

傳媒報導

日期：2017年10月12日(星期四)

資料來源：信報 - 健康生活 - C2

標題：預防血管衰老 運動是良藥

參考網址：[請按此](#)

從高空中俯瞰美麗的香港，看見密密麻麻的大廈，縱橫交錯的道路，確是壯觀。突然腦中出現一個熟悉的畫面，繁忙的道路，正如身體內的血管四通八達，車輛似血球、血小板，載着不同的營養物、氧氣走遍全身，把廢物帶離身體。隨年月飛逝，血管亦如道路需要維修保養，否則造成血管阻塞、硬化等，嚴重會引致心肌梗塞、冠心病和中風等的疾病出現。

血管阻塞的形成大部份與飲食有關，進食尤其高脂肪、高膽固醇、高熱量的食物，容易使血管產生粥狀硬化，造成血管阻塞。重口味的外食潮流，方便快捷的速食文化、油炸食物、濃味的粉麵、炒飯，多樣化的零食，都大大增加血管阻塞的機會。每天為工作經常趕吃飯，飯後一枝煙，晚上兩杯紅酒，更加速對血管的損壞。然而工作的壓力大容易焦慮，長期亦處於失眠或睡眠不足的狀態；放假的時候，醒來最大的樂趣就是吃喝—飲茶行街，玩樂—打機和打麻雀。若再加上家族性的中風或心臟史，更加速慢性疾病的出現。

不良的飲食習慣，會產生不少慢性疾病，並引致長遠的醫療負擔。為避免「荷包乾硬化」，必須改變生活習慣。

細嚼慢嚥，每餐進食八分飽。油鹽糖適可而止，每天約半茶匙鹽已足夠，過多糖分會損害血管。煮食時可考慮使用天然的調味料，如：香草、檸檬等；多以蒸煮方法代替煎炸食物。外出飲食時減少喝味精湯或麵湯；奶油、忌廉、朱古力、雞皮及豬皮等都隱藏着大量油脂，還是少吃為妙。多吃高纖食物，如蔬果、五穀類食物。每餐先吃蔬菜再吃其他食物，更可減低高血糖；吸收適量的維他命，可助抗氧化，減低血管硬化。

改變飲食習慣再結合運動，才能提升血管質素回復健康。每天 30-60 分鐘的中等量運動，亦可促進身體的血液循環，改善血管的柔軟度，減緩血管硬化情況。增加肌肉減少脂肪囤積，更是預防血管疾病的不二法門。太極、慢跑、游泳、騎腳踏車和打籃球都可滿足不同年齡族群。但謹記必須量力而為，循序漸進，不可過於急進，免致反效果。

每早經過大老山隧道和吐露港公路時，都會想起這『小小的血管』。血管看似其貌不揚，但它就是連繫着身體每一個重要的器官。祝大家路路暢通！賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，如健康評估、講座及各項運動班組，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情可致電 3763 1000 查詢。