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

新起點 Newstart Back to basics

1	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

香港港安醫院 - 荃灣 健康生活促進中心
地址: 荃灣荃景圍199號
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 第一季

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

預防肌少症之「肌」不可失

霍偉明醫生
香港港安醫院－荃灣
骨科顧問醫生

長者跌倒，大家通常會以為跌倒造成的骨折是由骨質疏鬆引起，而忽略另一個重要因素，就是肌力不足，患者有可能即使沒有骨質疏鬆，卻因跌倒後因撞擊力大造成骨折，醫學上稱之為「肌少症」（sarcopenia）。

肌肉減少症是一種老年綜合症，是指肌力減弱、肌肉量減少，在老化過程中運動神經退化、蛋白質合成減少或慢性病等因素而造成，特徵是逐漸流失骨骼肌質量和肌肉功能。當長者失去肌肉承托時，跌倒和造成骨折的風險就會增加，與此同時也伴隨更多照顧的需要，長者患「肌少症」有多普遍？

衛生防護中心數據顯示，本港在 65 歲及以上的人士中，肌肉減少症的患病率為 9.0%，30 歲過後，我們的肌肉每年會流失 1%，至 80 歲有機會流失 50% 的肌肉。肌肉減少症對長者健康而言有深遠的影響，例如活動能力降低、功能衰退，甚至死亡。

診斷肌少症的方法有幾種，醫生亦會透過臨床診斷，評估病人的日常活動能力，例如步行速度是否減慢；又或者可以用簡單儀器來量度手握力，按美國國家衛生研究院標準，若是男性握力小於 26 公斤，女性小於 16 公斤，就有可能有肌少症風險；或亦可以以軟尺量測小腿最粗的地方，男性標準是 34 公分、女性 33 公分，若低於此數字，就有可能是肌少症。

目前暫時未有具體治療「肌少症」的方案，雖然某程度上，骨骼肌質量和力量的流失是老化過程中不可避免的，但仍可延遲或減慢老化速度，因此建議長者要多做增加肌肉運動和注重飲食。

我們可以透過帶氧運動、重量及阻力訓練，維持肌肉的強度和質量，避免肌肉萎縮。一般來說，成年人每週應進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動（例如快步行）或 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動（例如快速游泳），或相等於混合兩種活動模式的時間，每次最少十分鐘。與帶氧運動比較，抗阻力訓練對增加骨骼肌的質量和力量，以及減慢肌肉減少症的發展有較好的效果。

另一方面，維生素 D 是促進骨骼健康不可缺少的營養素，除了適當地接受陽光照射以刺激皮膚合成維生素 D 外，長者可以從食物（例如三文魚、馬鮫魚和蛋黃）增加攝取維生素 D，另外攝取充足的蛋白質有助增加肌肉量，亦是預防肌少症的其中一個關鍵。

香港港安醫院 - 荃灣
健康生活促進中心

增肌防流失

人體肌肉量一般發展到 20-30 多歲的高峰後，肌肉便開始逐漸流失，年紀越大流失越快。相比肌肉量下降，肌肉力量下降的速度更快。肌肉流失、骨質疏鬆都會降低活動能力、增加跌傷風險，以致生活質數下降。

雖然年齡增長導致肌肉流失是不可避免，但只要實踐健康生活模式，便有助改善肌肉力量及活動能力，減低肌肉流失的影響。強化肌肉的運動有助提升肌肉力量及肌肉量。

建議每周做 2 天或以上阻力訓練，透過自身體重、或其他外來阻力來提升肌肉量，如利用如水樽、啞鈴、阻力帶等。以鍛煉所有主要肌肉群為目標，可由較輕的負重量開始，再循序漸進逐步增加重量及強度。

以下各動作示範每次可重複 15-20 下為一組，每次做 1-3 組。能力許可的話，可以嘗試拿著水樽或啞鈴以增加重量及強度。

雙手扶穩，雙腳平衡站好。慢慢蹬起腳跟後，再回到開始站姿。重覆動作。

雙腳站穩與肩同寬，腳趾微微向外，單手扶穩，上身保持挺直。雙腿慢慢彎曲，蹲下45-90度，再慢慢企直至開始站姿。重覆動作。

蹲下時應避免膝蓋內扣，膝關節運動方向要與腳尖保持一致

身體靠椅背坐好，雙腳微微分開，雙手拿穩水樽，掌心向前，於身旁兩邊垂低。首先雙臂屈曲舉起水樽，手臂保持在身體兩旁，之後再雙手慢慢向上推高水樽後，回到屈曲姿勢，再慢慢垂低。重覆動作。

過程中應經常保持正常呼吸、衡量自己的能力、並確保姿勢正確以防勞損。

患有慢性疾病或對自己健康有疑問的人士，在開始體能活動或增加強度前，應先諮詢專業人士意見。

活動大聲公

體能訓練班

加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里和增強肌力及體能，間歇運動訓練班最適合時間少但又想爆汗的您。

過程以徒手訓練 (Bodyweight) 為主，或會加上輔助訓練工具進行肌力訓練及伸展，參加者可自備瑜珈墊上課。依個人喜好與體力狀況而定，選擇合適自己的訓練方式。

HIIT 高強度間歇訓練 (進階)	LIIT低強度間歇訓練 (基礎)
具備短時間高效燃脂的一項運動，透過一連串循環式高強度訓練及短暫休息恢復，達到燃燒熱量、提高代謝率的目的 ☑ 效率高、省時而且效果顯著 ☑ 訓練後的後燃效應，繼續燃燒熱量 ☑ 相對體能要求較大，較適合50歲以下或有運動習慣人士參加	低衝擊性、訓練強度較低，動作之間的休息時間較長，受傷風險也低，比較緩和安全又能長期維持你運動的習慣 ☑ 體能需求相對較低 ☑ 容易建立運動習慣 ☑ 所有年齡人士/ 缺乏運動的新手也合適

課堂日期	逢星期四　共8堂 第一期 1月5日至3月2日　第四期 7月6日至8月24日 第二期 3月9日至4月27日　第五期 8月31日至10月19日 第三期 5月4日至6月29日　第六期 10月26日至12月14日
地點	香港港安醫院 - 荃灣 主座 1 樓禮堂
費用	原價 $800/位 **優惠價#** **$720**/位 單堂 $100/堂 # 優惠價只適用於「荃」城會員及新起點會員。
名額	每班12人

註: 參加者需穿著運動服及波鞋，並自備瑜伽墊，疫情期間本院將不會提供租借服務

港安健能中心

無論是從長期和短期角度而言，要減少患代謝疾病的風險，改變生活模式和習慣乃是第一線的治療方案。

缺乏運動是多種疾病的其中一個主要高危因素，要達到全人健康，運動是不可或缺的。各人的健康及運動需要不盡相同，要達到健康目標及避免不必要的運動創傷，專業的持牌健身教練透過指導正確的鍛鍊方法和技巧，助您「有效率及安全地」達到訓練目標，建立良好的運動基礎。

無論是**準備開展運動習慣**、**改善健康**、甚至**提升體能**的您，可以按不同階段的需要，本院持牌教練為您訂立個人化的訓練課程。本中心在院內設有健身室，提供一對一或小組健身訓練計劃、體能評估及運動指導，以及體能鍛鍊小組等服務，為你的健康把關。

一對一 / 雙人健身訓練計劃

- ☑ 體能評估
- ☑ 確立運動目標
- ☑ 定期評估及修正個人化訓練課程

私人十堂優惠: $7,140/10堂

雙人十堂優惠(兩位): $10,400/10堂

查詢及報名 2275 6338 / Whatsapp 5507 8038

*身體檢查套餐內容詳情請參閱本院網頁或單張。
香港港安醫院-荃灣保留更改及刪除上述資料權利，而無須另外通知。

荃城消息

「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7月16日 / 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

備註：因應疫情，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。

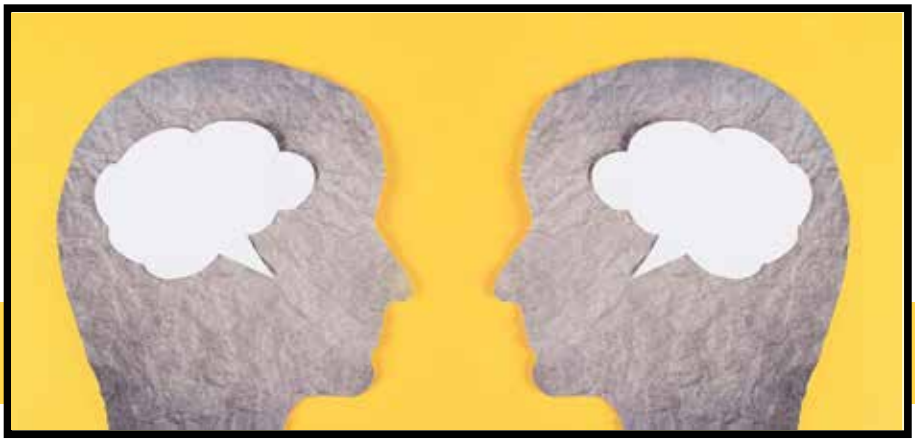
點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣
院牧部

一句關鍵的話

你認為你說的話別人不會知道，其實都會知道。

說話浮躁的、如刀刺人，智慧人的舌頭、卻為醫人的良藥。
箴言12:18



一句無心話，可能會引起一起誤會。
一句風涼話，可能會讓人恨你一世。
一句刻薄話，可能令人把心傷透。
一句公道話，可能會讓人感激一生。
一句直白話，可能使緊張的氣氛升級。
一句勸慰話，可能治癒別人的傷口。
一句道歉話，可能平息一撥糾紛。
一句謊言話，可能會讓你失掉人心。
一句實在話，可能會讓你威信倍增。
一句讚美話，可能會改變他人的一生。
一句譏謗話，可能會招來官司纏身。
一句生氣話，可能會讓最愛你的人離開。
一句刻薄的話，可能令人把心傷透。
一句我愛你，可能會讓人幸福一輩子。

良言一句猶如三冬暖，惡語傷人可像六月寒。
一句關鍵的話，可能決定你的未來。

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
掃瞄此二維條碼 (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。

講座與工作坊

「健康有理」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
2月20日 血壓管理系列之「血壓控制問與答」	星期三 下午2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
3月6日 血糖管理系列之「認識食物換算」			
3月20日 膽固醇過高？			
3月22日 腰酸背痛怎麼辦？			
4月3日 肝臟健康系列之「認識脂肪肝」			
4月17日 血壓管理系列之「認識高血壓 」			
5月8日 肝臟健康系列之「護肝飲食」			
5月22日 血糖管理系列之「 認識升糖指數」			
5月24日 增肌減脂飲食			
4月23日 尿頻及夜尿問題	下午2:30-3:30	香港港安醫院 - 荃灣	實體講座

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	第二期 3月9日至4月27日 第三期 5月4日至6月29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	原價 (每期8堂) $700 會員優惠價* (每期8堂) $660 單堂試堂 $100
體能訓練班 加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里和增強肌力	第二期 3月9日至4月27日 第三期 5月4日至6月29日	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	原價 (每期8堂) $800 會員優惠價* (每期8堂) $720 單堂試堂 $100
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	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 $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)
運動評估及處方 (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。	✓ 體能評估 ✓ 運動處方 ✓ 家居運動建議			每節 $980
小組體能訓練 (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 $3,200

會員優惠只適用於新起點學員及荃城健康巡禮會員。

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。

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。

查詢及報名: 2275 6338 / Whatsapp 5507 8038

活出好心情

香港港安醫院 - 荃灣
健康生活促進中心

面對生活中的變化，每天接踵而來的壓力，你有多久沒有開懷大笑呢？長期處於壓力之下，可能會令我們的肌肉出現繃緊、酸痛等症狀。其實我們在開懷大笑的時候，雖然我們臉部、胸腔、腹部和全身肌肉都會收縮，但笑卻為我們的身心帶來很多益處。

不止開懷大笑，只要簡單微笑，都可以刺激大腦分泌三種「快樂荷爾蒙」：血清素、多巴胺和安多酚。血清素在穩定情緒、放鬆心情上扮演著重要的角色；多巴胺能減輕抑鬱情緒、焦慮和疲勞感覺等；安多酚則可以帶來幸福感，令人感到開心、滿足、有動力。笑亦可減低「壓力荷爾蒙」如皮質醇和腎上腺素等的分泌。所以，笑能有助改善情緒健康，舒緩壓力。

除此之外，在生理健康上，笑亦能發揮不少神奇力量。美國心臟協會指出，笑能有益心臟健康，因為在大笑的時候，我們的呼吸會變快，吸進大量氧氣，有如深呼吸一樣，能促進血液循環。亦有研究發現，笑能夠增加免疫球蛋白的濃度，提升免疫力。一項為期15年的大型研究指出，幽默感較高的人士相對比較長壽，他們的心臟病和傳染病死亡風險亦減少70%。

既然愁眉苦臉和笑都需要力氣，我們何不選擇笑多點，笑出好心情呢？我們可以嘗試多留意身邊一些令自己感到幸福開心的事物，常存感恩的心；不時看看一些令我們開心的照片，例如親友的合照、小孩或寵物的可愛模樣；花多些時間與親友相聚或幫助有需要的人等...各式各樣的方法都可以「練習」出一個發自內心的笑容。

除了改善個人的身心健康外，笑亦能感染身邊的人，營造歡樂氣氛，新一年，願大家笑口常開，健康常在！

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 Soy Regular 原味豆奶

原價 HK$28

優惠價
HK$20

Sanitarium Weet-Bix Oatmeal Weet-Bix 燕麥片

原價 HK$26

優惠價
HK$19

Forest Gold Kamahi Honey 紐西蘭卡瑪希蜂蜜

原價 HK$21

優惠價
HK$17

Heal Force 電子血壓計

原價 HK$358

優惠價
HK$286

優惠期至2023年4月30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

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：30/6/2023

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.

香港新界荃灣荃景圍199號　電話：(852) 22756690　www.twah.org.hk