



## 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

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

2020 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



註冊營養師  
**黃志榮醫生**  
香港港安醫院膳食  
及營養部主管

# 益生菌好處多

## 保持腸道健康飲食建議

人類的腸道有超過數萬億個微生物, 它們對於胃腸道的健康和功能十分重要。微生物包括細菌、真菌和病毒, 當中益生菌有助改善腸道微生物平衡, 促進腸道蠕動, 從而幫助排便, 改善便秘。

飲食對腸道微生物有非常大的影響, 近年有研究指出益生菌會刺激及幫助腸道細胞在腸壁形成黏膜, 防止食物中的毒素進入體內, 增強免疫力, 有助減低感染傳染病如感冒, 發燒等的風險。醫學界目前仍在研究更多益生菌的用處, 將來有望可以改善濕疹, 對付抑鬱或幫助減肥。

想保持腸道益生菌多元性, 建議跟從健康飲食, 多食蔬果, 每天進食兩份水果和三份蔬菜。同時可選取含豐富益生菌的食物, 包括乳酪, 因為一杯乳酪含10億個益生菌; 味噌、泡菜及芝士等亦是不錯的選擇。

### 一份水果相等於：

- 兩件小水果, 如奇異果和啤梨
- 一件中等大小的水果, 如蘋果和橙
- 半個大水果, 如香蕉和西柚, 如香蕉和西柚

### 一份蔬菜相等於：

- 半碗煮熟的蔬菜
- 一碗沙律蔬菜



如果你正在服用藥物或抗生素, 或是長期病患者, 建議先諮詢註冊營養師, 以因應個人需要及體質作出適當建議。

# 拉筋 ≠ 熱身 原來熱身這麼重要！

不論是平時跑步還是其他運動，都需要記得「熱身-主運動-緩和」三部曲，缺一不可。熱身其實不需要過多的技巧，只要增加肌肉中的血液流量，就能開始進行正式的運動。



## ○ 為什麼要熱身？

1. 防止肌肉拉傷，減少受傷機會。
2. 增加關節活動範圍及動作幅度，提高身體協調性。
3. 讓肌肉和身體升溫，讓肌肉進入運動狀態，提高肌肉收縮和運動能力。

## ○ 熱身運動到底做多久？

熱身沒有所謂的標準時間，熱身時間因人而異，亦和天氣溫度有關係，也會因運動項目的不同而有所調整。像是慢跑、跳繩等有氧運動，都是熱身的一種，可以從以下兩點來判斷做得是否到位：

1. 體溫上升、心跳率上升，身體微微流汗。
2. 主運動會使用的肌肉與關節是否獲得充分活動。

## ○ 常見的熱身誤區

# 伸展 ≠ 熱身

輕重量 = 熱身 ❌

靜態拉伸 = 熱身 ❌

跑步機 = 熱身 ❌

蹦躑幾下 = 熱身 ❌

熱身時主要以提高體溫和活動關節為主，而伸展則是多次重複伸展肌群。訓練前的伸展雖然能在一定程度上提高體溫，但同時也會導致肌肉疲勞，反而更容易受傷。所以運動前或訓練前，要做好熱身，而不是僅僅的伸展！

身體體溫提高 → 活動關節 → 伸展 → 動態熱身 =

直接伸展 → 運動 =

熱身包含一般性準備活動和肌肉動態伸展兩個部分。如果需要進行負重力訓練或者專項運動，如舉重、倒立等，需要進行專門性的準備活動，其次，還需要做全身肌肉的動態伸展。全身的動態伸展，以肩、背、髖、膝、腕、踝等大關節為中心，動態伸展附近的大肌肉群。

## 靜態還是動態伸展

靜態的伸展可以降低肌肉的張力，使肌肉緩和下來，在身體溫度還未充分提高時就進行靜態伸展，反而容易拉傷，且無法讓肌肉與神經進入運動狀態，反而對運動表現沒有幫助，所以運動前並不適合做靜態伸展。動態的伸展可以更好的活動關節，在動態過程中讓肌肉預先拉長，讓肌肉群為接下來的收縮工作做好準備，提升肌肉溫度，潤滑關節，使身體各部位的連結性增加，提高關節活動範圍。

## 私人健身 訓練計劃

(每節約60分鐘)

體能評估 · 定期評估及修正  
個人訓練課程 · 確立運動目標

體適能指導 單堂\$800

私人健身訓練 (10節)\*  
\$7,140 / 10節

非繁忙時段 (上午7時-下午2時)  
優惠價\* \$6,825 / 10節





低碳營養餐



特色按摩及水療



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

11月29日 - 12月8日

住宿

愛能健康中心 Aeon Health Care

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10月10日前確認報名及同去同返之參加者)

更多  
詳情及報名

2275 6333  
5507 8038

## ► 荃城消息

2019冠狀病毒病（COVID-19）於全球肆虐，根據世界衛生組織的統計資料，若免疫系統較弱或慢性疾病患者受感染（例如高血壓、慢性阻塞性肺病或糖尿病等），有較大機會出現嚴重病情。為了支援市民大眾實踐健康生活，維持健康體魄，抵抗疾病，本年度的荃城健康巡禮，將以

### 「荃城健康齊抗疫2020」

為題，為大眾提供一系列有關健康短片的資訊。包括：

### 感染控制、營養、運動、心靈健康 及親子小貼士



如欲瀏覽影片，可掃描此二維條碼

（QR code）或到本院的 Facebook 專頁

<https://www.facebook.com/TsuenWanAdventistHospital/>

## 會員檢查日

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 11月15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



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

## ► 新起點煮意

(紅菜頭醬)

## 紅將軍羽衣甘藍沙律

### 材料：

|        |      |
|--------|------|
| 雞豆（熟）  | 400克 |
| 紅菜頭（熟） | 125克 |
| 檸檬     | 2 個  |
| 蒜肉     | 1瓣   |
| 芝麻醬    | 2湯匙  |
| 橄欖油    | 1湯匙  |
| 鹽及黑胡椒  | 小許   |
| 羽衣甘藍   | 1束   |
| 核桃碎    | 少許   |
| 黃紅椒絲   | 少許   |

### 做法：

1. 洗淨羽衣甘藍，瀝乾。加入鹽拌均勻，待葉片變軟後沖水，放在沙律兜或大碗內備用。
2. 雞豆(三角豆)煮或蒸熟（保留雞豆水，稍後使用）。
3. 將紅菜頭切成小塊蒸熟放涼，檸檬榨汁，蒜瓣去皮壓碎。
4. 將所有材料放入攪拌機中，打成滑順的豆泥。
5. 如果太稠打不動可加些雞豆水，一次加一至兩匙。
6. 將成品淋在羽衣甘藍上，灑上核桃碎、黃紅椒絲便成。

**注意：** 宜用流動水沖洗羽衣甘藍，勿長時間浸水，避免維他命C流失太多。





## 放手才輕鬆

父親問他的兒子，說：『抓緊你的拳頭，有什麼感覺。』

兒子抓緊拳頭：『有點累！』

父親：『試著再用一些力。』

兒子：『更累了！有些憋氣！』

父親：『那麼你就放開它吧！』

兒子長出一氣：『輕鬆多了！』

父親：『當你感到累的時候，你抓得越緊就越累，放了它，就能輕鬆很多！』

主耶穌說：凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。馬太福音11:28

## ► 優惠情報

於本院禮品部 (Gift shop) 購買以下指定產品，皆可享 **8折** 優惠！

原價 HK\$45  
優惠價  
HK\$36

**有機全素低鹽無麩質  
西班牙古法虎堅果奶**

原價 HK\$45  
優惠價  
HK\$36

**有機全素低糖低脂低鹽  
無麩質燕麥奶**

原價 HK\$46  
優惠價  
HK\$36

**Pasta Natura  
松露意大利麵**

原價 HK\$56  
優惠價  
HK\$44

**WEET-BIX  
燕麥條(脆脆蜂蜜)**

原價 HK\$56  
優惠價  
HK\$44

**WEET-BIX  
燕麥條(野莓)**

原價 HK\$358  
優惠價  
HK\$286

**Blood Pressure Monitor  
電子血壓計 Model:B01**

原價 HK\$43  
優惠價  
HK\$34

**Taylors Organic Chamomile  
有機甘菊茶 20包裝**



優惠期至2020年9月30日

更多優惠可到本院主座地下禮品部查詢！

營業時間：星期日至四 10:00 - 21:00 星期五 10:00 - 19:00

## 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」；或更新已登記之電郵地址、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  
掃描此二維條碼 (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，可登入  
QR code 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。





## 放鬆伸展班

放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康。

日期：第五期 **9月** 1,8,15,22,29日 **10月** 6,13,20日  
第六期 **10月** 27日 **11月** 3,10,17,24日 **12月** 1,8,15日

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：教練 Kit

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：第五期 **8月** 27日 **9月** 3,10,17,24日 **10月** 8,15,22日  
第六期 **10月** 29日 **11月** 5,12,19,26日 **12月** 3,10,17日

時間：星期四 下午5:15 - 6:15 主講：教練 Peggy  
地點：香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓 名額：20名

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

**全新課堂  
試堂優惠**

**4 堂\$275**

日期：

**7月30日**

**8月6,13,20日**



## 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：第五期 **8月** 27日 **9月** 3,10,17,24日 **10月** 8,15,22日  
第六期 **10月** 29日 **11月** 5,12,19,26日 **12月** 3,10,17日

時間：星期四 下午6:30 - 7:30 主講：教練 Chloe  
地點：香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓 名額：20名

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

**全新導師  
試堂優惠**

**4 堂\$280**

日期：

**7月30日**

**8月6,13,20日**



## 「健康有理」免費健康講座

不同的健康專題講座，邀請不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期：**7月** 29日 至fit至營飲食攻略 (註冊營養師主講)  
時間：星期三 下午2:30 - 3:30 名額：30名

日期：**8月** 23日 關節炎 (本院復康科醫生主講)  
時間：星期日 下午2:30 - 3:30 名額：50名

日期：**8月** 22日 情緒健康 (院牧主講)  
時間：星期三 上午10:30 - 11:30 名額：30名

日期：**10月** 21日 告別腰酸背痛 (物理治療師主講)  
時間：星期三 上午10:30 - 11:30 名額：30名

地點：香港港安醫院 - 荃灣 / 網上講座Zoom

**醫生、  
註冊物理治療師及  
專業醫療團隊**

**免費**