



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

編者的話

大家好，今期除了介紹剛剛舉行的「世界防癆日」之外，亦會深入探討體能活動與癌症的關係，並提供小貼士建議市民如何有效地進行對健康有裨益的體能活動，以保持身體健康。

活動回顧

疫情肆虐下，為減低社區病毒傳播的風險，本會首次將大部份健康教育推廣及訓練活動改為網上形式舉行。繼早前成功舉辦的「心臟健康與都市生活」網上展覽外，是次「世界防癆日」亦以網上形式舉行，由本年3月20日開始至4月10日，為期三星期，內容豐富，包括癆病的資訊展覽、結核病、肺部健康的中西醫網上講座、運動班、「癆病知識」及「健康小貼士」短片。

「世界防癆日」開幕典禮於3月24日下午2:30-3:00於林貝聿嘉健康促進及教育中心舉行。本會主席藍義方先生、副主席林貝聿嘉教授、健康推廣委員會主席劉少懷醫生及衛生署胸肺科主任顧問醫生陳志權醫生蒞臨擔任主禮嘉賓並主持開幕儀式。整個過程更於網上直播並錄影上載到防癆會網站供市民瀏覽。

緊接開幕典禮後，本會首播了由律敦治及鄧肇堅醫院醫護人員們精心製作的「健康小貼士」短片，讓參加者先睹為快。其後本會很高興邀請到衛生署胸肺科護士長及衛生署器官捐贈推廣主任，分別跟市民分享認識結核病及器官捐贈的資訊。

最後本會除了衷心感謝有關政府部門、五間胸肺科醫院包括葛量洪醫院、靈實醫院、九龍醫院、律敦治及鄧肇堅醫院和東華三院黃大仙醫院為活動提供支援外，還有市民的積極參與，整個活動參與人次超過200人，令活動得以順利及圓滿完成。



「健康講座」



開幕典禮

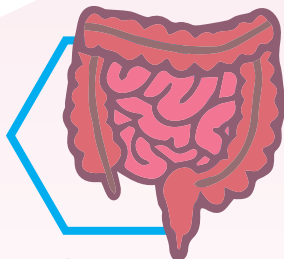




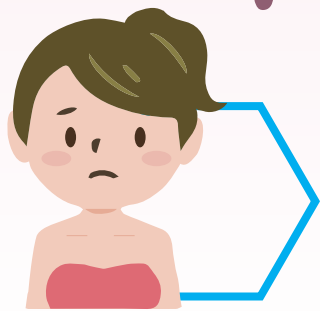
新冠肺炎疫情期間，不少市民都要留家抗疫，減少外出及戶外運動的時間；而飲食方面亦因避免外出而增加購買外賣次數，對健康構成風險。其實，體能活動多寡與癌症有着重要的關係，我們應在日常生活中增加運動量以獲得顯著的健康裨益。

首先，我們必需知道已有充分流行病學證據及研究顯示體能活動可預防癌症。

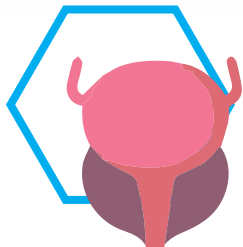
根據衛生署衛生防護中心非傳染病處於二零二一年一月出版的「非傳染病直擊」中指出經常進行體能活動可降低患上某幾種癌症的風險，尤其是與肥胖相關的**結腸癌**、**乳癌**和**子宮內膜癌**。原理是透過多種合理的生物機制降低癌症形成和發展的可能性，例如：



- 減少脂肪的有害影響
- 增強胰島素的敏感性
- 減少慢性炎症
- 調節某些荷爾蒙（例如與癌症形成和發展有關的雌激素和雄激素）和生長因子（例如胰島素樣生長因子）的水平
- 提升免疫功能（例如增加體內天然殺手細胞的數目和活躍性）
- 調控下丘腦 - 垂體 - 腎上腺軸對壓力的反應
- 增強基因組穩定性（例如激活細胞對脫氧核糖核酸（DNA）受損的反應和上調DNA的修復機制）
- 促進腸道蠕動和減少糞便停留腸道的時間，減少大腸黏膜表面接觸糞便中的致癌物



據估計，足夠的體能活動量可預防全球約 17% 至 18% 的結腸癌、12% 的女性乳癌和 23% 子宮內膜癌。而何謂足夠的體能活動量可參考世界衛生組織（世衛）的建議以獲得顯著的健康裨益：



- 成年人應每星期進行最少 150—300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或
- 最少 75—150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或
- 最少相等於混合中等和劇烈強度活動模式的時間

然而，本港衛生署於二零一八年至二零一九年度健康行為調查顯示 16.8% 的香港 18 歲及以上成年人（男性 15.2%；女性 18.3%）未能符合這建議的體能活動量。

其次，我們必需知道體能活動包括了交通往來、職業活動及休閒活動等；正式運動除了指帶氧運動外，還有肌肉強化及負重運動和伸展運動，兩者均可為健康帶來裨益。

「體能活動」(Physical Activity) - 泛指任何骨骼肌肉所產生的身體活動，過程中身體消耗能量包括休閒活動、交通往來、職業活動、家居活動等。

「運動」(Exercise) - 是屬體能活動的一種，泛指有計劃和結構的持續性的身體活動以提升或維持身體的各項體適能元素。運動種類應包括

- 1) **帶氧運動**（例如太極、跳舞、緩步跑、及游泳）以促進脂肪燃燒、強化心臟肌肉，保持肺部健康；
- 2) **肌肉強化及負重運動**（例如舉啞鈴 / 水樽、深蹲、仰臥起坐等）以減緩自然骨質流失、保持肌肉質量及
- 3) **伸展運動**以保持關節及肌肉的柔軟度、對身體平衡性、協調性大有幫助並能促進血液循環及減輕痛症。

增加日常運動量，可循兩方面着手：一方面可參加恆常運動班，另一方面可透過其他體能活動以增加日常運動量。

其實，體能活動是涵蓋多個類別包括休閒活動（例如郊遊、旅行、露營、遠足、與小孩玩追逐遊戲等）、交通往來（例如步行和踏單車）、職業活動（即工作）和家居活動（例如做家务、洗擦浴室、浴缸等）。



市民不應少看以上類別的體能活動，根據衛生署衛生防護中心非傳染病直擊中指出以上多個類別的體能活動都有助降低患上結腸癌、乳癌和子宮內膜癌的風險。

因此，疫情下市民應減少坐著或躺著的時間，並將站立和短距離步行融入日常生活／工作中，例如看電視時站著或原地踏步／舉水樽／伸展上下肢；使用電話時腳尖站立或來回踱步；疊衣服、熨衣服或進行可坐著做的家務時亦保持站立；多用樓梯；從事靜態文職工作者可提早幾個站下車，然後步行、午膳後散步以及在辦公室做些簡單的運動等以增加日常運動量。

最後，我們必需知道運動要著重時間，也要注意強度。

一般健康人士，做強度低的運動一般比強度高的能維持較長時間；而活動強度與能量消耗成正比關係。要獲得顯著的健康裨益，可混合中等和劇烈強度的體能活動，市民可透過最高目標心率公式計算目標心率區以保持適當強度，達成訓練目標。公式為：

目標心率區 = $(220 - \text{年齡}) \times \text{強度百份比}^*$

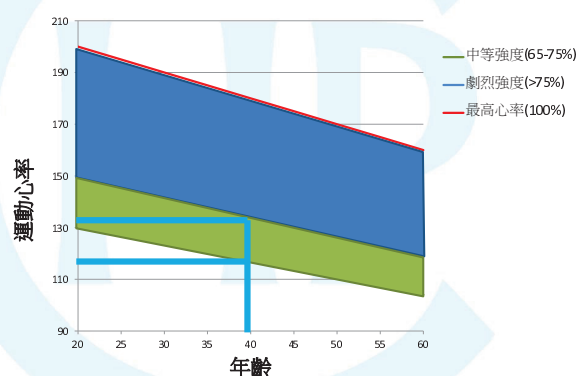
- * 中等強度百份比為 (60-75%)：體質較弱者可下調至 55%；體質較佳者可上調至 65%
- * 劇烈強度百份比為 (>75%)：任何人士必須按實際表徵及量力而為

例子：

一位 40 歲的男士，有運動習慣，以跑步作練習，他的中等運動強度的心率範圍計算如下：

- 有效心率區下限 = $(220 - 40) \times 65\% = 117$ 次 / 分鐘
- 有效心率區上限 = $(220 - 40) \times 75\% = 135$ 次 / 分鐘

最高目標心率圖



健康在職計劃
Health@work.hk Project

衛生署
Department of Health

這位男士進行跑步練習時可留意當心率維持於 117-135 次 / 分鐘，就是保持中等強度的訓練。但請緊記，有動就有益，減少自己久坐的時間，循序漸進，進行任何強度的體能活動總比沒有的好，中等強度比低強度好，多做更好！

本中心設有恆常運動班及外展社區健康講座為普羅大眾服務：

參考資料：

- 衛生署衛生防護中心非傳染病直擊 二零二一年一月
- 衛生署二零一八年至二零一九年度健康行為調查
- 衛生署中央健康教育組運動與健康講座 二零一七年九月



恆常運動班



外展社區健康講座





運動班

FOODYFREE Golden運動班

(逢星期二)

FoodyFree 運動是從能量系統、代謝生理及運動營養三方面來研究食物與運動之間的關係，從標靶消耗出發，根據每款食物的營養成分（碳水化合物、蛋白質、脂肪及糖份），作出針對性的設計，令參加者無後顧地享受食物。

Zumba® Gold (逢星期二)

易於跟隨的Zumba® 拉丁舞蹈，重點是令你掌握及加強平衡力及運動協調。快來參與PARTY 及準備出汗，課堂著重於健身的所有元素：心腦血管，肌肉調理，柔韌性和平衡。

修身及伸展課程 (逢星期二、五)

分兩部份，首先會集中腰部及核心肌肉訓練，修身及塑造腰部線條，另一部份會引導學員控制呼吸、集中精神。課程配合一系列音樂，加上精心結構的伸展、動作與姿勢，產生全身性的訓練。

Zumba® Toning (逢星期五)

Zumba® Toning 是 Zumba® 其中一種課堂，設計引入了易於跟隨的Zumba® 拉丁舞蹈，使用重量輕的工具，隨著節奏訓練手臂、核心和下半身。自然完美的鍛煉身體。

舒痛伸展運動班 (逢星期一及四)

經常低頭做家務令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，肌肉內出現缺氧缺血問題，導致激痛點的產生，此課程介紹正確而安全的伸展運動技巧及方法，舒緩及預防痛症問題！

肌力鍛鍊運動班 (逢星期一)

此課堂集中鍛鍊及強化肌力利用橡筋帶、小啞鈴及徒手的運動，可達到增強肌力的效果。

彈力帶鍛鍊運動班 (逢星期四)

以彈力帶為訓練帶來阻力，增加難度，為肌力帶來新刺激，達致更好的增肌效果；而且配合不同動作，便可針對身體不同部位，訓練到身體個別小肌群，達到健體的效果。

星期一	星期二	星期四	星期五
	Zumba Gold (9:45-10:45)		Zumba Toning (9:45-10:45)
	修身及伸展 (10:50-11:50)	彈力帶鍛鍊 (10:35-11:35)	修身及伸展 (10:50-11:50)
		舒痛伸展 (11:40-12:40)	
肌力鍛鍊 (14:15-15:15)	Foody Free (14:15-15:15)		
舒痛伸展 (15:20-16:20)			

所有課程將由持牌
健體教練擔任導師

查詢 Enquiry:

電話 Tel: 2834 9333

傳真 Fax: 2834 5522

電郵 Email: hpc@antitb.org.hk

督印人 : 梁思珩
總編輯 : 蕭文鳳
委員會 : 翁婉文 何錦培 鄧碧容