

Adventist 港 Health 安 Hong Kong Adventist Hospital・Tsuen Wan 香港港 安 縣 除・ 本 港



POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付

Permit No. 特許編號 6166

全人健康通訊

Total Health Newsletter

2020 第二季

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 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

□ 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。



踏入轉季時節,清晨和晚間天氣轉涼,有時在家中收拾轉季衣物和寢具,亦會揚起微塵,刺激氣管;加上香港空氣污染嚴重,容易導致咳嗽甚至氣管敏感。不過,不少人都會問,氣管敏感是否會惡化哮喘?到底兩者應該如何分辨?

氣管敏感和哮喘同樣由污濁空氣、二手煙、塵蟎、動物毛髮、 地氈灰塵等致敏原誘發而引起。不少人誤以為氣管敏感會引致 哮喘,但其實哮喘屬慢性炎症,不會漸漸由其他疾病「演變」 出來。即與生俱來,體質容易過敏的話,在過敏原刺激下,容 易誘發哮喘。更需要留意的是,這類容易過敏的人士,患上濕 疹、鼻敏感的機會也相對較大。 當兒童出現氣管不適時,家長必須留意症狀出現的頻率。如只屬單次發作,多數屬於氣管敏感,但如症狀持續一段時間及持續復發,就有機會是患上哮喘。醫生會視乎病歷和嚴重程度,為患者進行肺功能檢查作出判斷。因氣管敏感患者的肺功能一般都屬正常,而哮喘患者的肺功能則低於正常水平。

此外,也可留意相關症狀。哮喘最明顯是在清晨、晚間、轉季 天氣和進行運動時持續咳嗽、出現喘鳴等,原因是氣管在慢性 發炎影響下受到刺激而持續收窄。必須要留意,哮喘不會喘定 後自行停止,必須必須使用類固醇或氣管舒張劑等藥物,幫助 氣管放鬆,否則可構成性命危險。





素食烹飪課

健康及營養專題





身體檢查、報告分析、個人營養及健康生活指導、 度身訂造個人療程

舒適健康中心 雙人房住宿 (佔半房)



馬來西亞 市內觀光

新起點 NEWSTART

10 天強化健康海外之旅 2020

馬來西亞

團號: AHNSC2020

日期 8月9

8月9日 - 8月18日 11月29日 - 12月8日 住宿

馬來西亞 Tampin, Negeri Sembilan, Malaysia (距離吉隆坡市中心約 120 公里)

原價 \$15,680 /位

二人同行 HK\$13,491/位

提早報名早鳥優惠價 HK\$12,544 /位

新起點學員 早鳥優惠價低至 HK\$ 11,760 /位

(早鳥優惠只適用於活動 2 個月前確認報名及同去同返之參加者)



提升免疫力食物





加少量食油 有助身體吸收

食物來源



維他命C 食物來源

切開後 應盡量快食用



維他命Q 食物來源

每日曬太陽 10-15分鐘



維他命E 食物來源

具抗氧化物 和 消炎功能



鋅 食物來源

同時攝取含 維他命C+鋅 更能增強免疫力

蒜素 食物來源

烹調前 去衣,切粒 等幾分鐘 可提高含量

提升**免疫力餐單**

早餐

燕麥蛋花甘筍粥 水果

午響

果仁甜椒西蘭花炒蛋白 蒜粒菠菜茄仔燒南瓜 紅米飯

小食

自家製穀物乳酪

映餐

亞麻籽粟米甘筍豆腐湯 大蒜洋蔥鮮腐竹涼瓜 雜菌炒三色豆(雞心豆、紅腰豆、青豆) 紅米飯 水果



蒜粒菠菜茄仔

燒南瓜

材料:

蒜茸、菠菜、車厘茄、南瓜、葵花籽、松子仁、 橄欖油、辣椒、九層塔、乾蔥、蔥

做法:

- 1. 燒香車厘茄、南瓜
- 2. 橄欖油爆香蒜茸、乾蔥、蔥、九層塔、辣椒,加入南瓜、 車厘茄、鹽、胡椒粉、素蠔油調味





放鬆伸展班

放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康。

日期:因疫情關係,所有運動班暫停至另行通知。

如有查詢,可致電或 WhatsApp 與本中心職員聯絡。

時間: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

地點:香港港安醫院-荃灣主座6樓 名額:25名 主講:專業教練

原價 (每期8堂) \$470 | 會員優惠價* (每期8堂) \$410 | 單堂 \$100

註: 參加者需自備瑜伽墊,如需借用,需收取每張\$10



Kickboxing 班

組合拳為主,加上帶氧訓練和體能遊戲,屬全身運動,有效訓練體能 及消脂。

日期:因疫情關係,所有運動班暫停至另行通知。

如有查詢,可致電或 WhatsApp 與本中心職員聯絡。

時間:星期四下午5:15-6:15

地點:香港港安醫院-荃灣主座6樓 名額:20名 主講:專業教練

原價 (每期8堂) \$600 | 會員優惠價* (每期8堂) \$560 | 單堂 \$100

註: 參加者需自備瑜伽墊,如需借用,需收取每張\$10



健身球運動班

訓練全身肌力、平衡力、協調能力、柔軟度及反應能力,是一項多功能的運動訓練

日期:因疫情關係,所有運動班暫停至另行通知。

如有查詢,可致電或 WhatsApp 與本中心職員聯絡。

時間: 星期四下午6:30 - 7:30

地點:香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓 名額:20名 主講:專業教練

原價 (每期8堂) \$600 | 會員優惠價* (每期8堂) \$560 | 單堂 \$100

註: 本中心將提供健身球,參加者需自備瑜伽墊,如需借用,需收取每張\$10

* 會員優惠只適用於新起點學員會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。

▶ 荃城消息



今年度將繼續設有會員檢查日。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: 2020年7月19日/11月15日

時間: 上午 9:00 - 11:00

地點: 香港港安醫院 - 荃灣 舊院 1 樓健康生活促進中心活動室

* 因疲情影響,4月19日檢查日將取消, 本中心將個別通知已報名之會員更改日期。不便之處,敬請見諒。

即日起接受報名至活動前三天中午 12 點截止。 報名請致電 2275 6338



平板支撐 (Plank):

這是一項核心運動,可以增強核心肌力,包括腹部,肩膀和背部,並有助改善姿勢。還能幫助減輕或預防背部疼痛,並改善您的平衡。

擁有強健的核心肌群將提高您的整體能力,幫助您完成每天的日常工作。通過鍛煉自己的核心肌群,可以增強整個身體,還可以保護身體免受不必要的受傷。平板支撐也有助於增強和發展您的腹部肌肉。要進行平板支撐,先在地上進行俯臥撐動作,將肘部彎曲90度,然後將重量放在前臂上,確保肘部正好在肩膀下方。

俯臥撑 (Push-Up):

俯臥撑是書本中最古老及最重要的練習之一。俯臥撐可作為 一項全身運動,鍛煉和增強您的前臂,胸部,肩膀,背部, 腹肌和腿部肌肉力量,核心肌肉群的參與並增強您的力量。

深蹲 (Squat):

深蹲是另一種複合運動,可以有效地鍛煉身體多組肌肉。深蹲是增加下半身力量的一項訓練,可以增強核心,雙腿(股四頭肌,繩肌,小腿和臀肌),臀部和背部的力量,刺激肌肉生長,增強關節,甚至改善平衡。蹲坐還可以鍛煉您的核心和下背部,同時改善您的姿勢。

鳥狗式 (Bird Dog):

與平板支撐一樣,可以鍛煉您的核心以及下背部,並有助於改 善整體平衡,還可以增強背部,特別是腰椎,亦有助於增強核 心和穩定肌。

橋式 (Glute Bridge):

是一項主要針對臀部的運動,但同時也針對核心肌群,是防止下背部疼痛的關鍵運動。您無需使用任何設備進行此練習,因此即使您在自己的起居室裡,也可以隨心所欲地進行鍛煉。



如果你對人冷淡,別人也會回以冷漠;如果你經常批評別人 ,你也會接收到許多的批判;如果你總是擺一張臭臉,當然

別人也不會給你好臉色。

所有你給予的,終究都會回到你身上。凡你對別人所做的, 就是對自己所做的!

所以,你希望自己得到的,你必須先讓別人得到;如果你希望交到真心的朋友,你就必須先對朋友真心;如果你希望快樂,那就去帶給別人快樂;我們所能為自己做的最好的事情,就是去為他人多做點好事。

很多時侯,我們去幫助別人,並不就是意味著自己會失去。 而正是由於你幫助了其他人,因此會得到友誼和朋友。 幫助別人就是給自己一條路,給自己一個機會,也就是給別人一個機會。生活應該少一點自私,多一些關心給別人,那 麼我們的世界會充滿陽光,充滿精彩。

我們需要做的是:

- 1、感恩給你機會的人;
- 2、感恩給你智慧的人;
- 3、感恩一路上陪伴你的人。

有些事是可以懂一輩子的,有些事是要用一輩子去懂。

「小子們哪,我們相愛,不要只在言語和舌頭上,總要在行為和誠實上。」約翰一書 3:18



更新收取通訊方式

為提升服務,現進行接收通訊方式更新申請,若閣下希望更改以其他方式 (郵寄/ 電郵 / Whatsapp) 收取本院之「全人健康通訊」/「荃城通訊」;或更新己登記之電郵地址、通訊地址或聯絡電話,請於網上表格內填上更新之有關資料。如欲繼續以

現時接收通訊之方式,即不需填寫表格。

請以手提電話 掃瞄此二維條碼 (QR code) 或到 https://goo.gl/R7wk51 登入網上更新通訊表格。



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,可以手提電話掃瞄此二維條碼 (QR code) 或登入 https://bit.ly/2WVquaV 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。

