



心靈點滴 知足、感恩

荃灣港安醫院院牧部

該為還未得到你想要的一切而感恩，如果你擁有一切，那還有什麼可期盼的？

該為碰到疑難而感恩，因它給予你學習的機會。

該為經歷艱苦而感恩，因它是你成長的一部份。

該為遇上制肘而感恩，因它令你有的進步的空間。

該為得到新挑戰而感恩，因它能提升你的能力和品格。

該為犯錯而感恩，因你從中上了寶貴的一課。

該為感到疲倦而感恩，因這使你與眾不同。

人往往易於對好事心存感恩，但誰能為挫折而感恩的人，才能真正擁有豐富充足的人生。

感恩可以將消極變為積極，嘗試感謝你的憂慮，它們便會成為你的祝福。

2011年活動一條龍

新起點團契

「新起點」(NEWSTART) 健康八大原則中的最後一個「T」- Trust in GOD是當中最重要元素。在與神建立關係的過程中，一個能令大家彼此分享的團契，更是不可缺少。於新起點團契裡，除了能找到健康伙伴外，更能讓渴望追求真正健康的你，更進一步認識那位獨一的創造主。

活動內容包括：健康美食分享、詩歌讚美、福音信息、彼此代禱

日期 4月12日; 5月10日; 6月14日; 7月12日; 8月9日 (星期二)
時間 晚上6:45 — 9:00
地點 尖沙咀山林道26-28號聖經講座1樓

各活動詳情請致電
6383-5402 蕭小姐查詢

NEWSTART Fitness Club 運動

綠野仙踪新起點！

古語有云：『千里之行，始於足下！』要踏出健康的一步，何不同來踏著『綠野仙踪新起點』特別為初步者而設，導遊將帶領我們賞蝶、賞花、賞山、賞石...望大家盡興之餘，亦能體驗到遠足的樂趣！

5月29日 鶴藪-- 沙羅洞 -- 鳳園
6月19日 大埔梧桐寨
9月18日 川龍 -- 龍門郊遊徑 -- 城門水塘
10月16日 大埔道金山路 -- 城門戰壕 -- 城門水塘
11月6日 梅子林 ---- 西貢

活力健走初階

原來單靠走路，都能走出窈窕健康的身體，資深的體適能導師為大家訂定合適的步行路線，並因應各學員的進度作出指導，課程前將會有健康評估及體適能測試。

課堂 每期八堂
日期 4月3, 10, 17, 24 及 5月1, 8, 15, 22日
時間 早上8:30 (每堂1至1.5小時)
地點 港島及九龍區
學費 \$120/堂, \$900/期

普拉提 Pilates

Pilates是一項講求身體穩定性的運動，以平衡身體和四肢，在訓練深層肌肉群的同時，令外層肌肉也得以平衡鍛煉，用以強化肌肉，提升柔韌度及增加新陳代謝率，Pilates更能應用於物理治療當中。每星期導師將教授不同動作，鍛煉不同部位的肌力。

課堂 每期八堂
日期 4月6, 13, 20, 27日 及 5月4, 11, 18, 25日
時間 晚上6:30至7:30
地點 尖沙咀山林道26-28號聖經講座1樓
學費 \$120/堂, \$900/期

Adventist 港 Health 安

荃灣港安醫院 地址 新界荃灣荃景圍199號
健康生活促進中心 電話 2276-7331

總機 2276-7676
傳真 2276-7731

網址 www.twah.org.hk
電郵 lmc@twah.org.hk

□ 如欲終止利用已登記地址收取本院資訊，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。



各活動詳情請致電
6383-5402 蕭小姐查詢

Adventist 港 Health 安

全人健康通訊

Total Health

健康生活促進中心
March 2011 Vol.12

編者心

廖建華
港安醫院健康生活促進中心總監

年初的時候，筆者在一次採訪中認識了一位女士，她的故事，讓我再次對『體重控制』這題目有深深的反思！

這位年輕女士剛結婚不久，她說為了婚禮時好看一點，更為了要穿得下那加細碼的晚裝，她於婚禮三個月之前開始了『地獄式』的減肥計劃，而她訂下的目標是100磅！經過了連串的『地獄式』生活之後，她的目標達到了，並且是『超額完成』，她婚禮時的磅數是95磅！她由本來的132磅，降至95磅，足足減了37磅！所有的細碼衣服已經穿得下有餘了，她該感到高興吧...

答案是：不！她不單沒有感到高興，反而每天也活在惶恐、悶悶不樂當中...為什麼？

原來她為了能在三箇月中達到『100』的理想數字，她嚴厲地控制食量；為了加快燃燒脂肪，她每天也強迫自己做兩小時運動；過分節食與運動，導致她出現營養不良和運動創傷，她告訴我，在她婚禮的時候，所有衣服

也要改細，怎麼化妝也掩蓋不了憔悴的容顏，因為膝蓋受傷，也不能穿她最愛的高跟鞋。

前文沒有告訴你她的身高吧，她的身高是1.67米；其實，未進行減肥之前，她的身高體重是處於健康的水評，但為了追求100這個數字，她把『健康』這二字也斷送了！她楚楚可憐地告訴我，婚禮過後，她的健康比之前更糟了...今天，她不再想『減肥』了，她只渴望能重拾『健康』！

『瘦便是美』是今天的審美標準，但真正的美是什麼呢？真正的體重控制就是『減肥』二字嗎？何為肥胖呢？如何吃得健康但又不會致肥呢？什麼是適當的運動量呢？同來深入淺出，從令一角度探討一下『體重控制』的真正目的吧！



專題探討

專訪謝賢山醫生
荃灣港安醫院急症科專科醫生

馬拉松防傷有法

每年都有不少馬拉松賽事在本港舉行，不僅吸引了許多專業長跑運動員參加，還培養了一批業餘愛好者。跑馬拉松本是有益身心的活動，但每年的大型賽事都有不少人受傷，荃灣港安醫院急症科專科醫生謝賢山特別教授大家如何做足準備，避免受傷。

謝醫生解釋，以跑步項目而言，馬拉松可算最艱辛的一項。「它既考驗運動員的體能，又考驗耐力和柔軟度，事前適當的訓練和休息十分重要。」

足踝乃「重災區」

馬拉松最常見的傷害是足踝受傷，而原因非常極端：訓練太多或太少。「訓練太多的通常為專業運動員，訓練太少的主要是業餘愛好者。」謝醫生表示：「我們行走時，往往需要單腳來承擔全身重量，在跑步時，足部更需要負擔身體1.5倍至2倍的重置！跑得愈快和時間愈久，負荷便愈大！」負荷愈大，受傷機會自然愈高。萬一發現足踝疼痛或發炎，他建議：「訓練完後做伸展運動，用冰袋敷足踝或痛處約十

至十五分鐘，減輕因運動創傷帶來的炎症。」

運動不是愈多愈好

那麼，該如何避免因做運動而受傷呢？他強調首要了解個人能力、喜好和運動安全，例如，患背痛的人就不宜參加羽毛球、網球等經常運用背部肌肉的運動。另外，就是平衡個人能力，適當和適量地運動，並保持充足的休息，三者缺一不可。他特別指出：「許多人以為做運動愈多，每次維持時間愈久，便愈有益。這是錯的觀念！」

忽輕視熱身與伸展

謝醫生又表示，雖曾有醫學文獻提及跑馬拉松前不必熱身，否則傷害更大！但仍未有公論。他認為，做任何運動前應先熱身，好讓身體和心理有充分的準備，而熱身也不是拉拉手腳便算。「先慢跑至微微出汗，身體開始暖和，才算正確的熱身。跟著開始伸展運動，好讓四肢關節有所準備，才開始跑步。」

了解身體狀況防重病

謝醫生收集了因跑步而觸發重病的病人的資料進行研究，故特別勸告大家：「雖然馬拉松的傷者大部份不過是肌肉或筋腱受傷，但是，每年都有多部份人因為跑馬拉松而觸發自身隱藏疾病，如心臟病、肺病等。故此，參加者事前一定要清楚自己的『內憂外患』。如果有任何疑問，先向醫生查詢。」

識飲識食

蕭鈺麟 註冊營養師
港安醫院健康生活促進中心經理

佳節狂歡過後，又是女士們平靜下來，思考如何對付身上贅肉的時間。說起節食，不少女士都習慣矯枉過正，用餐時「寧缺莫濫」，結果導致營養不良。今日起，我們便介紹幾種「有營」減肥良伴食物，助妳笑著與肥胖作戰。

各位先要明白，減重的目的，並不是減去水份或肌肉，而是將脂肪消除。因此在節食期間，所選擇的食物，應有助促進身體新陳代謝，而重點包括：低脂、高纖及高維他命C、高蛋白質。

西蘭花：每100克西蘭花的熱量只有33卡路里，但已含有約3.5至4.5克植物性蛋白質、1.6克纖維、51毫克維他命C，以及相對其他蔬菜都要多的鈣、鐵、鎂、鉀、磷等礦物質含量。

每100克西蘭花含有1毫克鐵質，即每日鐵質建議攝取量的十分一。鐵質



的作用是幫助身體帶氣，讓人保持精神。以半杯熟西蘭花為1份蔬菜計算，建議可每日吃1-2份，再均衡配搭其他蔬菜。

亞麻籽：亞麻籽含多元不飽和脂肪酸，每1湯匙有2.35克奧米加3，有助甲狀腺賀爾蒙正常運作，維持身體正常新陳代謝速度，變相對減肥進程有『間接』幫助。另一原因是高纖，每1湯匙亞麻籽粉已含2.8克纖維，較之燕麥要吃30克（約5平湯匙）才有3.2克纖維，更加「抵食」。

此外，亞麻籽亦帶有輕瀉作用，可更有效吸收體內的膽固醇及脂肪排出體外。不過，各位亦宜多補充水份，維持身體的血液循環，促進新陳代謝。

新起點食譜 西蘭花鮑片

- 1 做法：雞脾菇洗淨，和部份薑、蔥、鹽混合蒸熟，待冷切片。
- 2 蔥切段，薑切片。西蘭花洗淨，切成小朵花，用水煮熟，碼放在碟中。
- 3 鍋中下少許水，放入薑片、雞脾菇、甘筍花、蔥段及天然醬油煮滾，用粟粉水打芡，倒在西蘭花上便成。

材料

- 西蘭花 1棵
- 雞脾菇 2個
- 青蔥 2棵
- 薑 1小塊
- 甘筍花 數片
- 天然醬油 1湯匙
- 粟粉水 小許
- 鹽 1茶匙



新一年已過了三合一，大家在新一年的大計又完成多少呢？一眾OL僱人、時尚媽媽，你們的新年大計又是甚麼呢？相信塑造美肌和體重控制這兩項女人終身事業應該包括在內。可是，在我身邊還有不少僱人仍認為瘦才是美，或者愈瘦愈好，真令人氣結！其實無論過重或過輕，均會影響健康。不健康，又何來美呢？

那麼究竟自己要增磅、減磅、還是保持現在的體重呢？請你把體重磅拿出來，再用計算機算一算自己的體重指數 (Body Mass Index, BMI)，這條公式必定一生受用！

如果你的BMI是低於18.5，你便是過輕了，過瘦對健康有很大影響，女士們亦容易患上骨質疏鬆症。不要再節食或胡亂運動了，應找營養師為你設計適當餐單，找專業體適能教練為你訂立運動目標，為健康鋪路。或許你的BMI很標準，但亦覺得某些部位略胖，你可以做一些針對性的肌力訓練，幫助肌肉收緊，重拾線條美！即使你現在的BMI高於23也不用太擔心，只要留意食物份量，多做帶氧運動幫助消脂，BMI重回正常水平無難度！

體重控制離不開飲食和運動，只要稍稍改變現在的生活模式，你和我可以一起成為健美達人！仲等？今天便開始你的健美之道，守護自己和家人的健康吧！

知多一點點 中央肥胖

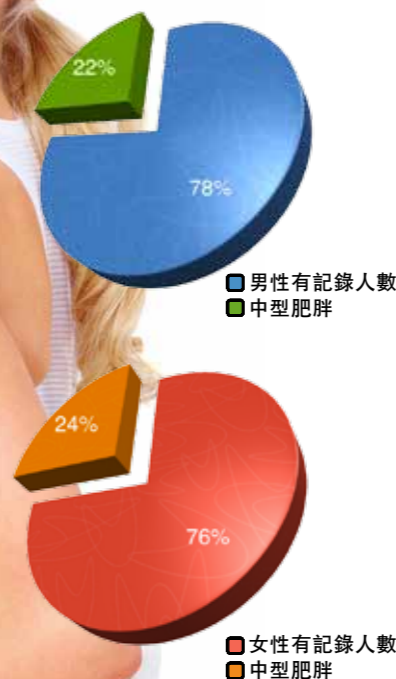
張懷玉
荃灣港安醫院健康生活促進中心活動籌統

為鼓勵樂意遵行健康生活模式的你，只要剪下郵寄標籤並留下姓名及聯絡電話，寄回「荃灣荃景園199號荃灣港安醫院健康生活促進中心」，便有機會獲得健康度腰尺乙把，數量有限，送完即止。查詢：2276-7331。

到底生活富裕是祝福還是咒詛？在世界衛生組織的統計數字得悉，心血管病和肥胖症將於二十多年後取代現今的癌症，成為頭號殺手，尤其對於已發展及發展中的國家，其影響最為直接。

在2010年年中，本院聯同荃灣安全健康社區督導委員會開展了「荃」城健康巡禮計劃，目的為加強地方健康教育及宣傳。在活動中，更聯同嶺南大學亞太研究中心合作一項名為「荃灣區中年人健康調查」的研究，根據現錄得的數字，已有多於三成人仕超過中央肥胖的指標。

何為中央肥胖？一般來說，肥胖簡單分為「蘋果形」和「啤梨形」。蘋果形就是脂肪集中在腰腹，而啤梨形則是脂肪集中在盆骨或皮下組織附近。原來蘋果形的肥胖卻較啤梨形肥胖對健康有更大的影響。根據世界衛生組織西太平洋區的標準，以亞洲人來說，男性的腰圍超過90cm (36吋)，女性腰圍超過80cm (32吋)，便屬於



中央肥胖。

大部份人都知道中央肥胖影響心臟和肝臟功能，但下決心體重控制的你，可知事實上...

- ▶ 減去4.5公斤
- ▶ 三酸甘油酯 (Triglycerides) ↓ 34%
- ▶ 膽固醇 (Total Cholesterol) ↓ 16%
- ▶ 低密度脂蛋白 (LDL) ↓ 12%
- ▶ 高密度脂蛋白增加 (HDL) ↑ 18%
- ▶ 每減1磅—血壓會下降2毫米水銀柱
- ▶ 每減1公斤—減低膝蓋的壓力每平方寸2.2公斤
- ▶ 每減1公斤就相等於賺取3-4個月的壽命 (資料來源: 山度士醫生)

事不疑遲，請立即行動與你的家庭醫生，或專業人士訂定有效又健康的減重方案吧！

新起點健康八大原則

廖建華
港安醫院健康生活促進中心總監

三歲真的定八十？ 三歲時多吃健康食品，五年後智商較高！

古語有云，三歲定八十，意指人在三歲時的品性，大概已經成形，即使年齡到達八十歲，本質上也不會有太大改變，但事實真的如此嗎？如果三歲真的能定八十，那就應該把所有三歲的孩童來做個分類篩選，把優質的小朋友加以栽培，劣質的可以不理；若然這樣，很多到後期(起碼在三歲之後)才被發掘到的天才和有潛質的奇才，就不幸全被埋沒。正疑惑這論點時，竟然給我看到報章的一篇報道：有關一項樣本最多、為時最久的飲食與智商關係追蹤研究，揭示嬰孩期食薯條、餅乾、薄餅等加工食品有損智力，倘若3歲時大量攝取垃圾食品，5年後的智商會較同齡但幼時多吃蔬果或自家燻菜者，落後多達5點，會影響學習和生活能力，而且遺禍無法補救。而3歲時多吃健康食品，5年後智商較高。

這個在英國布里斯托爾大學所發表孩童智商與飲食關係的研究報告指出，根據他們的量化單位分析，3歲時每進食「一分」

(1 point) 垃圾食品，智商可落後1.67點；反之，餐單多「一分」健康食品，智商會高1.2點。研究員埃米特 (Pauline Emmett) 說：「這細微的差別，已足以顯示孩子應付學業和生活某些事情的能力較差」。埃米特續說：「出生頭3年是人腦發展最迅速的時期，這期間攝取優質營養，有利腦部發育。3歲後腦部發育逐漸放緩，那可能就是飲食對日後發展不再發揮巨大影響的原因」。我個人認為，創造主早已經在創世記中，清楚指明飲食原則：「神說、看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬、和一切樹上所結有核的果子、全賜給你們作食物。」(創1:29) 這也正是新起點的飲食原則。若我的兒女看到這篇報道，一定不會再怪我在他們小時候，「強逼」他們多吃蔬菜水果，少吃垃圾食物了！

有時總覺得，現時坊間那麼多的減肥中心，纖體妙法，就是太多人一窩蜂去追求瘦身、減肥。其實，若我們能保持一個健康飲食習慣，配合新起點八大健康原則的生活方式，無論是在三歲前或在三歲後，持之以恆，必然享受健康，還需去擔心他什麼減肥的問題呢！

