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

Newstart 新起點 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

2022 第三季

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

☐ 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

霍偉明醫生
香港港安醫院－荃灣
骨科顧問醫生

先天腳患 常穿高跟鞋 易患足底筋膜炎

足底筋膜炎是一種常見的足部疾病，普遍症狀是腳板底一着地受壓就感到如「針拮」般刺痛。除了筋膜逐漸退化的中老年人和過度操練的跑步者之外，日常生活中肥胖人士，有扁平足、高足弓或長短腳者，長期穿上高跟鞋走路的女士，以及工作上需要長時間站立或須經常搬抬重物的人士，也容易患上足底筋膜炎。

足底筋膜是連接腳跟與腳趾底部的纖維組織，每走一步，便會拉緊一次，以維持足弓，吸收地面的反彈用力，可説是人體天然的避震裝置。多次創傷引致筋膜微撕裂，或本身筋膜組織老化，均會令足底筋膜受不住過度拉緊而勞損，導致發炎。不過原來當有先天性扁平足、高足弓、或長短腳，又或當長期穿上高跟鞋時，也會因改變了正常的足底力學，以致容易令足底筋膜受傷而出現炎症。

腳跟位置會刺痛

足底筋膜炎的痛點，是在足底筋膜的中央連接足跟脂肪墊的位置。痛楚在早上起床或休息後，腳板一着地時尤為嚴重，主要是因為腳底的筋膜在休息時張力會較弱，但再次踏地時，筋膜又突然被拉扯，以致患者感到腳跟位置非常刺痛，然而多走幾步後，痛楚又會有所舒緩，但經過長時間站立，行走及跑步後，痛楚又會再次加劇。此外，按壓腳跟時也會感到刺痛。

大部份可保守治療

臨床上，逾8成的足底筋膜炎患者，可利用改變生活習慣和保守治療以改善病況，例如減重、減少拎重物、在鞋履內加上合適的鞋墊、穿上合適的鞋履以及下肢多休息等，均能減少足部壓力。而按醫生指示服用消炎止痛藥，再配合適當的物理治療，亦有效幫助康復。如病況較嚴重，可跟醫生商量，選擇衝擊波治療，或是在患處打針例如注射類固醇或高濃度血小板，以紓緩痛楚。但小心類固醇不可在一年內注射同一部位超過三次，以免足跟脂肪墊萎縮，令足底筋膜更易斷裂。

有需要可接受微創手術

不過，大約百分之一至二的嚴重筋膜發炎患者，需要做手術才能根治問題。手術主要目的是鬆開足底筋膜和跟骨的內側連結，以減少筋膜在負重時的壓力，改善足跟疼痛問題。手術可用微創方式進行，過程中可一併鬆解過緊的筋膜及切除增生的骨刺，病人在手術翌日便能配合適當鞋墊行走。

為免被腳痛纏繞，需長時間站立或走動的人士，宜選擇有軟墊及較厚的鞋子，以吸走動時的震盪力，減少足底筋膜被過度拉緊而造成勞損發炎，至於高跟鞋或鞋頭太窄的鞋則可避則免。另外，大家每天也應做適量的足部伸展運動，幫助放鬆拉緊的筋膜，以減低受傷發炎的風險。

亞洲體能協會及
南華會體能教練
周晉賢先生
(NCSF CSC, CPT, PPSC)

足部伸展及運動 減低受傷發炎

預防足底筋膜炎，我們可以由足底開始放鬆我們足部的筋膜。由於筋膜鏈是互相連接的，我們需要逐步放鬆不同部位的筋膜。第一步，我們需要先放鬆我們的足底筋膜。

下一步，需要放鬆小腿的筋膜，因為小腿筋膜過緊會拉扯到阿基里斯肌腱，從而引致足底的筋膜過緊，最後由於骨與骨中間的磨擦，導致發炎，所以小腿的筋膜放鬆也十分重要。

第三步，需要伸展我們的小腿，小腿主要由兩個肌群組成，分別是腓長肌及比目魚肌，我們需要利用不同的角度去做伸展的運動，令肌肉回復活動範圍及彈性。

最後一步，我們需要活動我們的小腿，強化我們的小腿肌肉，有助根治足底筋膜炎的症狀，強壯的小腿肌群亦有助我們日常生活的應用，以及身體的健康發展。

伸展及強化運動示範：

1 將按摩球放在腳板底，前後輕輕滾動，大概 30-60 秒，不限組數。

2 將小腿放在按摩滾輪 (foam roller) 上，可用另一隻腳作施加壓力，前後滾動小腿的位置，30-60秒

3 將小腿腳掌靠牆，向前拉伸小腿，30-60秒

4 前後腳站立，手向前靠牆推，伸展小腿肌群，30-60秒。

5 將一隻腳放在較高的位置，向前推，注意前腳腳踭要固定在箱子上，較容易伸展深層的小腿短頭肌肉，30-60秒。

6 手扶牆壁/扶手，然後站在一些梯級/穩固台階，可以以圖中的方法訓練小腿肌群，留意活動範圍盡量將小腿升至最高及降至最低，慢上慢落，專注於活動的控制。10-20下，做2-3組

私人健身訓練計劃 (每節約60分鐘)

專為參加者提供一對一的專業健身訓練，專業的持牌教練會按您意願或需要，度身訂做切合個人需要的運動計劃。計劃包括：

- 體能評估
- 確立運動目標
- 定期評估及修正
- 個人訓練課程

費用		
	單堂	$800
	十堂	$7,140
	非繁忙時間 - 十堂	$6,825
	營養部轉介 - 十堂	**$6,500**
	指定信用卡優惠 - 十堂	**$5,998**

*使用期限為第一次使用服務起計90天

運動評估及處方 (約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。

費用 $980

查詢及報名: 2275 6020 / Whatsapp 5507 8038

荃城消息

「荃」城健康巡禮2022年度

「逆齡有法：知己『脂比』」

為了讓大眾了解自己的身體狀況，正視肥胖及「三高」問題，打破**「年紀愈大就會愈胖」**、**「年紀大才開始運動已太遲」**等的錯誤觀念。2022年「荃」城健康巡禮將以**「逆齡有法：知己『脂比』」**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，如講座及營養工作坊等，為求推廣健康生活模式，提升居民的生活質素。

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: 2022年7月17日，11月20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

免疫力與人生

在同一輛巴士上，有人會被病毒感染，有人平安無事，這是身體的免疫力。
同樣的封城隔離，有人一年吃喝不愁，有人一星期就拮据，這是財務的免疫力。
一樣的災難，有人積極向上，有人怨天尤人，甚至仇視他人，這是心裡的免疫力。
同樣呆在家裡，有人讀書、學技能、運動、直播開會；也有人睡覺、看電視、玩遊戲，這是價值的免疫力。
這場天災，是一個大浪淘沙的過程，對所有人的身體、閱歷、認知、人性、良知、勇氣、思想、靈魂、價值觀等，都是一場赤裸裸的篩選。
要戰勝意外與不幸，我們最重要的是提升所有免疫力！
每一次的天災人禍都是對自身免疫力的一種考驗，疫病來了，考驗你的健康免疫力；金融風暴來了，考驗你的理財免疫力；爭吵來了，考驗你的情商免疫力。
若平常沒有提升自身各種的免疫力，那將會在天災人禍到來時容易被擊倒。
願大家都能擁有良好的免疫力，足以面對各種天災人禍。

我將這些事告訴你們、是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心、我已經勝了世界。約翰福音16:33

全面以電子方式取代郵寄 最後通知!

為減少使用非必要的紙製產品，為環保獻出一份力量，2022年起將全面進行通訊方式更新。所有收取「全人健康通訊」印刷版本的現有客戶，請即填妥網上表格，選擇合適之收取方式，並(或)更新有關資料：

電郵　WhatsApp　郵寄

如沒有在7月底前進行登記之會員，我們會自動取消郵寄印刷版本，並以WhatsApp方式發送到已登記之電話號碼。

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。

食得好睡得到

你最近睡得好嗎？研究顯示晚上睡眠是調節身體過量的壓力荷爾蒙之最佳方法。
如果休息不足、睡眠質素欠佳，對身心靈均會帶來很多負面影響。今期推介的燕麥素漢堡富含幫助調節情緒和改善睡眠質素的營養素！

這款漢堡的主要材料—燕麥含有豐富的色胺酸，能幫助身體合成血清素和褪黑激素。褪黑激素又稱為「睡眠荷爾蒙」，是一種能提升睡眠質素的抗氧化劑，可調節生理時鐘，放鬆神經系統，讓人更易入睡。燕麥中的維他命B、葉酸和鎂等營養素，亦能促進褪黑激素的分泌。

另外，亞麻籽、核桃和芥花籽油富含奧米加-3脂肪酸。每一湯匙的亞麻籽粉和芥花籽油分別含有1,479毫克和1,267毫克的奧米加-3脂肪酸。研究發現奧米加-3脂肪酸對大腦中的「杏仁核」有著正面影響，其抗炎效果能改善憂鬱的症狀。而且，有研究指出身體缺乏奧米加-3脂肪酸會影響褪黑激素的分泌，影響睡眠質素。

除了恆常運動和改善生活習慣外，大家亦不妨嘗試從健康飲食中獲取天然的助眠效果吧！

食譜建議 燕麥素漢堡 約4份

材料

水	4杯	洋蔥粉	2茶匙
天然醬油	½杯	芫荽粉	1茶匙
營養酵母	¼杯	鼠尾草	1茶匙
芥花籽油	2湯匙	核桃碎	1杯
亞麻籽粉	1湯匙	燕麥片*	4杯
羅勒	1湯匙		
蒜粉	2茶匙		

做法

1. 除燕麥片以外，按照順序把食材倒入平底鍋內，用中火加熱。
2. 把液體慢慢煲滾，並加入燕麥片快速攪拌後馬上離火，蓋上蓋子放涼。
3. 預熱焗爐約 180 度。
4. 把混合物分成均等份，捏成圓餅形，並放在已塗油的烤盤上。
5. 每面烤 20 分鐘便可。可與全麥麵包、大豆蛋黃醬、生菜、洋蔥、番茄等一起食用。（可放冰箱冷藏保存）

食譜來源：Nedley Publishing

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 Up&Go 雲尼拿/ 香蕉味早餐飲品

原價 HK$19
優惠價 **HK$15**

Santiveri 低糖高纖 朱古力粒曲奇

原價 HK$32
優惠價 **HK$25**

Taylors 有機甘菊茶 20 包裝

原價 HK$48
優惠價 **HK$36**

Rossmax 電子血壓計

原價 HK$480
優惠價 **HK$384**

優惠期至2022年9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 - 19:00
星期五 10:00 - 17:00

HIIT 運動班
(高強度間歇運動)

想加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里和增強肌力，HIIT 運動班最適合時間少但又想爆汗的人。

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。相對體能要求較大，適合 20-50 歲人士參加。

日期	星期四 A班　下午4:15-5:15 B班　下午5:30-6:30
目的	第四期　7月14日至9月1日　（開始接受報名） 第五期　9月8日至10月27日　（8月3日接受報名） 第六期　11月3日至12月29日　（10月5日接受報名）
地點	香港港安醫院-荃灣 主座 6 樓演講室
證書	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

精神健康*急救證書課程*

日期	2022年8月14及21日 (星期日)　上午9:30 - 下午5:30
目的	推廣「精神健康急救」的知識和技巧，以維護當事人及身邊人的生命、預防精神問題進一步惡化、紓緩當事人之困擾，並促進其復元
簡介	1. 對常見精神病有基礎認識，包括：抑鬱症、焦慮症及重性精神病等。 2. 辨識精神問題及危機出現時的表徵，並於合適情況介入。 3. 認識社區資源，協助當事人尋求專業治療服務及運用合適資源。
證書	修畢全期課程者將獲頒由香港心理衛生會發出之「精神健康急救(標準)課程」修業證書，香港心理衛生會乃唯一獲[精神健康急救國際]認可於中國、香港、澳門簽發證書的機構。
上課形式	講課、小組討論、角色扮演、影片示範、練習等。 (以廣東話授課)
價錢	原價 $800　**7月22日報名早鳥優惠 $700** (價錢已包括「精神健康急救 (標準) 課程」中文手冊一本及證書)

查詢及報名: **2275 6338 / Whatsapp 5507 8038**

講座與工作坊

	日期及詳情	時間	地點	費用
「健康有理」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。	7月27日 中氣十足 - 強化肺功能 8月31日 認識抗癌超級食物 9月18日 長者抑鬱症	星期三或日 下午2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台) 或 香港港安醫院-荃灣	免費
三高調控工作坊 慢性疾病與不良的生活和飲食習慣有莫大關係，此網上工作坊希望幫助健康指數出現危機、或剛患上三高慢性病的您，認識三高致病原因，了解如何有效調控。	7月4日、8月15日、10月3日 血糖超標？ 7月18日、9月5日、10月17日 確診高血壓 8月1日、9月19日 膽固醇過高？	星期一 下午2:00-3:00 或 晚上6:00-7:00	ZOOM (網上會議平台)	免費

素食烹飪

	日期及詳情	時間	地點	費用
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	8月10日、11月9日	星期三 晚上5:00	本院 Facebook 網上直播	免費
新起點純素廚房 (實體班) 實體手作烹飪班，從零開始，以天然食材親手製美味菜式，成品可帶回家和親友分享	9月25日、12月18日	星期日 上午11:00-下午1:00	香港港安醫院-荃灣 健康生活促進中心 活動室	原價 $450 會員價* $396 二人同行 第二位+$324
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，將製作成的短片在網上平台分享製作方法	1月、3月、4月、 6月、7月、9月、10月、 12月（共8集）	星期三	本院 Facebook 網上直播	免費

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	第四期：7月5日至8月23日 第五期：8月30日至10月25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) $700 會員優惠價* (每期8堂) $640 單堂試堂 $100
HIIT高強度間歇訓練班 加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里和增強肌力	第四期：7月14日至9月1日 第五期：9月8日至10月27日	逢星期四 A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30	香港港安醫院 荃灣 主座 6 樓	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 非繁忙時段優惠價* (7AM-2PM) $6,825 / 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) $640 4 堂優惠價 $2,400

*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