



全人健康通訊
Total Health Newsletter

香港港安醫院 - 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 WhatsApp: 5507 8038 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

2025 第二季

☐ 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。

識飲識食

註冊營養師 / 註冊護士 - 吳巧女女士
香港港安醫院—荃灣
健康生活促進中心主管

素食者健骨飲食

小貼士

人體的骨骼、骨量於成長期迅速增長，到 30 歲左右達最高峰。
隨著年紀漸長，骨質會流失，特別是踏入更年期之後，更為顯著。

有研究顯示，素食者的骨質密度較肉食者差。
當中的原因有許多，除了飲食之外，也可能與素食者的體重較輕有關。

2023年一個研究顯示：全素食者如果精心規劃他們的餐飲，以全麥五穀粗糧、蔬菜、水果、果仁及豆類等食物作為主食，他們患骨質疏鬆的風險相對低36%，相反無規劃的素食者骨質疏鬆的風險相對高41%。若要保持健康的骨質，除了要營養均衡，攝取足夠的營養素（蛋白質、鈣質、鎂質）尤其重要。



由於素食者吃較多植物性的食物，要增加建骨營養素的吸收，請留意以下小貼士：

- 1 豆類含豐富蛋白質、鈣質、鎂質及膳食纖維，是素食者常吃的食物。由於豆類含豐富的植酸，它會阻礙鈣質的吸收。要有效降低植酸水平，建議將豆類浸泡數小時，瀝乾、待用。
- 2 另外，雖然菠菜同屬高鈣，由於它含草酸鹽，身體較難吸收當中的鈣，所以建議食用西蘭花、莧菜、小棠菜、蕃薯葉、椰菜等含豐富鈣質的蔬菜。
- 3 高鈉飲食(高鹽)會令身體流失鈣質。建議減少進食加工及高鈉食物，每日攝取不多於 2,400 毫克鈉，相等於一茶匙鹽的份量。
- 4 過量攝取蛋白質，尤其肉類也可能會影響骨骼健康。一餐吃太多的肉，有機會令體內的鈣質流失。
- 5 大量飲用含咖啡因的飲料，如咖啡、茶等，阻礙鈣的吸收，並可能會導致骨質流失。

骨質疏鬆與運動

除了保持均衡的飲食習慣，運動訓練也被視為預防骨質疏鬆的有效方法。美國國家衛生院(NIH)闡釋道，骨骼與身體的其他組織一樣，是活組織，能夠對運動產生反應。當運動對骨骼施加壓力時，骨骼會向身體發出信號，刺激新細胞的生成，從而增強其堅固性。此外，運動還有助於維持肌肉的力量、協調性和穩定性，這對於預防跌倒及其引發的骨折至關重要，尤其是對於老年人和骨質疏鬆症患者而言。

如何通過運動預防骨質疏鬆？

根據美國運動醫學會的建議，結合**有氧運動**，**重量訓練**和**平衡運動**是維持骨骼強度的最佳方式。

有氧運動

促進新陳代謝和血液循環，有助淘汰老化的骨細胞並生成新細胞，保持骨骼的良好強度。

頻率：一周至少 4-5 次 **強度**：輕微微喘以及心跳輕微加速 (可講出簡短字句，但無法唱歌)

時間：每次 30-60 分鐘，可一次或分段 (如以 10 分鐘為區間)完成。

類型：快步走、慢跑、太極拳、韻律舞，選擇跌倒風險低及避免高衝擊力、接觸性的運動。

重量訓練

透過鍛鍊下肢肌群去替代關節進行負重，降低骨關節磨損率，並且刺激骨細胞分泌，增加骨密度。

頻率：開始每週 1-2 天，逐漸增加到每週 2-3 天。避免連續兩天訓練。

強度：漸進負荷，慢慢調整阻力，直到每個動作最後兩次有點挑戰的程度。

次數：8-12 次/每組，進行 2-3 組。

動作：如微蹲、坐姿抬腿、單腳平衡、踮腳尖等下肢肌群訓練動作。

建議剛開始訓練時，可以在身邊放置一張穩固具有椅背的椅子，可以隨時透過椅子輔助或扶著，避免摔倒或受傷。



伸展和平衡運動

簡單伸展和平衡運動有助於放鬆肌肉、增強平衡感，降低跌倒風險。

頻率：一周 5-7 次

時間：每次 30-45 分鐘



運動建議 與 注意事項

在進行上述運動時，應根據個人的健康狀況調整運動強度，並在專業人士的指導下進行，以確保安全與效果。

骨質疏鬆患者應避免高衝擊性運動，如籃球、跳繩、武術等，這些運動容易損傷骨骼；同時，軀幹彎曲和旋轉的動作也不適宜，因此應盡量避免高爾夫球、網球、棒球等運動，以減少骨折風險。此外，運動前要充分熱身，運動後進行緩和運動，以降低受傷的風險。

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**！

優惠期至2025年6月30日

更多優惠可向**禮品部**查詢

Weet-Bix™

Crunchy Honey Bites

蜜糖全穀小麥片

原價 HK\$56

優惠價 **HK\$39**



Weet-Bix™

Bites Wildberry

野莓全穀小麥片

原價 HK\$56

優惠價 **HK\$39**

香港港安醫院－荃灣主座地下

電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：

星期日至五 10:00-18:00 (星期六休息)



骨科醫生為你解答 常見骨質疏鬆疑問

和身體其他器官一樣，骨骼要經新陳代謝來修復及更新組織以維持機能，過程中，每當破骨細胞分解及吸收老舊骨質之同時，造骨細胞就會製造新的骨質。惟當造骨速度大幅墮後追不上破骨，就會導致骨質流失嚴重，令骨骼密度驟降及組織稀疏，造成骨質疏鬆(以下簡稱「骨鬆」)，患者輕則駝背變矮，重則一跌就斷骨！

究竟骨鬆有多普遍？

有沒有逆轉可能？

如何得知自己患上？

■ 本文為大家拆解相關迷思。



在香港，

有多少人患上骨質疏鬆？

骨質疏鬆又不是癌症有什麼可怕？

隨著全球人口老化，骨質疏鬆在世界各地包括香港愈見普遍而且受高度關注。根據本港的大學資料顯示，本地 65 歲及以上的女性，有 45% 患上骨質疏鬆，而在同年齡層的男性當中，骨鬆患者也佔 13%。

骨質疏鬆最可怕是容易引致骨折，損害自理及活動能力，尤其髖關節骨折更為嚴重，當中約有 17.3% 患者會於斷骨後一年內死亡。但偏偏由於骨鬆未必有明顯症狀，以致臨床上不少人是跌倒求醫時才發現有嚴重骨質疏鬆，並因此而造成脆性骨折。香港脆性骨折個案由 2004 年至 2018 年的十四年間飆升了 5 成。當中嚴重影響患者活動能力的髖部骨折個案，也增加了 3 成。



距離長者之齡還有一段時間，骨鬆與我無關呢！

成年人一般在 25 至 30 歲是骨質密度的高峰期。30 歲後，破骨細胞開始比造骨細胞更活躍，於是隨後每十年骨質會慢慢流失。因此，我們必須如儲錢般趁年輕作準備，儲好足夠「骨本」，務求減慢骨質流失的程度，同時要盡早改善以下一些損害「骨本」的不良習慣：

- 煙、酒過多，運動從缺，以致影響骨骼新陳代謝；
- 怕影響美白而從不曬太陽，以致缺乏維他命 D，於是也吸收不到鈣；
- 怕肥經常過度節食，以致營養吸收不足。

患骨鬆多是停經女性，男士屬低風險，不用太擔心吧？！

停經後頭兩年，女性確會因荷爾蒙轉變而導致骨質斷崖式下降，所以臨床上女性患者確是佔多而且很受關注。但正如上述提及男性到 65 歲之後，骨鬆個案也有一成多呢！而且上了年紀的男士，若因患病或其他情況導致睪丸素過低，也同樣會因荷爾蒙轉變而加快骨質流失，於是亦容易有骨鬆。



此外，下列高危因素，無論男女，也可增加日後患骨鬆及加劇骨鬆病況的風險：



- 父母曾出現骨折，特別是髖關節骨折，或有骨鬆家族病史；
- 先天原因或後天因某些疾病包括厭食症而致長期體重過輕；
- 本身有內分泌疾病(甲亢、副甲狀腺素過高)又或免疫系統病(例如紅斑狼瘡、類風濕性關節炎)又或晚期腎病；
- 長期服用胃藥或某些荷爾蒙藥的人士而抑制了鈣的攝取量；
- 長期服用高劑量類固醇或不當使用類固醇的人士；
- 本身患慢性腸道炎症而影響營養吸收。

人老變矮很正常，行得走得怎會是骨鬆？

當年紀大脊椎及肌肉難免出現些自然退化，以致身高比年輕時有點「縮水」，惟只要不超過 1 英寸也屬正常。不過，若發現身高比年輕時矮了超過 4 公分或以上，就值得懷疑是骨質疏鬆的早期跡象之一。此外也應同時留意下列徵狀，如出現要及早求醫：

- 1 經常感到腰背或單側盆骨疼痛；
- 2 突然有駝背；
- 3 背貼牆站立時，「後尾枕」即後腦勺貼不到牆壁或距離多於 3 公分。又或肋骨下緣與骨盆相距少於 2 公分，均有可能是骨鬆導致胸椎壓迫性骨折。



有什麼檢測可驗出有骨鬆？

「雙能量X光骨質密度檢測儀」(英文簡稱DEXA或DXA)，是最常用及標準的骨質密度檢測。一般是照腰椎及髖關節的股骨頸這兩個最重要的負重關節。若患者腰椎嚴重塌陷或兩邊髖關節做過手術，就要照手腕骨，過程約 10 分鐘，不涉及入侵性，沒有痛楚。

診斷時，骨科醫生除了參考 T 值，也需要檢閱患者個人病史及家族病史，驗血測鈣含量和腎功能，評估其他相關風險因素，照 X 光或再加上電腦掃描來確認病灶及有否骨折，才能確診並制定適切治療方案，一般以藥物治療為先，如出現嚴重骨折或要做手術。

檢測結果以 T 值 (T-score) 指標作參考如下：

T 值正常: -0.9 或以上 (骨骼健康)

骨質密度偏低: -1 至 -2.4 (要開始警覺，注意飲食及運動)

骨質疏鬆: -2.5 以下(要接受治療)

嚴重骨鬆: -3 或以下，又或 -2.5 或以下並同時曾患骨鬆引致的骨折

骨鬆的藥物治療有何選擇？

藥物治療可分為口服和針劑。現時本地多以雙膦酸鹽類藥物為口服藥，針劑則主要是仿保骨素經皮下注射針劑。醫生會因應患者情況而建議使用哪一種。兩種藥均具有抗骨流失功能，並可幫助骨質密度不停有改善，以及減低脆性骨折的機率。不過由於兩者均會某程度對骨骼的新陳代謝有一定影響，因此開始藥物治療前，患者必須檢查白齒，以免因有蛀牙，或要拔牙令牙骰骨外露而容易出現牙骰骨壞死的風險。

市民大眾可怎樣預防骨質疏鬆？

- 一 在年少時開始養成儲蓄「骨本」的習慣:
 - ✓ 吸收足夠鈣質。一般成年人的建議每日鈣質攝取量為 1,000 毫克，當中應包括 1 至 2 份奶類及代替品，同時選擇其他鈣質豐富的食物，例如深色蔬菜、橙、無花果乾等含鈣量較高的蔬果，以及連骨食用的魚類。
 - ✓ 適當地曬太陽。每天在沒有塗任何防曬劑的情況下曬太陽 5 至 30 分鐘，可讓皮膚吸收足夠紫外線而製造維他命 D。建議可在午飯時間走出戶外在陽光下散步。
 - ✓ 養成恆常做運動的習慣，當中應包括一些負重運動，以加強骨質，幫助維持骨骼健康。
- 二 按需要做 DEXA 檢測，定期監察骨質密度變化，以防範未然：女性可在更年期停經後的第二年開始照 DEXA，男性則可約在 70 歲開始，一般可每 3 至 5 年照一次。



荃城消息

2024年，本院合共為1,229名市民提供脂肪肝測試，發現近一半(49%)的參加者有輕度至重度的脂肪肝情況。有見及此，本年度除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健康活動，如講座及工作坊等，為求提高大眾對脂肪肝的認知，及早作出行動，好好預防及逆轉脂肪肝。本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：

- Liverscan 脂肪肝檢查
- 血糖滴血測試
- 血壓測量
- 身體組成分析 (身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)

「荃」城健康巡禮 2025 年度「珍」肝寶貝



- 日期 2025年7月20日、11月23日
- 時間 上午9:00 - 11:00
- 地點 香港港安醫院 - 荃灣
主座 6 樓演講廳

會員需預先致電 2275 6338 報名

備註：為人流管制，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。

喜樂的心 · 乃是「護骨」良藥

都市人生活節奏急速，每天都面對著不同挑戰和壓力，壓力過大不單止影響我們的心理健康，亦可能對骨骼健康造成負面影響。

有研究顯示，長期的壓力會導致皮質醇水平上升，皮質醇會抑制成骨細胞的功能，減少骨骼生成，而導致骨質密度下降。壓力亦會引起身體出現慢性發炎反應，影響骨骼的代謝平衡，增加患骨質疏鬆的風險。另外有多項研究表明，壓力會影響食慾、消化系統功能和睡眠質素，導致鈣的吸收率下降和影響身體修復的過程。

這些研究結果強調了心理壓力對骨骼健康的潛在影響，所以保持喜樂的心，緩解壓力，對保護骨骼健康至關重要：



1 規律運動

能促進分泌安多酚，改善心情；負重運動如舉啞鈴、拉阻力帶等更能增強骨質密度，降低骨質疏鬆的風險。



2 深呼吸訓練

例如腹式呼吸、「478呼吸法」等能刺激副交感神經系統，幫助放鬆身心。

3 良好的睡眠習慣

保持規律作息，確保充足的睡眠；於舒適的睡眠環境入睡(安靜、黑暗)，提升睡眠質素。



4 均衡飲食

減少咖啡因和糖分攝取、少吃加工、油炸食物；攝取足夠的鈣和維生素D，有助於骨骼健康。

5 社交支持

多與朋友和家人交流，獲得支持和理解，增強社交互動，有助緩解壓力。

6 時間管理

合理安排工作和休息時間，減少壓力源。

7 學會說「不」

避免過度承擔責任，保持心理平衡。

8 尋求專業幫助

要記住，你永遠不是孤單一人面對，如果壓力持續影響生活，應尋求專業人士的幫助。

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。(箴言 17:22)

點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣【院牧部】



時間的累積

運動與不運動的人，隔一天看，沒有任何區別；隔一個月看，差異甚微；隔一年看，差距明顯，但也似乎沒有實質區別；隔五年看的時候，就是身體和精神狀態上的巨大差別；等到十年之後再看...也許就是兩種不同的人生。

所以，人生就像走路，不得慢一步！

三毛說：「書讀多了，容顏自然改變，很多時候，自己可能以為許多看過的書籍都成為過眼煙雲，不復記憶，其實它們仍是潛在的氣質裡、在談吐上、在胸襟的無涯，當然也可能顯露在生活和文字中。」

運動也一樣，你運動過的從來都不會欺騙你，你健康的身體、樂觀的精神、旺盛的精力，誰都可以感受到。

所以，要麼讀書，要麼運動，身體和靈魂，必須有一個在路上。懶惰是很奇怪的東西，它使你以為那是安逸，是休息，是福氣；但實際上它所給你的是無聊，是倦怠，是消沉；它剝奪你對前途的希望，割斷你和別人之間的友情，使你心胸日漸狹窄，對人生也越來越懷疑。

時光很奇特，它給了你閱歷、經驗、福氣，同時也給了你衰老、皺紋和消沉；它剝奪你對青春的渴望，拉深了你和照片之間的鴻溝。

你開始明白，你的容顏終究會敗給時間。

請不要說：等我有時間了，就能運動了；等我賺夠錢了，就能孝敬父母了；等我有空了，就能陪你了；等我發達了，就能行善了。

因為，等到我們有錢了，健康已經沒了；等到我們賺夠錢了，父母已經等不及了；等到我們真正有空了，愛人已經離開了；等到我們發達了，心態已經變了。

健身、孝順、陪伴、行善，任何時候都可以，不必等！

運動重在自強不息，速度和距離只是表面，更重要的是鍛鍊人的意志力、自制力、承受力、自信心，表達一種堅韌不拔的人生態度。

走路，是你一生的朋友，也是你一輩子的財富！

親愛的兄弟阿，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。約翰三書1:2

講座與工作坊



免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期及詳情	時間	地點	費用
5月12日 如何調控膽固醇	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
5月26日 告別脂肪肝			
6月16日 血壓管理全攻略			
6月23日 脂肪肝飲食指南			
7月7日 預防心血管病飲食錦囊 (重溫)			
7月23日 心靈垃圾清一清	上午 10:30-11:30	香港港安醫院 - 荃灣	
7月28日 拆解痛風之謎			
6月8日 譚焯坤醫生主講 - 右記性與認知障礙症 (實體)			

體能活動

伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度和保持關節健康。

日期及詳情	時間	地點	費用
第三期 5月6日-6月24日 第四期 7月8日-8月26日 第五期 9月2日-10月28日	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) \$1150 會員優惠價* (每期8堂) \$690 單堂試堂 (只限新客戶) \$120

全方位跑步班 (7-9月)

課程將根據學員的不同程度分組，學習如何無傷跑步。

星期三 9/7, 23/7, 6/8, 20/8, 3/9, 10/9	下午 5:30-7:30	荃灣海濱	原價 \$1440/12堂 會員優惠價* \$480/6堂
星期日 6/7, 13/7, 10/8, 24/8, 7/9, 21/9	下午 4:00-6:00	葵涌運動場 後備: 屯門鄧肇堅運動場	\$700/9堂 \$900/12堂

私人/雙人健身訓練 (每堂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	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	單堂原價 \$860/堂 10堂優惠 \$7,310/10堂 雙人10堂優惠 \$11,000/10堂 (使用期限為第一次使用服務起計90天)
---	-----------------------------------	------------------------	--

體能鍛練小組 (每堂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。

✓ 自組2-4人 ✓ 自選彈性上課時間 ✓ 運用徒手訓練、壺鈴、彈力帶等的訓練工具	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	每堂 (每組) \$920 4 堂優惠價 \$3,280
---	-----------------------------------	------------------------	---------------------------------

素食烹飪

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

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，將製作成短片在網上平台分享烹調方法。

詳情

請留意
本院 Facebook 專頁

免費

* 會員優惠只適用於新起點學員及荃城健康巡禮會員。

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