



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 第四季

□ 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。

飲水的重要性

促進新陳代謝兼控制體重

喝適量的水, 有助促進新陳代謝、幫助排便順暢, 更可以增加飽足感、控制體重! 對於長期坐在辦公室、缺乏運動、飲食不均衡的打工仔來說, 喝水非常重要。事實上, 多喝水能促進新陳代謝, 幫助身體排走毒素。不少人都聽過, 每日要飲8杯水, 這其實只是參考指標, 其實每天飲水多少因人而異, 喝水量可適時調節, 不能一概而論, 那麼如何得知自己要喝多少水分? 教你簡單飲水方程式, 可以知道自己每天所要吸收的水量。

**體重 (公斤) x 30 - 35 (毫升) =
每日建議飲用量 (杯)**



喝水量因應環境適時調節 起牀飲水補充睡眠流失水分

一般而言, 人體會透過尿液、呼吸及皮膚而流失水分, 喝水的作用是補充或平衡人體的水分消耗。至於每個人所需的喝水量會因應各種環境及因素而不同, 例如夏天排汗量較多, 所需水分會較高, 心臟病及腎病患者對水分吸收亦有限制。現時未有醫學研究說明何時喝水最佳, 建議可養成早上起床喝水的好習慣, 可幫助補充睡眠時流失的水分, 另外, 亦可觀察小便顏色知道自己有沒有脫水問題。

▶ 焦點專題



曾俊婷醫生

香港港安醫院
荃灣全科醫生



常聽聞「新陳代謝」可幫助減肥、維持身體的能量, 究竟什麼是新陳代謝? 新陳代謝是體內消耗能量並燃燒卡路里的內部過程。新陳代謝全天候運作, 即使在休息或睡覺時, 也會透過攝取的食物和營養轉化為身體所需的能量, 以保持身體呼吸、血液循環、生長、修復細胞及其他一切身體活動。身體有足夠水分, 就能加速體內的新陳代謝、幫助排毒減肥。有研究顯示, 餐前喝500毫升水有助減少能量吸收及控制體重。

人體有60-70%都是由水分組成的, 所有營養的輸送都必須依賴水, 不少打工仔整天坐在辦公室, 缺乏運動, 除了代謝循環變差, 容易導致肥胖之外, 更因為未及時補水, 容易導致缺水, 輕則皮膚變得乾燥、精神不佳、容易疲勞甚至可能引發泌尿道發炎; 戶外工作人士, 在炎熱天氣下工作, 當喝水不足嚴重缺水時, 會影響到中樞神經系統, 造成意識不清或中暑暈厥。慢性脫水會增加泌尿系統結石機會, 亦會增加患上膀胱癌風險。

平均來說, 人體20分鐘大約能吸收200ml的水分, 因此避免一次過大量喝水, 建議要分次飲水, 亦可以將水樽放在手邊容易取得的位置, 想到的時候就喝個幾口, 保持身體有充足的水分。



運動如何影響您的代謝

有人會說，「我因為新陳代謝不好所以變胖了！」或者「年齡漸長，新陳代謝好像變慢了，瘦不下來！」常聽說要促進「新陳代謝」，防止脂肪積聚。但何謂「新陳代謝」呢？

「新陳代謝」其實是指「基礎代謝率」，是生物體內維持生命的化學反應的集合，燃燒卡路里以給身體提供所需的能量。基礎代謝率愈低，即新陳代謝愈慢，身體所消耗的熱量會較少，要加強代謝率，一般人以為從飲食入手，但原來運動更重要。



1

靜止代謝率 The resting metabolic rate (RMR)：RMR約佔每天燃燒能量的75%。即使您甚麼都不做，只是坐著、睡覺、站著等，您的身體也需要為器官提供能量，這就是您的RMR - 休息時身體燃燒的卡路里。



2

食物的熱效應 The thermic effect of food (TEF)：進食時，身體必須調高消化系統的熱量才能處理及消化食物。與空腹坐著相比，它需要更多的能量。TEF通常不超過您一天使用的能量的10%。



3

運動熱量消耗 The physical activity energy expenditure (PAEE)：這是在您鍛煉或進行任何類型的活動時燃燒的任何能量，約佔每天燃燒能量的15-30%，全取決於您白天的活動量。無論您洗碗、行樓梯、還是舉數百磅的重量，這些都是PAEE。

多少運動量才對身體代謝最有效呢？

PAEE直接受到您一天進行的運動量而有所影響，您進行的運動越多，支出消耗的卡路里就越多。通過PAEE燃燒增加的卡路里數量是加快脂肪燃燒的一種方法。

而問題是「運動後我會持續地燃燒到更加多的卡路里嗎？」運動會影響您的靜止代謝率（RMR），當您舉重、跑步、慢跑、走路使用肌肉時，您的身體會消耗儲存在肌肉中的葡萄糖，而補充這些肌肉中的葡萄糖需要到能量（熱量），因此運動會燃燒肌肉中的以及身體用來補充肌肉的能量（熱量）。在進行有氧運動或耐力訓練等運動時，其實身體僅需使用很少的葡萄糖，而更專注於燃燒脂肪酸（脂肪）。這意味著身體不需要恢復葡萄糖，因此運動後幾乎不需要特別補充葡萄糖。

這就是為甚麼進行低強度、穩定狀態和耐力的訓練，不會提高您的RMR的原因。另一方面，如果進行高強度運動或舉重，則會消耗掉所用肌肉中的所有葡萄糖，意味著身體必須向肌肉發送更多的燃料，而所需的時間更長。人體補充所需的時間因人而異，但是在補充期間，您的RMR會增加及將更多的食物轉化為能量（卡路里）。

所以如果希望增加新陳代謝（在這種情況下為RMR），請進行消耗葡萄糖而不是脂肪酸的肌肉運動。高強度的鍛煉或力量訓練，都有助您在完成鍛煉後，將代謝的時間增加更長。



「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：11月25日 肌肉痠痛症 (本院物理治療師主講及動作示範)

時間：星期三 下午3:30 - 4:30

日期：12月13日 肌不可失—肌少症 (本院復康科醫生主講)

時間：星期日 下午2:00 - 3:00

地點：香港港安醫院 - Zoom 網上會議平台

免費



私人健身訓練計劃 (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

時間：彈性時間 (請向本院教練查詢) 電話: 2275 6020

地點：香港港安醫院 - 荃灣 港安健能中心

費用：

單堂原價:
\$800 / 節

優惠價*:
\$7,140 / 10節

非繁忙時段優惠價* (7AM-2PM):
\$6,825 / 10節

*使用期限為第一次使用服務起計90天

#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

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 的健康短片資訊。



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9:00-12:00



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

看清楚自己的需要

有兩個人非常口渴，喝同一口井水時，一個用黃金盃，一個用陶土杯。前者覺得自己富貴，後者認為自己貧賤；前者得到虛榮滿足，後者陷入無謂煩惱。他們都忘了，自己需要的是水，而不是盛水的杯。生活亦如此，快樂源於知足，煩惱生自慾望。

活得是否快樂幸福，取決於心態，而不是虛榮和不必要的佔有。一切活著的生命都需要水，而不是盛水的容器。唯有耶穌基督，才能滿足人內心的飢渴。

耶穌回答說，凡喝這水的，還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴；我所賜的水，要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。約翰福音 4:13-14



▶ 優惠情報

於本院禮品部 (Gift shop) 購買以下指定產品，皆可享折扣優惠！



	原價	優惠	優惠價
有機全素低鹽無麩質西班牙古法虎堅果奶	HK\$45		HK\$36
Taylors Organic Chamomile 有機甘菊茶 20包裝	HK\$43	8折	HK\$34
Geriovit 無糖朱古力(原味)	HK\$17		HK\$13
Serena 有機無添加去核西梅乾	HK\$36		HK\$31
Serena 有機無添加-玫瑰之國保加利亞 - 玫瑰果乾	HK\$37	85折	HK\$32
Serena 有機無添加去核車厘子乾	HK\$46		HK\$40

優惠期由2020年11月1日起至12月31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，可以手提電話掃描此二維條碼 (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。

