

由碼頭沿左邊方向行，遠遠已能看到一層層巨型的「千層糕」，它是由超過5000萬年歷史的沉積岩形成。

小編遊記

東平洲環島必遊景點：斬頸洲、龍落水及更樓石

斬頸洲

由碼頭沿右邊方向行，走大約20分鐘，便到達東平洲最西端的斬頸洲，斬頸洲與東平洲之間由一條南北相通峽道隔開，經年累月的風化作用及侵蝕令斬頸洲和東平洲一分為二，地質學上稱為「海蝕峽谷」，峽道闊5米，長廿幾米，由高處俯瞰，就像被人斬了一刀，因而得名。

龍落水

返回郊遊徑前行約半小時，便到達龍落水，此處由白色岩層和普通頁岩組成，為一條長百多米、厚約0.6米的多層沉積岩，由於岩層從山上逐漸傾斜進海，遠觀就像一條龍蜿蜒游入海入面，岩層邊的三角形好像一條龍的背脊，故得「龍落水」之名。

更樓石

離開龍落水沿小徑往前行，當經過東坪洲最高點，再行約25分鐘，便到達東平洲最東端的的更樓石。這裡豎立了兩座約七至八米高、形狀獨特的海蝕柱，巨石互峙，形如古時的更樓，故被稱為「更樓石」，這裡是觀賞日出好勝地。

LUTS

何書韻醫生
Dr. Ho Shu Wan Sharon
家庭醫學專科醫生
Specialist in Family Medicine

大家身邊有冇朋友好似以下人物咁呢？

Peter, 61歲，退休兩年。呢一年經常有屙尿唔清，小完便又好快要去廁所嘅問題。一晚要起身三次去屙夜尿，連瞓覺都受影響。出街搭長途車就最怕，搞到唔敢飲水，連去街去遠啲都可避則避……

下泌尿道症狀lower urinary tract symptoms（簡稱LUTS）

呢啲排尿嘅症狀包括：

1) 排尿症狀：尿流慢、無力、排尿費力或斷續
2) 儲尿症狀：夜尿、尿頻、經常急尿、尿失禁
3) 排尿後症狀：未能把尿排盡的感覺

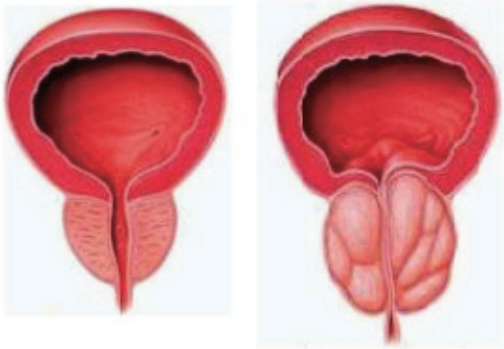
研究顯示四十歲的男士患上「下泌尿道症狀」的機率有百分之五十，而六十歲男士的機率更達至百分之七十。

Reference : Survey on prevalence of lower urinary tract symptoms in an Asian population, https://doi.org/10.12809/hkmj187502

「醫生，咁係咪即是我前列腺肥大啊？」

前列腺肥大是常見引致下泌尿症狀的原因，然而並不是唯一的原因：

圖片來源：
https://www.surgery.cuhk.edu.hk/urology/Prostate-Booklet.pdf



正常的前列腺體積　　肥大的前列腺體積

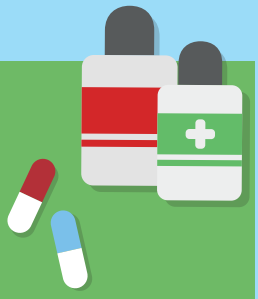
「咁下泌尿道症狀仲有咩成因？」

可能是前列腺肥大、膀胱出口梗阻、泌尿道感染、膀胱過度活躍症、輸尿系統結石，甚至是前列腺癌、膀胱癌等等造成。即使並非泌尿系統出現問題，也可以由其他疾病引起，故此若出現病徵，需由醫生判斷出病因。

「咁我應該睇乜嘢科醫生啊？」

泌尿科，醫生透過病人的病歷、檢查和臨床測試（例如病人每天飲水及排尿的紀錄、尿流速檢查、尿液測試和血液測試）作判斷，如有需要，將作超聲波和膀胱鏡檢查等等，找出病因，對症下藥。

「咁可以點醫治？係唔係一定要做手術㗎？」



唔一定要做手術，醫生可以先處方藥物治療前列腺肥大引致的下泌尿道症狀。

甲型交感神經接受體阻斷劑（alpha-blockers），可減少膀胱出口阻力，從而幫助排尿。

5-甲型還原酶抑制劑（5-alpha-reductase inhibitor）：減低體內會刺激前列腺增生的男性激素，從而縮小前列腺，不但可以減輕下泌尿道症狀，亦能延緩病情惡化，對病徵較為嚴重或前列腺體積龐大的患者尤其有效。

倘患者對藥物治療反應欠佳，或已出現良性前列腺增生所引起之併發症，則須考慮進一步的手術治療。

「如果我有下泌尿道病徵，日常生活有乜嘢要注意？」

首先，每天飲約1500-2000毫升的流質，然而飲用時間要平均，若喺短時間之內飲用大量流質，會令下泌尿道症狀更加嚴重。睡前兩三小時，盡量減少飲水，避免令夜尿情況更加嚴重。

其次，減少咖啡、濃茶、奶茶、啤酒等刺激性或含咖啡因的飲品，這些飲品會刺激膀胱，令症狀加劇。

最後，多吃蔬菜水果，令大便暢通，減少便秘對膀胱和尿道的壓力，影響排尿。

當傷風感冒要見醫生時，要告之有下泌尿道症狀，皆因部份咳水或感冒藥會令病徵加劇。

小便出現異常其實非常普遍，
改善生活質素，日子過得更加自在。

早求醫，勿遲疑

廿四節氣 大雪

註冊中醫 劉芷寧

大雪是一年二十四節氣中的第二十一個節氣，2023年大雪的日子是 12月7日。「大雪」是冬季的第三個節氣，大雪之後是全年陰氣最重的時期，到冬至那天到達陰氣的巔峰。天氣寒冷乾燥，空氣濕度很低，北方已大雪紛飛，但在香港等南方地區冬季氣候溫和而少雨。

冬季對應人體的腎，養生應注重補腎養藏，飲食宜吃山藥、栗子健脾固腎；核桃、枸杞子、黑芝麻、葡萄乾這類種子食物可養腎精；吃羊肉可補腎陽；吃糯米、紅豆固腎氣、壯腰膝。平時可吃生薑桂圓湯提升陽氣並保暖。

氣溫漸降，容易出現中風、心肌梗塞等心血管疾病的情形，應多注意防寒保暖。

引自：https://cmk.ha.org.hk中醫動網頁

歡迎新會員加入

基本會員

曾紫蕙　許偉駿　周啟賢　吳瑞麟　張添福　曾駿熙　趙不淘
任兆華　廖頌昕　徐子恩　鄧偉強　陳少瑩　陳誠業　毛錫強
何倩羚　溫嫦順　張偉強　曾昭溢　沈裕紅　陳旭榮

附屬會員

白良鈺　潘志良　冷先鋒　顏肇均
丁濤　葉子明　張嘉珈

名譽會員

陳孟麟

貴賓會員

馮曉黎

監督：張俊平　總編輯：陳錦駿　編輯：劉奕銘

聲明：任何人士參考本會訊刊載的資訊所招致的影響、責任或損失，總監俱樂部概不負責。

中菜廳枱上大發現！！

會員的寶貴意見是我們總監俱樂部的推動力！

花一點點時間，透過二維碼，填寫您用餐過後的意見回饋，幫助我們提供更好的用餐品質及服務滿意度。

年年大有餘
年糕

■【原價】: $268/盒
■【會員價】: $238/盒

燕窩 椰汁凍糕
■【原價】: $158/個
■【會員價】: $138/個

臘味 芋頭糕
■【原價】: $148/個
■【會員價】: $128/個

椰汁 紅年糕
■【原價】: $158/個
■【會員價】: $138/個

孖寶套裝
原價: $298
會員價:$248
燕窩椰汁凍糕除外

金箔 紅棗糕
■【原價】: $158/個
■【會員價】: $138/個

瑤柱 蘿蔔糕
■【原價】: $148/個
■【會員價】: $128/個

100%香港製造
100% Made in Hong Kong

購買及換領地點：九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心8樓總監俱樂部中菜廳
＊取糕日期: 2024年 01月30日至02月08日止，逾期作廢

歡迎各會員與親友蒞臨中菜廳共享各款美食佳餚　訂座熱線：2730 8668　6284 0881