



香港安醫院 - 荃灣 地址: 荃灣荃景圍199號
 健康生活促進中心 網址: www.twah.org.hk

電話: 2275 6338

傳真: 2275 6432

辦公時間: 星期一至五 8:00-17:00; 週末及公眾假期休息

2023 第三季

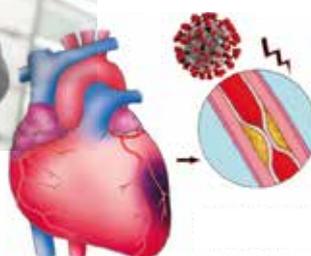
如欲終止利用已登記地址收取本院資料，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

焦點專題



符朝麗
 香港安醫院 - 荃灣
 心臟科顧問醫生

壓力與心血管健康



近年來，壓力已成為現代人生活中一個常見的問題。長期處於高壓力的環境下，容易對身體造成負面影響，包括心血管系統。根據 Medical News Today 的文章，指出若長期處在高壓環境下，會增加罹患高血壓、心血管疾病的風險。作為心臟科醫生，我們經常看到壓力對心血管健康造成的危害，因此要維持心臟健康，需要關注自己的心情與壓力。

首先，壓力會對我們的心臟產生影響。當我們處於壓力環境下，身體會釋放出「腎上腺素」的荷爾蒙，這種荷爾蒙會使心臟跳動加快，血管收縮，進而增加心臟的負擔和風險。長期處於高壓力環境下，這種影響會變得更加明顯，容易導致高血壓、冠心病等心血管疾病的發生。

根據 National Institute of Mental Health 的一項研究，68名年齡介乎18至57歲的成年人被招募參與研究。在評估感恩狀態並測量血壓之後，他們在室內休息了20分鐘，接著進行了壓力測試，即數學考試，以觀察血壓的變化。研究結果表明，感恩程度與壓力測試期間的收縮壓有顯著的關係，顯示感恩的心理狀態似乎對急性心理壓力具有緩衝作用，可以幫助減少由於壓力引起的血壓上升，加速恢復正常血壓的速度。

壓力可分為急性與慢性，急性壓力通常是短期的，與近期發生的事件產生的影響有關，或是不久之後將面臨的挑戰，例如：工作中的截止日，一旦解決了壓力就會減少或消失；若急性壓力反覆出現，就會逐漸轉變為慢性壓力，長時間下來會使身體難以恢復正常的壓力荷爾蒙水平，甚至導致心血管系統、呼吸系統、睡眠、免疫系統及生殖系統等出現問題。

當我們處於壓力環境下，我們往往會減少運動量，增加吸煙和飲酒等不良習慣。這些行為會進一步增加心血管疾病的風險。因此，我們需要更加關注壓力對生活方式的影響，並及時採取措施緩解壓力。

那麼，我們應該如何緩解壓力呢？首先，我們應該調整自己的生活節奏，避免長時間處於高強度工作或學習環境下。此外，我們還可以通過運動、音樂、旅遊等方式緩解壓力。如果需要，也可以考慮諮詢專業的心理學家及精神科醫生，尋求進一步的幫助。

壓力對我們的心血管健康有著重要的影響，我們需要找到自己減壓的方法，例如通過調整生活節奏、運動、音樂、旅遊等方式緩解壓力，以保護自己的心血管健康，避免心血管疾病的發生。

¹ <https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855#treatment> Why stress happens and how to manage it

² <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S01678762030249X> State gratitude is associated with lower cardiovascular responses to acute psychological stress: A replication and extension

護心飲食

多吃種類繁多的

水溶性纖維素食物

水溶性纖維素可以降低血液中的膽固醇，從而降低心血管疾病的風險，推薦每天每餐多進食水果和蔬菜、大豆類、菇菌類。水果和蔬菜含有豐富的維生素、礦物質和抗氧化劑，可以消除血管中的氧化劑，有益於心臟健康。燕麥亦含豐富水溶性纖維，但注意避免選購含糖或蜜糖的穀物早餐。



選擇合適的脂肪

有益於心臟健康：

1 單元不飽和脂肪酸

- 植物油(例如橄欖油、菜籽油)、牛油果、合桃、杏仁

2 多元不飽和脂肪酸

- 奧米茄 3 豐富的深海魚(例如三文魚、石斑、鯖魚)、大豆類(黃豆、毛豆、豆腐)、亞麻籽

- 堅果及種子

奧米茄 3 已顯示它可以減少心血管炎症



對心臟健康不利：

1 飽和脂肪酸

- 動物脂肪(包括乳製品)、棕櫚油、椰子油

- 加工食品，例如香腸、肥肉和家禽皮層、西式和中式糕點

2 反式脂肪

- 烘焙食品包括餅乾、油炸食品、人造黃油

增加低密度脂蛋白(壞膽固醇)降低高密度脂蛋白(好膽固醇)



植物固醇(plant sterol) 是一種能夠在腸道中吸收膽固醇的植物。市面上可買到添加植物固醇的豆奶和乳酪。



限制糖份的攝入

攝入過多的糖份會儲存為甘油三酯，增加動脈粥樣硬化的風險；高糖攝入也會增加體重。



限制鈉的攝入量

減少鈉的攝入量已被證明可以降低患高血壓的機會，每天限制鹽攝入量少於2克有助血壓下降。



體重管理

肥胖會增加心血管疾病的風險，因為多餘的脂肪會儲存在體內，導致動脈中堆積脂肪，建議定期檢查體重及制定均衡膳食。



面對情緒

經過一夜漫長的睡眠，大腦處於相對低的血糖水平，進食營養豐富的早餐來補充能量是非常重要的。一項有趣的研究指出，選擇健康的食物(水果、蔬菜、全麥)可以幫助穩定情緒，從而減少衝動進食的行為，而非只靠菠蘿包等高糖高脂食品來滿足口腹之欲！均衡的營養可以帶給你充足的能量並幫助身體增強免疫力，最重要的是能夠保護你的心血管健康。

鮮淮山炒毛豆伴木耳 (二人份量)

淮山	1/2條	蒜頭	1/2粒	1. 先浸泡黑木耳約 30 分鐘，想節省時間可以用暖水浸泡
毛豆	6湯匙	鹽	少許	2. 毛豆先隔水蒸或灼熟備用
黑木耳	1/2碗	橄欖油	1/2 湯匙	3. 將淮山、黑木耳、胡蘿蔔切片。洋蔥切絲，蒜頭切粒
合桃	1/2碗			4. 用鍋烘炒合桃，備用
胡蘿蔔	少量			5. 先用橄欖油將紫洋蔥，蒜頭爆香。放入淮山，黑木耳，胡蘿蔔一同炒
				6. 再加入毛豆和合桃，最後加入少許鹽作調味



營養服務

你是否疑惑在網絡上搜尋的營養信息是準確，還是誤導的？

我們醫院的營養服務旨在透過個人化評估，從而為你制定與生活融合的營養計劃，並會向你提供有科學根據、實用和可靠的營養建議。如果你準備調節飲食以改善健康，歡迎你向我們預約有關諮詢營養服務計劃！

參考：Heart Health: Food Facts Sheet, British Dietetics Association, Retrieved from: <https://www.bda.uk.com/resource/heart-health.html>, July 2023

Food and Mood, American Heart Association, Retrieved from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/food-and-mood>, Jun 25, 2018

深呼吸 · 「心」呼吸



「你有壓力，我有壓力……」

各種壓力在生活中無處不在，雖然適量的壓力可以成為推動力，但別低估長期壓力對我們身心帶來的負面影響！研究指出長期處於高壓狀態，會影響心臟健康，增加心臟病發作及中風等機會。當你感到壓力大、喘不過氣來的時候，不妨停一停，嘗試以下2種呼吸法，讓身心靈「深呼吸」！

「腹式呼吸法」和「4-7-8呼吸法」都是有助放鬆心情的呼吸技巧。透過緩慢又深長的呼吸，幫助啟動「掌管放鬆」的副交感神經系統，讓因壓力而繃緊的肌肉放鬆及降低心率，並促進放鬆反應，以達致一種深層休息的狀態，調節身體和情緒對壓力作出的過度反應。哈佛大學醫學院亦指出深呼吸練習能促進氣體交換，提升血氧濃度，穩定血壓及減輕壓力。

進行這些呼吸練習並不受時間及場地限制，可以隨時隨地練習，例如在感到焦慮和壓力大時、候車及乘車時、工作間的小休或每晚入睡前等，都可以花些時間做數分鐘的呼吸練習。無論站著、坐著或是躺著做，都要留意保持背部挺直，以幫助我們調整呼吸。我們更可以配合柔和的純音樂或漸進式肌肉鬆弛法，以達到更佳的放鬆效果。

在每天的勞碌中，我們要多聆聽身體發出的壓力訊號，多花些時間停下來，感受一下這些呼吸法為我們身心帶來的奇妙功效吧！

4-7-8 呼吸法



1. 先用嘴完全呼氣，發出「呼呼」的聲音
2. 合上嘴，用鼻子輕輕吸氣，心裡數 4 秒
3. 屏住呼吸 7 秒
4. 用嘴完全呼氣，發出「呼呼」的聲音，心裡數 8 秒
5. 重覆 4 次

腹式呼吸



1. 手輕放在腹部，練習時可閉上雙眼
2. 先用鼻孔慢慢吸氣，感覺空氣從鼻尖經過喉嚨、胸口，吸到腹部並令腹部脹起
3. 最後把氣慢慢從口呼出，直至腹部回到自然狀態
4. 重覆 3 至 5 次

訂閱「全人健康通訊」

訂閱「全人健康通訊」電子或印刷版本，每季醫生健康專題文章、營養師飲食建議及食譜、運動及心靈分享等，還能掌握最新的健康講座及班組資訊。

依照個人喜好，選擇合適之收取方式：

電郵

WhatsApp

郵寄



立即登記

請即以手提電話
掃描此二維條碼 (QR code) 或到
<https://goo.gl/R7wk51> 登入網上表格。

意見反映

本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。



如有任何意見反映，可以手提電話掃描此二維條碼 (QR code)
<https://bit.ly/2WWquaV> 填寫網上意見表格，意見會傳達予有關職員處理，並盡快作出回覆。

▶ 精神健康急救(關懷長者版)課程

日期：2023年10月29日及11月5日(星期日)

時間：上午9時半至下午5時半

地點：香港港安醫院 - 荃灣

講者：黃德良先生(Benson)註冊社工

香港心理衛生會精神健康急救(香港)會員導師
社會工作碩士(精神健康)

目的

推廣「精神健康急救」的知識和技巧，以維護當事人及身邊人的生命、預防精神問題進一步惡化、紓緩當事人之困擾，並促進其復元。

簡介

1. 認識常見的長者精神問題，包括：抑鬱症、焦慮症、認知障礙症、譫妄及重性精神病等。
2. 關懷長者的精神健康急救重點工作、知識及技巧。
3. 認識相關社區資源，協助受精神困擾的長者尋求專業支援及運用合適資源。

證書

修畢全期課程者將獲頒由香港心理衛生會發出之「精神健康急救(關懷長者版)課程」修業證書，香港心理衛生會乃唯一獲 [精神健康急救國際] 認可於中國、香港、澳門簽發證書的機構。

上課形式

講課、小組討論、角色扮演、影片示範、練習等。(以廣東話授課)

價錢

早鳥優惠**\$700/位** 原價\$800

(價錢已包括「精神健康急救」課程中文手冊一本) *需於9月30日前報名，方可享此優惠



荃城消息

備註：為了人流管制，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。即日起接受報名至活動三天前中午12點截止，報名請致電 2275 6338。

「荃」城健康巡禮2023年度「出入平安之『蜜膝良肌』」

身體肌肉會隨著年齡增長而不斷流失，導致出現肌肉無力或膝痛等問題，恆常的護膝運動能改善膝痛情況及降低長者跌倒的意外。2023年「荃」城健康巡禮將以「出入平安之『蜜膝良肌』」為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健康活動，如講座及運動工作坊等，為求提高大眾的防跌意識，幫助大眾建立良好的運動習慣，提升肌肉力量和平衡力，降低跌倒受傷的機會。

今年度會員將繼續享有**免費參加「簡單健康檢查套裝」一次**，包括總膽固醇及血糖滴血測試、體組成分析(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)及血壓測量等。會員需預先致電 2275-6338 報名

日期 2023年11月19日

地點 香港港安醫院 - 荃灣 主座 6 樓演講廳

時間 上午 9:00-11:00



Adventist Health 港安
Hong Kong Adventist Hospital - Tsuen Wan
香港港安醫院·荃灣



餐廳優惠券

Dining Coupon

憑此券到港安醫院餐廳 - 荃灣
惠顧各款熟食、餐點或烘焙食品

消費滿原價\$80，
均可享受**八折優惠**

有效日期至 Valid Until : 31/12/2023

條款及細則：

- 此券於每日早上六時半至晚上七時半適用於六樓餐廳。
- 此券不適用於各類飲品或包裝小食產品。
- 此券不能兌換現金。
- 此券不能與其他優惠同時使用。
- 此券必須在付款前出示，否則無效。
- 此券只限使用一次，影印本無效。
- 如有任何爭議，香港港安醫院 - 荃灣保留最終決議權。

Terms and Conditions:

- This coupon is available on Mon to Sun at 6:30am to 7:30pm at 6/F cafeteria.
- This coupon is not applicable to any beverages or packaged snacks.
- This offer cannot be exchanged for cash.
- This coupon cannot be used in conjunction with other promotions.
- This voucher must be presented prior to payment or it will be void.
- This voucher can be used once only and photocopies shall not be accepted.
- Hong Kong Adventist Hospital - Tsuen Wan reserves the right to make the final decision in case of any disputes.

講座與工作坊

運動工作坊

本院健身教練分享一系列針對身體不同部位的強化和伸展運動

免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師和專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。



日期及詳情	時間	地點	費用	
8月17日「蜜膝良肌」	上午 10:30-11:30	香港港安醫院 - 荃灣 主座1樓	免費	
9月17日 認知障礙症：預防、治療與家居照顧	下午2:30-3:30	香港港安醫院 - 荃灣	實體 講座	
8月7日 血糖管理系列之「認識食物換算」				
8月21日 膽固醇過高？				
8月23日 間歇性斷食				
9月4日 血壓管理系列之「認識高血壓」	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)		免費
9月18日 肝臟健康系列之「護肝飲食」				
10月9日 血糖管理系列之「認識食物換算」				
10月25日 怎樣改善肩關節活動度？				

體能活動

日期及詳情	時間	地點	費用
伸展班 幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康	逢星期二 A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45	香港港安醫院 荃灣 主座6樓	原價 (每期8堂) \$750 會員優惠價* (每期8堂) \$660 單堂試堂 \$100
體能訓練班 教練以有趣方式指導強化肌力的運動，助你提升活動能力；進階班更能加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里	逢星期四 進階班:下午4:15-5:15 基礎班:下午5:15-6:15	香港港安醫院 荃灣 主座6樓	原價 (每期8堂) \$800 會員優惠價* (每期8堂) \$720 單堂試堂 \$100
私人/雙人健身訓練 (每節約60分鐘) 專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。	✓ 體能評估 ✓ 確立運動目標 ✓ 定期評估及修正 ✓ 個人訓練課程		單堂原價 \$800/節 十堂優惠 \$7,140/10堂 雙人10堂優惠 \$10,400/10堂 (使用期限為第一次使用服務起計90天)
體能評估及運動指導 (每節約90分鐘) 專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	香港港安醫院 荃灣 港安健能中心	每節 \$980
體能鍛練小組 (每節約60分鐘) 以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔韌性、以及心肺功能訓練。	✓ 2-4人自行組隊 ✓ 自選的時間上課 ✓ 運用徒手訓練、瑜珈磚、雙桿、彈力帶等的訓練工具		每節 (每組) \$900 4堂優惠價 \$2,400

素食烹飪

日期 / 時間 / 地點	日期 / 時間 / 地點
天然滋味素煮生活 (Facebook直播) 無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式	8月9日、9月6日、11月8日 星期三 下午 5:30 香港港安醫院 - 荃灣 主座6樓
新起點素食短片 新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成的短片在網上平台分享製作方法。	請留意本院Facebook專頁。 星期三 香港港安醫院 - 荃灣 主座6樓

*會員優惠只適用於新起點學員及荃灣健康巡禮會員。

#所有活動需於活動最少2個工作天或之前報名，需繳交費用作實。不接受活動當天取消報名。

香港港安醫院 - 荃灣保留更改及刪除上述資料權利，本院毋須另行通知。

查詢及報名: 2275 6338
Whatsapp: 5507 8038

砍柴的故事

有一個年輕人到山上工作，每天到森林面去砍木材，他非常努力的工作，別人在休息的時候，他依然還是非常努力的在砍材，非得到天黑，否則絕不罷休。

他希望有朝一日能夠成功，趁著年輕多拼一些；可是來了半個多月，他竟然沒有一次能夠贏過那些老前輩，明明他們在休息時他還在努力，為什麼還會輸他們呢？

年輕人百思不解，以為自己不夠努力，下定決心明天要更賣力才行；結果隔天的成績反而比前幾天還差；這個時候，有一個老前輩就叫這個年輕人過去泡茶。

年輕人心想，成績那麼爛！那來的美國時間休息啊？便大聲回答：「謝謝！我沒有時間！」

老前輩笑著搖頭說：「傻小子！一直在砍材都不磨刀，成績不好遲早要放棄的，真是精力過剩。」

原來，老前輩們利用泡茶、聊天、休息的時候，也一邊在磨刀，難怪他們很快的就能夠把樹砍倒。

老前輩拍拍年輕人的肩膀說道：「年輕人要努力！但是別忘了要記得省力千萬可別用蠻力！」，哈……老前輩閃著他剛磨好發亮的斧頭！

你呢？別忘記！你要的是效率，不是有事情做就好。

提昇你的技巧、能力，你才會有時間做你應該做的事情。



學習解壓的方法很重要， 提供幾個舒緩壓力的要訣：

1. 深呼吸-當自己覺得有壓力時，先做幾個深呼吸，讓自己稍微平靜一下。
2. 暫時離開-有時短暫的離開壓力情境，事情反而更容易處理。
3. 笑一笑-不管目前如何，都讓自己笑一笑，不管是假笑、苦笑都好，讓自己看看微笑的自己。
4. 動一動-讓自己活動一下，身心是一體的，讓身體藉由運動放鬆，心理也會有同樣的效果。如果能讓自己養成運動的習慣，自己的身體健康及抗壓指數，都會有大幅提升喔！
5. 一次一件事-有壓力，常常是自己同時面對很多事情，而正困擾其中的時候。此時，讓自己一次只想一件事，一次只處理一件事。
6. 整理一下再出發-讓自己整理一下再出發。有時事情無法處理，常常是因為自己慌了，讓自己靜一靜，想一想究竟發生什麼事，過程中有哪些方法會是有幫助的。

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

馬太福音 11:28-30

優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop)

購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！



Sanitarium
So Good
原味杏仁奶

原價 HK\$33

優惠價
HK\$23



Weet-Bix
脆脆蜂蜜味
小麥片輕食

原價 HK\$56

優惠價
HK\$39

優惠期至2023年8月31日

更多優惠可向**禮品部**查詢

香港港安醫院 - 荃灣主座地下

電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：

星期日至四 10:00 - 20:00

星期五 10:00 - 19:00

星期六休息