



# 曙光

## 香港防癆心臟及胸病協會

### 林貝聿嘉健康促進及教育中心通訊



現今都市人的生活素質不斷提升，但是許多人卻忽略了均衡飲食和適量運動的重要性，出現過瘦或過重等問題。所以今期通訊將為大家送上有關體重控制的資訊，讓大家了解到均衡飲食和適量運動對健康的重要性。此外，本會今年繼續舉辦「通識健康教育計劃」，以心臟問題或校園/家居健康危機為主題，希望藉此讓學生多關注與健康相關的議題。

## 「通識健康教育計劃2011-2012」

### (主題：心臟問題或校園/家居健康危機)

本會於2007年首次舉辦一個以學生為主導的研究計劃「通識健康教育先導計劃」，當中教師的角色只是促進而非主導，該計劃目的是透過探究各類議題，擴闊學生的知識基礎，加強對社會觸覺及提倡新的學習經驗。該計劃亦是新高中課程架構在2009年正式推行的一個先驅，學生在跨學校的環境下，利用本中心的資源，以不同形式自行設計不同之研究項目，啟發對「社區及個人健康、衛生」及「健康教育」等範疇的新概念，實踐通識教育的目的。

今屆已是第三屆計劃，主題是「心臟問題或校園/家居健康危機」，參與的同學包括初中及高中學生。是次計劃的總決賽及頒獎典禮於今年5月27日在香港中央圖書館演講廳舉行。總決賽當日邀請了教育局局長孫明揚太平紳士、衛生署首席社會醫學醫生鍾偉雄醫生與本會主席藍義方先生等嘉賓一起主持頒獎典禮。此外，我們更邀請香港理工大學醫療及社會科學院鄧柏濃教授、教育界前賢區軼群博士連同本會副主席廖嘉齡醫生、本會通識健康教育計劃籌委會主席及前教育署副署長關定輝先生及本會健康推廣委員會主席李紹鴻教授出任評審團，鄧教授和區博士更為是次計劃作意見分享。

經過精彩的比賽後，是次計劃的最終得獎名單如下：



- 冠軍：荃灣官立中學 — 『午膳對學童健康的影響』
- 亞軍：王肇枝中學 — 『一日之計在於餐』
- 季軍：荃灣官立中學 — 『課室危機猜情尋』
- 優異獎：伊利沙伯中學 — 『齊把蚊蜂滅』
- 優異獎：東華三院邱子田紀念中學 — 『快餐對邱子田學生心臟和其他健康有何影響？』
- 優異獎：東華三院邱子田紀念中學 — 『速食文化如何影響邱子田學生的生活習慣』

由於過去三次計劃的反應十分理想，本會於2012-2013年將舉辦第四屆「通識健康教育計劃」；主題為「壓力處理及其他健康問題」，旨在針對處理壓力方面的研究及其他存在的健康問題，例如：注意力缺乏及過度活躍症、自閉症、讀寫障礙、肥胖、考試壓力、學位競爭壓力、青少年犯罪、吸煙、過度沉迷電腦遊戲等。

藉此計劃，我們希望本港的學習文化最終能改變為學生自發地研究對身邊發生的項目，自行搜集及分析資料從而提出改善問題方案及意見。



教育局局長孫明揚太平紳士



香港防癆會主席藍義方先生致歡迎辭



主禮嘉賓、香港防癆會董事、「通識健康教育計劃」籌委會及參與同學合照



## 體重控制

體重是衡量一個人的健康狀況的重要指標之一。無論是過重或是過輕都會對身體造成不良的影響，故此好好控制自己的體重是十分重要。

體重過高會增加患上心血管疾病、糖尿病、關節疾病和癌症的風險；而體重過輕可能會導致營養不良、影響對疾病的抵抗力等。由於坊間對於體重控制尤其是過瘦與中央肥胖的謬誤甚多，我們希望與大家一起探討有關體重控制的健康知識。

### 何謂適中體重？

適中體重是受多種不同因素影響，如身高、年齡等。要衡量一個人的體重是否適中，可透過不同的方法，包括：

#### (一) 體重指數(BMI)

- 體重指數是一套簡便的體重評估準則，世界衛生組織（世衛）擬定了一套利用體重及身高計算體重指數的方法。
- 計算方法：體重（千克）/[身高（米）]<sup>2</sup>
- 世衛於2000年提出，亞洲成年人士的適中體重指數範圍應為18.5至22.9。

#### 世界衛生組織西太平洋區 頒佈給亞洲成年人的參考

過輕	少於 18.5
適中	18.5 – 22.9
過重	18.5 – 24.9
肥胖	25 及以上

#### (二) 腰臀圍比值

- 腰臀圍比值能反映腹部肥胖的情況，亦即腰間積聚的脂肪量。
- 腰臀圍比值與患上心血管病的風險有關，過高的比值顯示大部分的脂肪積聚在腰部，會增加患上心血管病的風險。
- 計算方法：腰圍（厘米）/臀圍（厘米）
- 根據研究資料顯示，男性的腰臀圍比值應少於1.0，女性則應少於0.85，方為適中。

### 過瘦

過瘦乃是指一個人的體重低於健康水平，通常以體重指數低於18.5作為判斷的標準。過瘦的起因主要是家族遺傳因素、壓力過大、藥物影響、神經性厭食症、伴隨著某些疾病出現的食慾不振等。近年來社會流行著「瘦便是美」的風氣，不少本身體重適中的女性為求達到苗條的身材而節食，導致食慾不振甚至神經性厭食症，體重亦下降至不健康的水平。

過瘦除了令患者容易體力不支外，還可能會削弱免疫系統、增加患上骨質疏鬆的風險，以及女士有機會出現月經失調的徵狀。

因此，過瘦的人士應徵詢醫生與營養師的意見，透過增加每日攝取的熱量配合適量的運動來增重。

### 過重

體重增加是從飲食中所攝取的熱量與正常身體機能或日常活動所消耗的能量之間失衡的結果。超重和肥胖的上升趨勢，主要是由於不健康的飲食習慣、高脂和高糖食物的普及、缺乏體能活動和不活躍的生活模式所致。

身體過重使我們容易患上例如：高血壓、心臟病、糖尿病、高膽固醇、膽囊病、骨關節炎、睡眠窒息症、癌症（包括乳癌、前列腺癌、結腸直腸癌及子宮內膜癌）等疾病，危害我們的健康。

而過重的壞處包括：

- 體型不理想
- 行動較遲緩
- 身體負荷過重，較易令關節損傷，尤其是膝關節
- 運動能力降低
- 較難維持正確的身體姿勢，如腰椎前凸等……

### 中央肥胖

除了體重指數外，腰圍的尺寸也是另一個重要指標。腰圍大小可以反映腹部脂肪積存的程度，通常可以用來判斷一個人是否中央肥胖。

#### 亞洲人士中央肥胖的範圍（根據世衛建議）

男性	腰圍達90厘米或以上
女性	腰圍達80厘米或以上

中央肥胖的人士會較一般人容易患上心血管疾病和癌症等慢性疾病。值得注意的是中央肥胖並非只局限於體重超標的人士，也出現在個別體重標準的人士身上。要避免出現中央肥胖，除了要注意飲食均衡，避免進食過量高糖、高脂和高鹽的食物外，還要每星期進行最少150分鐘中等強度的帶氧體能活動（如急步行、踏單車、游泳等）和最少有非連續2天的肌肉強化活動（如提舉重物、拉橡筋帶、捲腹等）。

### 總結

過重或過瘦都會為我們帶來許多的健康問題，因此，我們應以正確的方法把體重控制或調節在一個適當的範圍內。

體重控制並沒有捷徑，健康的體重控制必須透過均衡飲食和適量運動進行。世衛建議的減重方法包括：減少進食脂肪及糖份含量高的食物、增加進食蔬果、豆類、穀類以及果仁等食物和進行適量運動。

另一方面，需要增重的人士亦須避免透過大量進食高熱高脂肪的垃圾食物來增重，否則可能會出現達到體重指數合格甚至低於正常，但血液膽固醇濃度卻超標的情況，令當事人的健康情況看似不錯卻有著很高的心血管疾病病發機率。

正確的增重方法應該是增加攝取營養豐富的食物（如穀類、果仁、果汁等），均衡進食不同種類食物與保持適量的運動。至於體重適中的人士更需保持健康飲食及適量運動的生活模式，以保持健康的體重，遠離疾病。

[資料來自世界衛生組織及香港衛生署]

## 中心活動概要

### 「THERABAND 橡筋帶運動班」

中心於2012年8月順利舉辦「THERABAND橡筋帶運動班(初班)」，共有四十人參加。THERABAND是一醫療用橡筋帶，一般用作訓練及強化肌肉。THERABAND在物理治療界已普遍使用，在香港的醫院、老人院、長者日間中心亦非常普遍，研究亦證明使用橡筋帶進行強化肌肉的運動，可達到健體的效果。



「THERABAND橡筋帶運動班」－課堂花絮

由於反應熱烈，中心將於今年十月至十二月加開「THERABAND橡筋帶運動班」進修班。此外，此運動班將發展成為一恆常運動小組，曾參加上季「THERABAND 橡筋帶運動班」之參加者可獲得優先取錄。其他有興趣參加之市民，可先致電2834 9333與梁小姐查詢。

#### 預計二零一三年THERABAND 橡筋帶運動班時間:-

2013年1月	THERABAND橡筋帶運動班(初班)
2013年2月至4月	THERABAND橡筋帶運動班(進修班)
2013年5月	THERABAND橡筋帶運動班(初班)
2013年6月至8月	THERABAND橡筋帶運動班(進修班)

### 公眾健康講座 - 壓力處理有妙策

香港人生活節奏急促，每天面對不同的生活壓力。若未能及時處理壓力問題，不但阻礙社交生活，更會影響身心健康。本會將透過是次講座，教導參加者處理及舒緩壓力的方法，並從中醫角度闡述如何調適壓力和睡眠。中心將於2012年11月9日(星期五)下午六時半至九時舉辦「壓力處理有妙策」健康講座，由臨床心理學家及中醫師講解。

### 健康關注日

「健康關注日」已於2012年8月25日(星期六)上午九時半至下午五時半在律敦治醫院地庫一演講廳順利舉行。

是次活動的目的是透過健康講座及一些簡單的健康測試，為市民提供與健康相關的訊息，提高他們對心臟健康，及其他與健康相關的課題之認識和關注，並讓他們瞭解自己的健康狀況，鼓勵他們培養良好飲食習慣、定期運動和保持心境愉快，以減低患上相關疾病的風險。

活動能夠順利進行，實有賴各方面的支持，包括：衛生署、香港心臟專科學院、香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心及東華三院「遠走高飛」酗酒治療計劃。中心將於明年再次舉辦同類型活動，有興趣參與的市民，歡迎致電2834 9333與梁小姐查詢。



### 普拉提健體班(初級班)

香港人生活忙碌，缺少運動，加上工作壓力及勞損，往往造成腰酸背痛和「大肚腩」。本課程透過運用普拉提(Pilates)的動作訓練和呼吸法，鍛鍊腹、背、臀部肌肉，加強肌肉力量，使脊椎變得柔韌，並糾正身體不良姿勢，改善和減低腰背痛的情況，更可幫助塑造腰腹臀的肌肉曲線。中心將於2012年11月21日至2013年1月2日(逢星期三)下午三時半至四時半舉辦「普拉提健體班(初級班)」，由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

有興趣參加上述活動的人士，可於本中心網頁<http://hpc.antitb.org.hk>內下載報名表格。

