

養和之道



ISSUE

70

2023年5月號



今期專題

減肥有道

歡迎掃描QR Code
下載今期《養和之道》。





4合1呼吸道病原核酸檢測服務

2019冠狀病毒與季節性流感均是具傳染性的病毒，所引起的症狀亦十分相似，單憑病徵往往難以識別導致疾病的病原體。為盡快確定病原，養和現推出「4合1呼吸道病原核酸檢測服務」，同時檢測四種常見的呼吸道病毒，包括**呼吸道合胞病毒**、**甲型流感**、**乙型流感**和**2019冠狀病毒病**，令醫生能及早對症下藥，為病人作出適當治療，從而減低併發症風險，讓病人早日康復。

❄️ 呼吸道合胞病毒

❄️ 甲型流感

❄️ 乙型流感

❄️ 2019冠狀病毒病

HK\$2,000

• 包括 •

醫生診症(一次) + 鼻咽拭子 + 測試報告

• 服務地點 •

📍 養和醫院(跑馬地)

📍 養和家庭醫學及
基層醫療中心(中環)

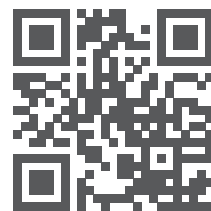
📍 養和家庭醫學及
基層醫療中心(港島東)

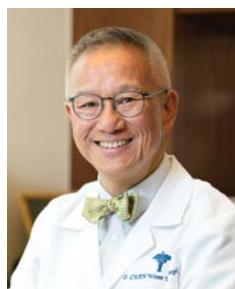
📍 養和家庭醫學及
基層醫療中心(太古)

• 網上預約 •



covid.hksh.com





很多人都將肥胖歸咎於當事人嘴饞、疏於運動，認為減肥失敗大多因缺乏意志。其實今時今日，醫學界已將肥胖視為一種病症，與人體荷爾蒙分泌息息相關。

今期《養和之道》的主題是「減肥有道」，特意邀請多位專科醫生、臨床醫療心理學家及註冊營養師，詳細講解肥胖症的診斷及常見減肥謬誤、相關手術及藥物治療、審視個人體態的正確心態，以及如何從飲食著手有效減重。

肥胖症與一般疾病無異：只要對症下藥，不單可以為病人解除肥胖這魔咒，更有機會預防或根治糖尿病，長遠減低種種併發症風險。

如欲瀏覽《養和之道》或訂閱下期電子版，歡迎前往 <http://www.hksh-hospital.com/pnewsletter>。



《養和之道》電子版



下載「養和醫療」App



陳煥堂醫生

養和醫療集團首席醫療總監
養和醫院副院長

今期專題： 減肥有道



02 何謂肥胖？

05 代謝手術改變消化系統結構
有效治療糖胖症



08 肥胖的藥物治療

10 自主減肥
健康為本

15 少吃卻變胖？
如何正確減肥？



醫生札記

18 另類中風危機



養和資訊

20 李樹芬醫學基金會
60週年誌慶
六十年來推動
香港醫學教育和
研究不遺餘力



養和李德康過敏病科中心
命名典禮
表彰已故李德康教授對
養和過敏病科服務的貢獻



**養和醫療
YouTube頻道
正式推出**

歡迎大家訂閱頻道、
觀看短片及與好友分享！

SUBSCRIBE

養和醫療 HKSH Medical Group



何謂肥胖？



黃建華醫生

駐院醫生
急症科專科醫生

現代人日益注重養生和體態，減肥和體重控制成為近年的熱門話題。然而古語有云：「短長肥瘦各有態，玉環飛燕誰敢憎」。人人對身型體態都各有衡量標準，肥胖可有客觀定義？

醫學界對肥胖問題日益關注，世界衛生組織（簡稱「世衛」）早已將肥胖列為「疾病」，並把「超重」和「肥胖」清晰界定為對健康構成風險的脂肪過度積累。與肥胖息息相關的慢性病多如恆河沙數，包括糖尿病、高血壓、心腦血管疾病、癌症、退化性關節炎、睡眠窒息、腎病變、脂肪肝及肝硬化等。研究顯示，肥胖者患糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險，較體重正常者高出三倍。

根據世衛2017年全球疾病負擔統計，每年超過400萬人死於超重或肥胖相關疾病。若肥胖人士能成功減少體重逾5%，可以改善高血壓、糖尿病等與肥胖相關的疾病。2017年香港人口健康調查結果亦顯示，本港約五成年齡介乎15至84歲人士屬超重或肥胖，當中肥胖症患者高達三成，而嚴重肥胖人口更達5.3%，數字顯然有上升趨勢。由此可見，肥胖已不單影響儀容外觀，更與健康息息相關，其衍生的健康隱患不容忽視。



如何診斷肥胖

體重指標(Body Mass Index, BMI)是診斷肥胖最常用的指標之一，計算方法是將體重除以身高的平方(公斤/米²)。以香港成年華人為例，體重指標超過23可視作超重，超過25即屬肥胖。

不單身體脂肪的總量會影響健康，脂肪在體內如何分佈也與健康息息相關。人體會將每天消耗不了的剩餘熱量轉化為脂肪，先於皮下積聚，繼而儲存於腹腔。皮下脂肪積聚會令體重上升，而腹腔脂肪積聚則會形成「中央肥胖」，是導致各種健康隱患的元兇。腰圍是中央肥胖的指標，世衛建議男性及女性理想腰圍分別為少於35.5吋(90厘米)及少於31.5吋(80厘米)，一旦超出標準，罹患心血管病的風險便會增加。

正確有效的綜合體重管理

要有效管理體重和成功減肥，必須從多方面著手，包括飲食管制、適量運動、改變生活習慣等。如患有嚴重肥胖症或與肥胖相關的併發症，或需接受額外輔助治療。醫生會按病人情況，以藥物治療或外科手術幫助患者。

常見減肥謬誤

1) 節食可以減肥?

我們每天從飲食吸取能量以供活動所需，多餘熱量會轉化為脂肪。要有效減肥，必須對症下藥，從營養供求着手。

減少熱量攝取並增加活動量，製造熱量負平衡，自然能夠防止脂肪積聚。然而過度節食只會物極必反，窒礙減肥，原因是攝取的熱量未能應付基本新陳代謝，代謝率隨之下降，不但令人沒精打采，更會使肌肉流失，減慢熱量消耗，倒頭來難瘦下來，甚至「吃得少卻更肥」。

2) 運動愈多愈劇烈，減磅效果愈好?

研究顯示，要有效燃燒脂肪，心跳須達到最大心跳率的七成。如運動過於劇烈，則只能鍛鍊心肺功能，未能最有效地燒脂。

運動時間亦非多多益善：正常人進行一般中等強度的運動，一旦超過45分鐘，身體便會轉為消耗肌肉以提供能量，無法有效燒脂。

3) 坊間減肥產品有助減肥?

坊間減肥產品多不勝數，但絕大部分均非註冊藥物，其安全及效果成疑，有可能引致各種嚴重副作用。衛生署曾對多種減肥產品進行化驗，發現不少樣本含有未標示或禁用的西藥成分，如易致心臟病發或中風的禁藥「西布曲明」、動物甲狀腺組織和利尿劑。

使用含甲狀腺組織的減肥產品會增加新陳代謝，加快熱量消耗，令體重下降，但同時會導致心律不正，長時間服用更可能導致心悸、手抖、焦躁不安、怕熱、失眠、月經失調等甲亢症狀；利尿劑只能排走水分，製造體重下降的假象，無法減脂之餘，過量排水更會引致脫水及電解質流失，令血壓偏低、心跳紊亂、腎臟受損，甚至昏迷。

目前香港註冊的處方減肥藥物可分為三種，作用各異，如抑制食慾或減少食物中脂肪的分解及吸收。最新一種可增加飽肚感及減少飢餓感。三類藥物各有優點及副作用，醫生須先了解患者體質方能正確處方，市民切忌自行購買。

4) 抽脂可以全面減肥?

很多人誤以為抽脂可以全面減肥，其實減肥和抽脂是兩回事：減肥是減少全身所有部位的脂肪，從而降低相關健康風險；抽脂只限於局部抽走個別部位的脂肪，旨在改善體態而非全身減脂減重。手術後未有改變飲食陋習，抽走的脂肪層只會再次積聚，徒勞無功。

近年已有各種減重及代謝手術，為病態性肥胖或嚴重併發症患者提供長久、有效的減重方法，有助改善肥胖所致的身心問題，防止早衰性死亡。建議向外科專科醫生查詢詳情。



肥胖不單影響外觀，更為健康埋下極大隱患。持之以恆地控制體重，對預防慢性疾病有莫大裨益。醫護樂意與你同行減肥路，共同以正常體重和健康為目標，一齊為這終身事業奮鬥，合力踢走大肚腩。





唐琮雄醫生

外科名譽顧問醫生
外科專科醫生

代謝手術改變 消化系統結構 有效治療糖胖症

糖胖症(Diabetes)是糖尿病(Diabetes)及癡肥(Obesity)結合的疾病，因為肥胖人士大多都有糖尿病。過往公眾都將肥胖歸咎於個人自身，認為減肥失敗是當事人食無節制、疏於運動及意志力不足所致。

傳統治療以控制為目標 減肥單憑意志未必成功

能量代謝失衡，身體會分泌大量促進食慾的飢餓素荷爾蒙(Ghrelin)，令患者在大腦驅使下「食極唔夠」。進食過量但胰島素分泌不足或出現胰島素阻抗，病人長遠會因血糖過高而患上糖尿病。傳統治療以控制為目標，病情較輕可以藥物及改善生活習慣為治療基礎。一旦口服藥物也無法控制時，就要轉為注射胰島素。患上糖尿病十多二十年後，併發症便陸續出現。

談到減肥，一些人單靠意志力節食及運動，也堅持不了多久。曾有醫學雜誌發表研究報告，經長時間追蹤多名肥胖人士，發現即使參加者在飲食及運動方面接受專業監察及指導，體重指標(BMI)一旦超出某個數字，任何方法都無法有效減肥，只有約百分之五能達到真正持續有效減重的效果。

部分人減重失敗或成效短暫，是因為荷爾蒙分泌出現問題，以致大腦接收錯誤訊號，干擾原來的能量代謝機制，患者往往「身不由己」。要撥亂反正，外科專科醫生可以透過代謝手術，治療荷爾蒙分泌失調所導致的代謝綜合症。手術透過改變消化系統的結構及荷爾蒙分泌，糾正代謝機理，以致持久維持健康體重、解決或延緩相關併發症，甚至根治糖尿病，效果比傳統改變生活習慣或藥物治療更為顯著。



代謝手術： 將消化系統視為內分泌系統 改變腸道結構及荷爾蒙分泌

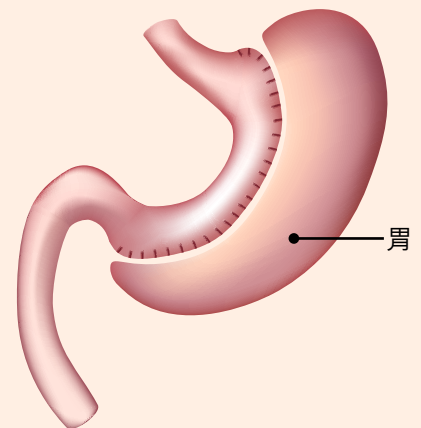
代謝手術有逾二十多種。現時香港每年進行約三百多宗代謝手術。有別於將水球置於胃部、令超重人士「易飽少食」的機械式減重手術，代謝手術涉及改變消化系統的結構。醫生會按病情施行縮胃手術或腹腔鏡胃繞道手術，以前者最為普遍。

顧名思義，**縮胃手術**是藉限制胃部容量達致減重效果。外科專科醫生以保留袖狀形式切除大部分胃部，當中包括分泌食慾荷爾蒙的胃底，一方面縮短食物逗留在胃部的時間，同時令患者不易肚餓，降低食慾。切除胃底後，食物較快進入腸道，遠端腸道壁會分泌Glucagon-like peptide 1 (GLP-1)、Peptide YY (PYY) 兩種荷爾蒙，刺激胰臟的胰島素細胞分泌胰島素，荷爾蒙更早發出訊號，令患者進食後血糖不會過高，能有效控制血糖。縮胃手術佔代謝手術個案的百分之八十至九十，過程簡單安全，長期併發症發生率低，大部分病人術後生活質素都相當理想。

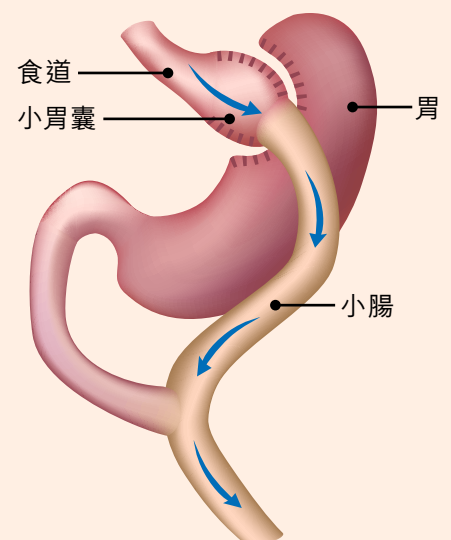
腹腔鏡胃繞道手術相對複雜，大致分為兩個步驟，首先外科專科醫生會利用腹腔鏡將胃部近端及遠端分割出來，於側胃製造30至60毫升的小胃囊，以限制進食。第二個步驟是將小腸分開，將遠端接口與小胃囊接合，而近端接口會連接至相距小胃囊1至1.5米的小腸接口，以減低營養吸收能力。由於手術後進食的食物會很快經過小胃囊，然後直接進入遠端小腸，不但減低食量，更使刺激胃口的荷爾蒙(Ghrelin)分泌減少，減低食慾。再加上食物繞過十二指腸及空腸直接進入迴腸，可增加腸促荷爾蒙(Incretin)產生，術後血糖得以立即改善，有效醫治二型糖尿病，效果更勝縮胃手術。然而手術需時較長，風險亦較大，並令往後的胃鏡檢查未能觀察胃部遠端，對較常出現胃癌的亞洲人並非首選。

接受縮胃手術後，病人無須長期服用補充劑或胃藥，而接受腹腔鏡胃繞道手術人士則要終身服用維他命補充劑。一般而言，代謝手術有機會導致滲漏(<5%)、流血(<5%)或死亡(<0.1%)，惟風險極低，逾八、九成代謝病患者都能痊癒，效果良好。手術雖然可以幫助患者大大減少食量，但千萬不要以為手術後體重必會自然下降；如術後不節制飲食，食量有可能回升，令患者復胖。患者須在術後改變及適應新的飲食習慣，在營養師的協助下進行低脂、低糖飲食，切忌暴飲暴食。不論接受哪種代謝手術，患者仍要注意飲食及保持運動，才能達致理想的減重效果。

縮胃手術



腹腔鏡胃繞道手術



以下人士不宜接受代謝手術：

- 患有精神病，如精神分裂，難以控制食慾
- 先天基因問題，令食慾不受控制
- 剛換心瓣或接受器官移植，病情尚未穩定



糖胖病個案

- 中年男士年約五十多歲，腎功能非常差，有嚴重蛋白尿，確定藥物無效後，經內分泌科專科醫生轉介。求診時病人面色發黑，如不作跟進，五年後或須洗腎甚至器官移植。後來在子女鼓勵下，病人同意接受代謝手術。術後病人容光煥發，其蛋白尿、糖尿病及相關皮膚病亦得以痊癒，除服用低劑量糖尿藥外無須打針，更不用換腎。
- 男士未滿三十，多年來忙於應酬，經常飲酒，令體重暴增，BMI高達36，有嚴重糖尿病、高血壓及脂肪肝，導致病態擴張。術前檢查發現心臟大動脈比常人粗三倍，被迫推遲代謝手術，先接受開胸手術更換大動脈。假如及早發現，施行代謝手術，應能避免大型手術之苦。病人完成開胸手術後未有按建議接受代謝手術，不久發現患上腎癌。

數據證有效預防併發症 社會經濟效益無可估算

糖尿病患者的壽命較正常人平均短五至二十年。臨床數據證實，從健康、醫保或社會效益考慮，代謝手術都效果顯著，減肥只是其中一個看得到的好處。手術可以改變人體荷爾蒙機理、腸道益生菌、膽固醇循環次數及速度，即使術後變瘦需時，亦可令血糖在短時間內恢復正常，不但能有效根治糖尿病，長遠更可避免或推遲中風、心臟病、腎衰竭等併發症，無須終身洗腎或接受器官移植。

病向淺中醫，把握治療黃金時間，及早求診及接受代謝手術，免除後顧之憂。



肥胖的藥物治療



楊俊業醫生

內分泌科名譽顧問醫生
內分泌及糖尿科專科醫生

治療肥胖的重要性

眾所周知，肥胖不只影響外觀，更會引致不同疾病，包括二型糖尿病、高血壓、睡眠窒息症等，以及增加患上多種癌症的機會，甚至令患者死亡風險上升。研究顯示，體重指標(BMI)每增加 $5\text{kg}/\text{m}^2$ ，死亡風險便會增加30%。

相反，成功減重可大大改善健康狀況。一個長達十年、逾五千人參與的Look AHEAD (“Action for Health in Diabetes”)研究發現，若參加者能在首年透過加強運動及改善飲食，成功減重逾10%，其心臟病死亡率及其他心腦血管病發率可下降20%。

本港認可及註冊的治療肥胖藥物

除改善飲食及運動減重外，BMI達 $30\text{kg}/\text{m}^2$ 或 $27\text{kg}/\text{m}^2$ 以上並患有與肥胖相關疾病人士，可考慮以藥物輔助減重。

現時本港獲認可及註冊的減重藥物包括：



藥物	平均減重與安慰劑比較(%)	常見副作用
擬交感胺 (Sympathomimetic Amine): Phentermine*	5.5 – 6.1% vs 1.2%	口乾、失眠、煩躁，以及增加心率、血壓等
脂肪酶抑制劑 (Lipase Inhibitor): Orlistat	9.6% vs 5.6%	肚絞痛、腸胃脹氣、大便失禁等
類鴉片拮抗劑/ 抗抑鬱藥合併藥 (Opioid Antagonist/ Antidepressant Combination): Naltrexone/Bupropion ER	5.0% vs 1.8%	便秘、噁心、頭痛、口乾、失眠，以及增加心率、血壓等
GLP-1受體促效劑 (GLP-1 Receptor Agonist): Liraglutide	6.0% vs 2.0%	噁心、嘔吐、腹瀉、胃酸倒流、增加心率、低血糖及注射位置紅腫等

* 只認可作短期使用(少於12週)

GLP-1 Receptor Agonist (GLP-1 RA、GLP-1受體 促效劑):「減肥針」

GLP-1 Receptor Agonist最初是研發並註冊為治療二型糖尿病的藥物，由於減重效果顯著，現已用於治療未有患上糖尿病的肥胖病人。

GLP-1 RA屬腸泌素(Incretins)治療之一，功能如下：

- 1 減慢胃部消化，增加用餐時的飽肚感，以減低食量
- 2 控制腦部負責食慾的中心，減少飢餓感
- 3 餐後血糖升高時，刺激胰島素分泌，以降低血糖水平
- 4 降低胰臟升糖素(Glucagon)分泌，減少肝醣輸出

正因為GLP-1 RA 能減低食量及飢餓感，用藥後大部分患者的體重都會明顯下降。美國食品及藥物管理局 (FDA) 已批准部分GLP-1 RA 用於治療未有患上糖尿病的肥胖病人。

現時獲FDA批准的藥物有兩種：第一代GLP-1 RA利拉魯肽(Liraglutide)及第二代GLP-1 RA司美格魯肽(Semaglutide)。Liraglutide需每天注射一次，每次最多3mg，可平均減重6%；Semaglutide只需每週注射一次，用量為2.4mg，可減重9.6%。Semaglutide現時在香港暫時只註冊為治療二型糖尿病藥物。

GLP-1 RA常見副作用包括噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、心率上升及低血糖等。另一方面，醫學界就以GLP-1 RA 治療肥胖會否稍增急性胰腺炎風險仍未有定論。肥胖患者在考慮接受GLP-1 RA治療前，必須與專科醫生詳細討論及接受評估。

展望未來

醫藥發展一日千里，口服GLP-1 RA Semaglutide在歐美早已註冊使用。最近亦有新糖尿減重藥面世，如GLP-1/GIP雙受體促效劑Tirzepatide，每週注射一次，控糖及減重效果更勝Semaglutide。

雖說現時有多種有效的減重藥物，但最理想的依然是「還原基本步」，透過改善飲食及運動，以預防及治療肥胖。





自主減肥 健康為本



馮淑敏博士

臨床醫療心理學中心副主任
臨床心理學名譽顧問
臨床心理學家
醫療心理學家

在人類歷史中，社會文化及審美觀不斷改變，不同的時代對「體態美」的追求有所不同。曾幾何時，圓潤的身體在某些年代叫做美，但在另一些年代裡，纖細修長的體態才可稱得上是美。當今社會講求的，是「比例對稱」、苗條是時尚。很多人都想追求纖瘦或健美的身型，肥胖已成為大家關心並談論不休的話題。

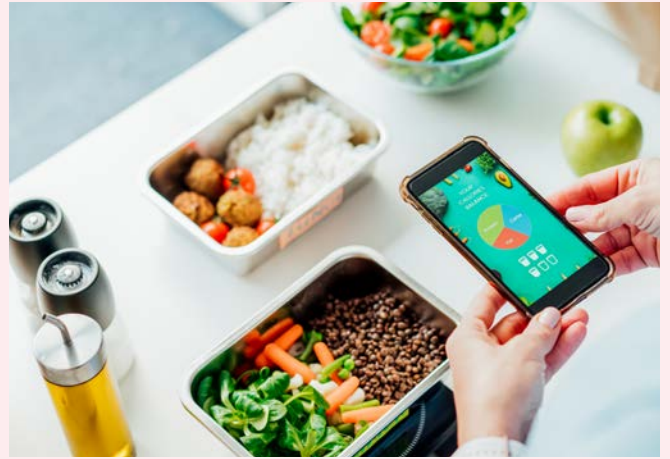
潮流鼓吹瘦身

在這股追求苗條的風氣下，報章、雜誌、電視以及各電子媒體不斷地發放瘦削身材的圖像，不遺餘力地傳送瘦身減肥的資訊。纖體廣告利用不少城中名人或美女代言各式各樣的快速減肥瘦身方法，推介各種健康產品、餐單，以至五花八門的飲食方法，如「地中海飲食法」、「生酮飲食法」、「168 間歇性斷食法」等等。減肥、瘦身、塑型對大部分人來說，早已化為實際行動，並與日常生活密不可分。

纖體潮流對部分女性的自我形象帶來一定影響

瘦身文化的散播，讓人誤以為「瘦即是美」，把苗條和美麗連結在一起，亦有意無意間把纖瘦跟健康和成功掛勾，認為瘦便是健康，瘦人就是自律、有幹勁、積極、上進、有人緣、較受歡迎；相反肥胖的人則慵懶、缺乏衝勁、不自律、不負責、膽小或工作能力不高，較不成功。瘦身文化及這些刻板的形象，成功製造了一個氛圍，令很多人都不滿自己的體型，將身型等同於自我價值，容易導致有些人對自己的體態產生不符現實的想法，以為減肥後可解決生活上的種種問題。

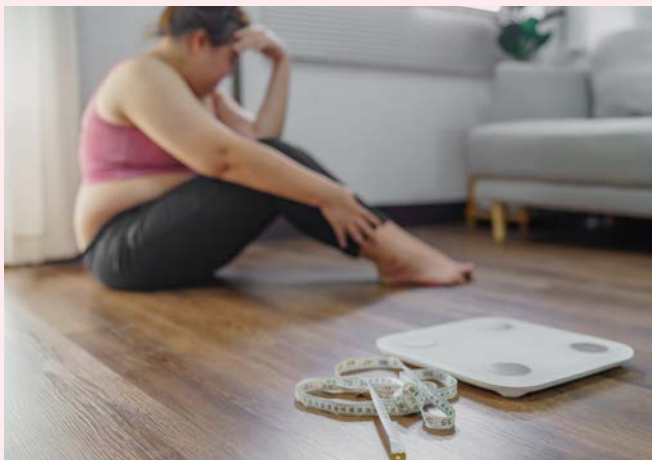
有些肥胖者因此對自己有負面的自我認知，跟著討厭和嫌棄自己。這個現象只會讓人更陷入自暴自棄的減肥惡性循環當中，無法正面地面對及處理自己的真正問題。



忡忡，想盡辦法解決問題，立刻限制自己進食任何含糖或油的食物，花更多的時間瘋狂地做運動，採用美容纖體中心的各種服務，甚至利用頗為極端的醫學方法進行治療。

年青女性(特別是少女們)注重自我形象無可厚非，以健康的方法減肥亦屬正常之事，但只是為得到別人對其外表的認同和尊重，跟著個人在體型上的觀感或別人的眼光去盲目跟風，容易產生問題。加上未必有正確的價值觀，容易誤信坊間無科學根據甚至無稽的減肥方法，結果可能會弄至營養失調，賠上了健康。要知道很多廣告商並沒有清楚將醫學界界定的肥胖告訴觀眾，只是不斷將焦點放在所減的磅數及速度，更沒有提及個人差異、身高、骨架等因素。大眾胡亂以不健康的方法減肥(如極低的卡路里攝取量)，體重很大機會會反彈，甚至在心理上更易患上暴食症。研究發現，極端減肥方法與暴食症的發病有莫大關係，更會使暴食問題持續。

究竟社會上一般認同的模範體態是怎樣的？我們自己又能接受怎樣的體態？其實，當自己在減重瘦身之前，應當以公正適當的眼光來看待自己的身體。



眾所周知，傳媒及公眾常以女性的身材為談論話題，並以低俗貶義的字眼來形容肥胖的女性(例如「豬扒」)，令她們飽受歧視，自我形象低落。部分年青女性認為肥等於醜、沒有異性去追求、一無是處，只有瘦才可增加對異性的吸引力，因而會尋求各種方法，令自己能變得更加輕盈纖瘦，增添自信。

有些年青女性很在意自己的體重，每天都在監控自己，計算自己進食了多少熱量，早晚量度體重。體重下降了，會因對身體有所掌控而感到高興和有自信；體重稍為上升，就會感到不安、懊悔和焦慮，結果只要自己的身材或體重稍為偏離時尚認定的標準，就開始憂心

身體意象(Body Image)及身體意象的困擾或不滿 (Body Image Distress or Dissatisfaction)



對於「身體意象」的定義，目前並沒有廣為認同的看法。簡單來說，身體意象是一套複雜的自我觀念、判斷、態度和感受。它包括每一個人對自己體型、體態或身材的看法，以及其他對我們的想法。身體意象與成長過程中的各種事件、記憶、經驗、學習，跟自我理解有著很複雜的關係，而且還會受到社會潮流和主流文化影響。

自尊的一個重要部分，就是與我們內在的身體意象有關。身體意象負面的人，傾向受到其他不快經歷影響，更容易感到害羞，產生社交焦慮、抑鬱、飲食行為方面的掙扎或難以獲得性滿足等問題。身體意象顯然是我們個性的核心部分，多方面影響生活。

不論男女，大部分人都最少對自己身體某部分不滿意：男士大多關注自己太瘦弱，女士則擔心太肥胖。身體意象的困擾尤其經常出現在年輕女性身上：早在小學時期左右，部分女生就開始對體重或體型感到焦慮，十分留意自己每餐吃什麼，並熟讀熱量計算表，經常節食和作大量運動。許多少女甚至透過不健康的方式控制體重，以達到社會期待或想像中瘦、美、苗條或漂亮的理想外表。在職的年輕女性，又可能會感受到典型白領儷人專業形象的壓力，認為個人的儀容及外表直接影響自己的競爭力，因此積極瘦身。結婚生子後的女性，亦愈來愈介意自己變成「肥師奶」，不希望丈夫因自己肥胖而嫌棄自己。部分女性都希望自己能保持體態，維繫婚姻生活及提升自我形象。難怪坊間聲稱減肥是女性的終身事業！

對自己有一定自信的人，能夠適當地自我控制，成功保持健美效果；但若是把其他人的想法和標準照單全收，而自己全然沒有原則或立場的話，便會深受身體意象的困擾，無時無刻都覺得需要保持纖瘦的身型，弄至一刻都不能鬆懈！也有一些身體意象已經扭曲，甚至出現病態的年輕女性，會以太激進的方法去達到減肥的目的，如進行地獄式減肥行動、嚴格節食和進行大量劇烈運動，甚至服用成效不明的減肥藥、瀉藥、



利尿劑，以至於催吐、嚴格監控休息及睡眠時間等，結果患上厭食或暴食症等飲食失調症，既浪費了自己的精力和金錢，又無端影響健康，這些不良的後果實在可以避免。

由此可見，大家應建立或重建較正面而良好的身體意象及自我形象，並學習如何對抗纖體文化所帶來的壓力。要自我形象變得更正面，就像學習一種新技能，需要時間及經常鍛煉才有效果。以下是一些建議：

- 1 我們要學習正面的思考模式，嘗試用正面的角度看自己，例如多欣賞自己及身邊的事物。再微小的事情，有時候也值得讚美，以提升正面的自我觀感。
- 2 我們亦要學習接納不完美的自己。每個人都有長處及短處，除了欣賞自己的長處，也要學習接受短處，不必常常把自己的不足放大，自棄自憐但又不作改善。你未必能夠喜歡自己，但都必須嘗試接納自己。
- 3 要明白美麗的標準並非單一。每個人都擁有不同的特質和獨特之處。美麗亦不限於外貌，即使選美也宣揚美麗與智慧並重！體態面貌以外，個人思維、性格、待人接物及個人努力和成就各方面其實也極為重要。
- 4 只要身體健康，心靈富足，肥胖也可以美麗。君不見中、外皆有肥胖的名人或成功人士嗎？本地某位

流行女歌手，身材也比較豐腴，但她令人喜愛的地方就是她的自信、不願隨波逐流的意志，以及她本身作為歌手的真正實力！

要接納自己的身型，選擇自己的生活方式，毋須過份理會別人的眼光。把自信建立在個人品格、思想行為和事業成就上，不要因為過份注重外表而造成不必要的壓力。

- 5 看清楚自己是否存有一些負面思想和不切實際的假設，例如「若減肥不成功，我便很失敗」。這些假設會影響個人的自信心。自我要求過高，會令自己經常處於緊張或壓力狀態，更容易引發暴食。我們要留意自己的負面思想，加以處理及糾正。若將個人自信與體型掛勾，企圖透過成功控制體重、身型來重拾自信或滿足感，便會被體重控制自己。不論本身體型是瘦是肥，若經檢查後沒有任何病因，便可以均衡飲食和適量運動來管理體重，學習接納自己。
- 6 可多留意審視影響進食的因素，例如過份節食會否弄巧反拙；自己的負面情緒（例如緊張、傷心、寂寞）或處於受壓狀態時，會否導致不自控的暴飲暴食。若習以為常，進食失調情況便會逐漸浮現。要避免進食失調，要留意自己是否慣常用進食、減肥迴避問題和應對日常生活壓力。

- 7 要提高自己對傳媒的辨識能力，客觀判斷媒體的宣傳。面對誇張失實的瘦身廣告宣傳，要謹慎小心留意纖體廣告的宣傳技倆，多加了解其真確性，不要盲目跟隨，避免墮入纖體公司的陷阱。
- 8 即使決定加入纖體行列，也要冷靜判斷自己的需要，小心被誤導或欺騙。
- 9 注重均衡飲食，建立健康的飲食模式。少食多餐，作適量運動，保持心境開朗。在減肥時也要放鬆心情，不要給自己太大壓力，因壓力也可導致肥胖。
- 10 訂立一個容易達到的目標，才是健康而又沒有負擔的減肥方式。並且以客觀的方法(如BMI)來判斷自己的身型是否符合標準。

何謂體態標準?

怎樣的體態才是標準?體態標準其實會因不同時代而有所不同，中外皆是!從健康的角度看，我們可參考衛生署提供的標準體重計算公式，計算自己體重是否標準，考慮應否減肥：

理想體重公式

(體重以公斤為單位)：(身高以公分為單位)

男性理想體重 = (身高 - 80) × 0.7公斤

女性理想體重 = (身高 - 70) × 0.6公斤

標準體重：體重在理想體重±10%範圍內

體重過重：體重超過理想體重10%

肥胖：體重超過理想體重20%

大家亦可採納目前國際間最常用的身型量度指數 - 體重指標 (Body Mass Index, 簡稱BMI)：

體重指標(BMI)

以身高和體重的比例來衡量一個人是否過胖或過瘦

體重指標(BMI) = 體重(公斤) / 身高(米)的平方

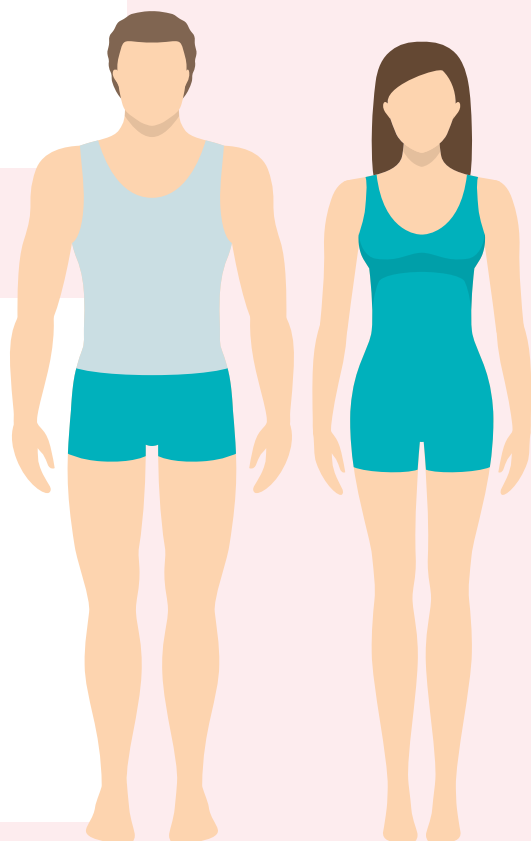
根據世界衛生組織(WHO)建議，亞太地區的標準如下：

肥胖：BMI ≥ 25 (kg/m²)

過重：BMI 23.0 - 24.9 (kg/m²)

理想：BMI 18.5 - 22.9 (kg/m²)

以一個成年人為例，體重為70公斤，身高1.75米，BMI等於22.9，屬於理想身型。





少吃卻變胖？ 如何正確減肥？



鄭智俐

營養師

經常聽到很多人抱怨：明明已經吃很少了，但還是瘦不下來，反而變胖；沒吃什麼，卻好像連喝水、呼吸都會胖……為什麼會這樣呢？遇到這種情況，很可能是你的基礎代謝率(Basal Metabolic Rate)太低，令減肥事倍功半！

喝水致肥的「元兇」

在解說如何提升基礎代謝率前，不妨先澄清喝水會否令人肥胖。

大家可嘗試從以下幾方面思考：

水沒有熱量，如何造成熱量增加，如何累積肥肉、造成肥胖呢？

若喝水後體重當真增加，應該是你短時間內大量飲水，然後立即上磅，這樣體重當然會上升。正確做法是每天特定一個時間磅重，而非進食或喝水後馬上上磅。

若你一整天只喝水，隔天早上磅重發現重了一、兩公斤，不妨先按一下腳背，看看是否浮腫。若確認是浮腫的話，或需到醫院檢查腎功能，了解是否代謝水分出現問題。這些情況可能與水腫有關，而水腫不等於肥胖。

若你每天已吃得很少，但體重還是「不動如山」，很可能是採取了「極低熱量減肥法」，長時間每天維持極低食物攝取量。這種減肥方式近似節食，每天進食熱量甚至低於「基礎代謝率」。久而久之，身體的基礎代謝率只會越來越低；只要稍微回復正常飲食，體重就非常容易回彈。

以上就是所謂「我已經吃很少了，還是瘦不下來」的原因——「基礎代謝率」在作祟。要有效減肥，當務之急是提高基礎代謝率。



四大關鍵提升基礎代謝率

1. 避免夜瞓及缺乏睡眠

不少研究證實，缺乏睡眠與體重上升有關。《PLOS Medicine》於2004年發表了一項研究，發現睡眠時間會影響身體的瘦體素(Leptin)和飢餓素荷爾蒙(Ghrelin)水平。睡眠時間過短，與瘦體素下降和飢餓素荷爾蒙上升有關。瘦體素下降和類生長激素上升，會導致食慾上升，新陳代謝下降，增加進食過量卡路里的機會。

《美國臨床營養學期刊》於2010發表的研究發現，缺乏睡眠的健康男性傾向選擇高碳水化合物、高脂、高卡路里食物，更容易進食更多卡路里。

2. 適時補充水分

人體所有新陳代謝及化學反應都需要水分。喝足水分有助提升新陳代謝及幫助腸道蠕動，將廢物排出體外。

一般而言，成年人每天所需水分攝取量為體重(公斤) \times (30至40毫升)。以體重60斤的成人為例，每天就需要吸收1,800至2,400毫升水分(60 \times (30至40))，當中不包括濃茶、咖啡和酒精飲品。

3. 早餐不可少

不論是減重或維持健康，早餐都非常重要。每晚睡覺休息時，身體的代謝會自動下降，起床後如何拉高代謝率，其中一種方法就是吃早餐。

早餐就像開動機器的鑰匙：少了鑰匙，身體就會處於緩慢的待機狀態，吃了午餐才讓代謝明顯提升已是太慢，結果是每天沒吃早餐，人還是瘦不下來。

4. 運動

運動可以加強排汗，促進血液循環，加速身體的新陳代謝率。

初期有氧運動可加強燃脂，中期加入肌力鍛鍊就能增加肌肉量，提高基礎代謝率。長遠將有氧運動搭配肌耐力運動，可以交替訓練，增肌減脂。

正確解讀磅重資訊

身體組成分析儀(Body Composition Analyser)又名「體脂機」，除量度體重外，可透過電流通過人體，測出體脂、肌肉量、含水量、基礎代謝率等數據，全方位分析身體組成。身體組成分析(Body Composition Analysis)是減肥前的必要項目，有助制訂減肥方案。數據分析大致可分成以下幾部分：

1. 身體組成分析

- 體重(Weight)
- 骨骼肌重(Skeletal Muscle Mass, 簡稱SMM)，是健身人士最關注的肌肉量
- 身體脂肪重(Body Fat Mass)
- 身體水重(Total Body Water, 簡稱TBW)，了解身體是否含足夠水分
- 除脂重(Fat Free Mass, 簡稱FFM)，即體重減去身體脂肪重

2. 基礎代謝率

基礎代謝率是指人體坐著不動時，為維持身體機能運作所消耗的熱量，會隨年紀慢慢降低。這從肌肉量可以算出：肌肉量越高，基礎代謝率也越高。

3. 肥胖分析

- 體重指標(BMI) = 體重(kg)/身高平方(m²)
- 體脂肪率(PBF)：正常男生25%以下，女生30%以下。如渴望有肌肉線條，男生須在15%以下，女生維持20%以下。

4. 內臟脂肪級別

內臟脂肪(Visceral Fat Level)：內臟脂肪越高，心血管疾病風險越高。如有小肚臍或腰上有「游泳圈」，內臟脂肪可能很高。

5. 身體肌肉、肥胖分佈

有助了解身體左右半部的肌肉分佈。習慣出力的一側，肌肉量比較多。運動可增加肌肉量，讓基礎代謝率升高，從而可以提高代謝，令身體不易發胖。

《養和醫健百科》Vol.6《一個人減肥》

「減肥是一個人的事」，因為每個人都是獨特的，坊間林林總總的減肥秘方，未必人人適合。要是用錯方法，可能會越減越肥，損害健康，隨時得不償失。

在《一個人減肥》中，養和醫院營養師團隊會帶你從身、心出發，破解坊間減肥謬誤及重新認識正確減肥觀念，並分享多款既有效又美味的健康食譜，無論在家泡製美食或外出用膳，都可傍身！

售價：港幣128元

養和醫院、養和家庭醫學及基層醫療中心(中環、丹拿山、太古)、養和東區醫療中心及各大書局均有發售



另類 中風危機



梁嘉銘醫生

腦神經外科中心主任
神經外科名譽顧問醫生
神經外科專科醫生

相信大家對於中風與「三高」風險因素的關係不會陌生，但原來日常生活中，除了「三高」的風險之外，也會有其他引致中風的危機。

坐在我面前的吳先生精神奕奕，興致勃勃地和我談論着他下月的旅遊大計。但不說不知，其實三個月前的他，距離「半身不遂」甚至鬼門關，只是一步之隔！

話說三個月前的一個週末，喜愛運動的吳先生如常與朋友踢足球，就在中場休息時突然發覺右眼的視力變得模糊，約五分鐘後，左邊的手和腳也變得異常乏力，甚至需要別人攙扶。在醫院經過初步檢查之後，馬上為他安排磁力共振掃描，結果發現他右邊的頸動脈出現撕裂，導致血管嚴重阻塞，影響腦部血液供應。在注射薄血藥後，情況亦未有明顯改善，於是決定為他施行支架植入手術，利用血管支架修復撕裂了的頸動脈，把嚴重收窄的地方重新擴張開來。手術後他的症狀馬上消失，一切回復正常。

動脈撕裂是指血管內壁猶如牆紙般剝落，掉下來的部分會阻塞正常血管通道，導致血管收窄。不暢順的血流，亦會使血小板積聚而形成小血塊，繼而阻塞腦內血管，造成缺血性中風。

造成動脈撕裂的成因可分為創傷性和原發性：創傷性的個案多見於交通意外中

頸部受創的傷者，或頸部在拳擊、摔跤等劇烈運動期間受到猛烈扭動而造成，但也有不少個案沒有明顯的受傷記錄。發病率為每十萬人之中二至三人，受影響人士主要介乎四十至五十歲，即使沒有高血壓、高血糖及高膽固醇的人也會受影響，是造成中年人中風的一個主要原因。在日常生活中，一些太快及幅度太大的頸部擺動也會造成這種創傷：曾經有病人在接受不當的頸部按摩，甚至在髮廊躺下洗頭後出現了頸部動脈撕裂。此外，一些結締組織疾病的患者，其血管壁較為脆弱，也較容易出現這種情況。

一般來說，醫生會首先處方抗凝血或抗血小板藥物，防止血小板的積聚持續增加，以及維持血管內的血流暢通，讓血管撕裂的部分在三至六個月內自然修復，約百分之七十五的患者復原情況良好。如用藥後情況未見穩定，甚至出現新的症狀，便要盡早考慮採用導管手術，植入支架來修復撕裂的部分，並恢復腦部的血液供應，防止大中風的發生。

要避免這種情況，應盡量避突然及猛力的頸部扭動，例如不正確的頸部按摩。在進行劇烈運動之前也要注意適當的熱身，讓身體慢慢適應。



至營食譜 防4高



【全新版 + 48道食譜 (中英對照)】

深入解構高膽固醇、高三酸甘油脂、高血糖及高血壓成因及預防方法

教你解讀營養標籤及識破謬誤陷阱，食得精明

48道中英對照健康食譜易學易煮

養和營養部8位營養師傾力製作



余思行



陳勁芝



周明欣



鄭智俐



莫穎嫻



高咏梅



羅銘駿



陳沛聰

特價
港幣 **108** 元
原價港幣118元

各大書局及以下銷售點均有發售

養和醫院
營養治療中心
體格健康檢查部
醫院飯堂

養和醫健
營養治療中心(金鐘)
家庭醫學及基層醫療中心(中環)
家庭醫學及基層醫療中心(太古)
家庭醫學及基層醫療中心(丹拿山)

養和東區醫療中心
營養治療中心
體格健康檢查部

www.hksh.com

李樹芬醫學基金會60週年誌慶 六十年來推動香港醫學教育和研究不遺餘力

養和醫療集團(養和)於3月3日舉行李樹芬醫學基金會(基金會)全新標誌牆揭幕典禮,以紀念基金會成立60週年。

基金會由養和醫院創辦人之一、前任院長李樹芬醫生於1963年創立,當時他把所持有八成三的養和股份全數捐出,用作成立基金會。李樹芬醫學基金會乃參照1960年代於明尼蘇達州成立的美奧診所(Mayo Clinic)及美奧基金會(Mayo Foundation)的宗旨和概念。當時基金會的主要工作旨在促進醫學教育和輔助醫學研究,包括為醫科生和醫學研究生提供獎學金和研究資金,並支持醫院提供慈善醫療服務。踏入六十週年這個重要的里程碑,養和重申集團成員繼續致力傳承基金會的宗旨,矢志不移推動醫學教育和醫學研究,並支持香港及其他地區的醫療慈善服務。

李樹芬醫學基金會主席、養和醫療集團行政總裁暨養和醫院院長李維達醫生表示:「李樹芬醫生成立的基金會以減輕疾苦及造福社會為志,以此引玉之磚,盼望同仁可將此志延續下去,他日有更多醫生為病人服務。李醫生的宏願和所付出的心血,便藉著養和過去60年來孜孜不倦推動醫學教育和醫學研究而表彰出來。養和至今已捐出逾億港元支持本地兩間醫學院設立多個教授席。養和除了開設護士學校培訓護士外,亦為香港大學和香港中文大學醫學院的五年級醫科生提供實習機會,同時亦為在職醫生提供專科培訓和臨床實習機會,協助他們取得專科資格。」

李樹芬醫學基金會理事、養和醫療集團營運總監暨養和醫院董事李維文先生表示:「基金會費了逾50年時間成功收購所有剩餘的股權,最終才得以全資擁有養和醫院/養和醫療集團。基金會作為應稅實體,需繳納稅項,並以自負盈虧和非為營利的模式運作,以提供優質醫療服務和引入尖端醫療技術。在扣除營運成本後,養和醫療集團及旗下成員的所有盈餘會投放於提升養和的醫療設備、拓展醫療服務及支持醫科教育和醫學研究之用。」

揭幕儀式由香港特別行政區政府醫務衛生局局長盧寵茂教授擔任主禮嘉賓,聯同養和集團的管理層成員,包括李維達醫生、李維文先生,及李樹芬醫學基金會理事、養和醫療集團首席醫務總監暨養和醫院副院長曹延洲醫生一同主禮。



醫務衛生局局長盧寵茂教授(右二)、李樹芬醫學基金會主席、養和醫療集團行政總裁暨養和醫院院長李維達醫生(左二)、李樹芬醫學基金會理事、養和醫療集團營運總監暨養和醫院董事李維文先生(右一),以及李樹芬醫學基金會理事、養和醫療集團首席醫務總監暨養和醫院副院長曹延洲醫生(左一)主持李樹芬醫學基金會全新標誌牆揭幕典禮。



醫務衛生局局長盧寵茂教授(中)與養和醫療集團的管理層成員出席李樹芬醫學基金會全新標誌牆揭幕典禮。

醫務衛生局局長盧寵茂教授表示:「李樹芬醫生創立養和醫院,致力為本地華人社群提供優質醫療服務,更心繫香港醫療發展。他其後成立醫學基金,矢志推動本港的醫學教育、醫學研究及慈善醫學服務,建樹良多。事實上,香港的醫療水平一直享譽國際,我們擁有公私營並行的雙軌醫療制度,兩者互相補足,成功為香港建立一套高效的醫療系統。特區政府會繼續與公私營醫療界緊密合作,共同推動香港醫療發展,惠澤社群。」

基金會創會標誌上載有一句聖經經文:「樹上的葉子乃為醫治萬民」(啟示錄22:2),表達李樹芬醫生心懷崇高抱負,正如他在自傳中提到:「願盡我一生,使世界比我初生所見的更為美好,此乃吾之信念也。」憑此信念,

他決心把個人資產全部貢獻於造福社會之用，通過成立基金會推進醫學發展，培育新一代醫護人才。

李維文先生解釋養和如何通過自資方式實踐基金會的理念：「養和在引入先進前沿的醫療科技方面擁有悠久歷史，由第一代X光造影儀器、各種新型電腦掃描和超聲波儀器，以至設立體外受孕中心並成功培養本港首名試管嬰兒等。養和其他重要的創新舉措包括引入亞洲首部達文西機械臂手術系統、磁力共振導航放射治療機，以及將來應用的質子治療系統等。過去二十年，我們的醫療和研究團隊在醫學期刊和重要的國際醫學會議上，發表超過2,600份研究文章或演說，這些成果對於養和推動各方共同創新和可持續發展至關重要。養和質子治療中心將於2023年7月接收首名癌症病人，為本地精準醫療發展開創新紀元，而養和東區醫療中心亦將於2025年成為正規醫院，提供200張病床，為癌症病人提供最先進和完善的治療服務。」

李維達醫生補充：「基金會一直是養和背後的推動力，引領養和在各方面的發展。我們積極促進公私營協作，

同時引進頂尖醫療科技，冀為醫學發展貢獻己力，以提升香港及其他地區的醫療服務水平。更重要的是，我們希望基金會在匯聚本地、內地和海外等不同地方的優秀人才方面繼續擔當重要角色。身處後疫情時代，我們相信香港要在高端醫療領域取得成功，並保持領先地位，人才和技術是關鍵。展望未來，基金會將繼續在醫療領域開花結果，惠及社群。」



李樹芬醫學基金會
LI SHU FAN
MEDICAL
FOUNDATION

李樹芬醫學基金會60週年之際，重新設計基金會的標誌。基金會的新標誌設計更富現代感，以簡單線條勾勒出李樹的樹幹、樹葉和果實，象徵基金會的歷史和實力經得起時間考驗。基金會通過養和的各項工作，將李樹芬醫生的精神傳承下去，開枝散葉，生生不息。

養和李德康過敏病科中心命名典禮 表彰已故李德康教授對養和過敏病科服務的貢獻

養和醫療集團（養和）於2023年4月2日舉行「養和李德康過敏病科中心」命名典禮，以紀念及表彰已故李德康教授在過敏病科的卓越貢獻。李教授是世界知名的過敏病科及呼吸系統科權威，他於2012年在養和醫院創立過敏病科中心，於2012年至2022年期間擔任該中心首位主任，期間他為患者提供過敏服務，並對推動相關教育不遺餘力。透過此命名典禮，養和冀繼承李教授的遺志，透過提供過敏症病科服務、參與專科培訓和進行醫學研究這三個重要領域，以推動本地和全球的過敏症護理發展。



命名典禮由養和醫療集團首席醫務總監暨養和醫院副院長曹延洲醫生（左二），聯同李德康教授兒子李棟樑先生（右二）、養和醫療集團首席醫療總監暨養和醫院副院長陳煥堂醫生（左一），以及香港過敏協會始創人之一暨現任主席何學工醫生主禮（右一）。




李德康教授是世界知名的過敏病科及呼吸系統科權威，他於2012年在養和醫院創立過敏病科中心，於2012年至2022年期間擔任該中心首位主任，期間他為患者提供過敏服務，並對推動相關教育不遺餘力。



養和醫療應用程式 HKSH Mobile App

以 智方便 遙距核證 隨時瀏覽你的醫療報告

Validate with  智方便 *iAM Smart* to enjoy easy access to your medical reports



1

現即下載
Download now

養和醫療 HKSH 

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



2

註冊帳戶
Register your account

3

以「智方便」 遙距核證
或於任何一間門診中心親身核證
Validate remotely via "iAM Smart"
or on-site at any Outpatient Centre 



成功啟用「我的報告」!
Successful activation of
"My Report"!

養和醫療App涵蓋近20項醫療報告及出院摘要，可於報告發出**7天內**於手機查閱及下載。
Nearly 20 report types and discharge summary will be available on HKSH Mobile App **7 days** after report issuance.