

賽馬會流金匯 會訊

2021年·春
1月-3月



“

有會員認為自己視力不錯，但我一望便發現其瞳孔外框黑色位置有變白現象，遂建議他接受註冊視光師的詳細檢查。終證實患上白內障，現已轉介眼科醫生跟進。

”

「賽馬會流金匯」註冊護士
陳惠蓮姑娘

健康諮詢問卷 為「50後」健康把關

經歷疫症肆虐的2020，相信大家都更祈盼「身體健康」的新年願望得以實現。除了繼續做好防疫措施以外，了解自己的身體狀況，有需要時及早作出適切跟進，更是長遠維持健康的重要一環。為此，「賽馬會流金匯」向會員進行健康諮詢問卷評估，並針對性地提供個人化建議，為大家的健康把關。

本中心註冊護士陳惠蓮姑娘表示，由於問卷涵蓋血糖、身體質量指數(BMI)、衰老狀況、視力等基本範疇，讓她能初步掌握會員的健康狀況。她說：「新會員和續會會員在填寫問卷後，我會與他們詳談，深入了解其健康問題、生活習慣等，從而給予健康及疾病管理建議，有需要時亦會作出轉介，目的是全方位協助他們能自助管理健康。」

問到陳姑娘可曾遇過特別個案？她表示有位同時有高血壓和患上前列腺肥大的會員，雖然正接受治療，但仍受排尿問題困擾，血壓控制不佳卻不自知。詳談之間陳姑娘發現他血壓過高，除給予飲食建議，更提議他向醫生進一步查詢其排尿問題。這位會員其後獲處方同時控制血壓和紓緩排尿的藥物，病情得以大幅改善。



■ 眼疾是另一個「50後」常見但易被忽略的問題。陳姑娘指，不少個案早已患有眼疾卻不自知，更從未接受過全面眼科視光檢查。惟視力問題是其中一個導致跌倒的主因，情況令人擔憂。

服務推出5個月以來，陳姑娘已為逾300名會員進行過健康評估，當中近80人更獲轉介至所需的跟進服務。而自2020年9月起，會員於新入會或延續會籍時，更享有一次免費驗血糖和身體成份分析服務，有助他們進一步掌握自己健康狀況。

健康諮詢問卷知多啲



「賽馬會流金匯」採用的問卷是參考中心總監兼香港中文大學賽馬會老年學研究所所長胡令芳教授所設計的「健康狀況篩查」版本。此篩查涵蓋全面老年評估的5個範疇，包括：生理性、功能性、心理、營養和社交，與世界衛生組織《老年人整合照護》的理念一致。

新年新企劃 結合「健康」與「科技」 智能健體計劃助「銀青」自主健康

增肌運動推介



你有沒有曾對跟你年紀相若、但就擁有一身健康體態的人投以羨慕目光？

其實不論年齡，誰都可以「操肌」。只要「的起心肝」及有恆心，在專業教練指導下，並使用合適的訓練器材及方法，誰都可以通過重力訓練鍛煉肌肉，延緩衰老。

「賽馬會流金匯」的「SMART FIT智能器械健體系統」（「SMART FIT」）推出以來，深受會員歡迎，還未曾嘗試過的，我們誠意推介你參與相關計劃。

「一年之計」，一起踏出增肌的第一步吧！

嶄新鍛煉系統成樂齡健體科技

「賽馬會流金匯」於2019年11月引入「SMART FIT」，是全港首間設置此嶄新系統的健康中心。目前，中心設有6部用以分別鍛煉上肢、下肢、腰腹及背部多組肌肉的智能器械。「SMART FIT」有別於坊間的健身器械，是以人體工學和生物力學原理為基礎，以及革新的航空航天工程學技術。其專利研發BIODRIVE™電機引擎控制器，內置智能程式及自動調較功能，可按會員的體型及體能狀況，並按其運動表現，自動調整訓練模式，助他們循序漸進達成增加肌肉強度、改善體態、減重、提升運動表現等鍛煉目標。

參與「SMART FIT」訓練計劃的會員先由體適能教練評估體型和體能狀況，並運用系統為其度身設計適切的運動企劃。其後每次鍛煉時，他們只需以智能手帶或手機應用程式登入，便能開展個人化的循環訓練，同時記錄運動數據，持續監察自己的表現，通過科技自主健康。

「SMART FIT」智能循環體驗

步驟一

以智能手帶/手機登入系統



步驟二

在教練監場下，進行自主訓練



步驟四

完成兩個循環訓練後，可登入相關手機應用程式檢視訓練數據



步驟三

跟隨系統指示，以循環模式進行訓練



鍛煉肌肉無難度！

想知道參與「SMART FIT」訓練計劃後，身心有何改變？一起聽聽其中兩位會員的分享吧！

（右）林耀華：「近兩年留意到自己的肌肉明顯減少，深明肌肉流失會影響健康，所以有點擔心。經過這一年的鍛煉，現在手臂、背部的肌肉量都有數據顯示有所增加，訓練時更可負重至接近20公斤，較過往進步不少！」

（左）林利永衡：「以前因擔心受傷而很怕提取重物，更遑論做器械訓練。但與丈夫一同參加鍛煉後，明白到負重運動的重要性，並在教練細心指導下，學會提取重物的正確姿勢。」



增肌飲食小秘訣

隨著年齡增長，肌肉量會逐年減少，「入五」後肌肉流失速度更加快至每10年下跌8%。如不及早正視問題，長遠或會罹患少肌症，增加跌倒及骨折的風險，最終甚至失去自理能力。想減慢流失速度，除了通過做阻力和負重運動強化肌肉外，營養攝取亦是關鍵。就讓我們一起解構「增肌飲食」的秘訣。

蛋白質與維他命D缺一不可

不少「50後」都知道攝取充足蛋白質對維持肌肉質量的重要性，但究竟食多少才叫足夠？(澳洲)註冊營養師廖芷珊表示，根據歐洲臨床營養與代謝學會(European Society for Clinical Nutrition and Metabolism - ESPEN)的建議，一個60公斤的成年男女，每天應攝取的總蛋白質分量為60至72克，即大約6至7隻麻將牌大小的肉類(素食人士則可選擇黃豆類及其製品)，並平均分配於三餐，有助人體吸收得更好。

維他命D亦同樣有助維持肌肉、骨骼健康，提升肌肉合成的效率。有別於蛋白質，人體內大部分維他命D是經由陽光照射皮膚而合成的，故此建議每星期最少曬太陽兩至三日、每次約10至15分鐘。若是65歲以上人士驗血後，發現體內維他命D含量低於50 nmol/L，則可按註冊營養師或醫護人員的建議，服用維他命D補充劑以增加攝取量。

常見增肌食物

含豐富維他命D的食物種類不多，如想通過飲食同時間攝取蛋白質和維他命D，三文魚、沙甸魚，以及添加了維他命D的低脂奶或植物奶都是個好選擇。



■ 一件三文魚柳等於3隻麻將牌分量，即一餐所需的蛋白質。每星期進食2至3次三文魚，不但能攝取蛋白質和維他命D，更有助補充奧米加3(Omega-3)脂肪酸，促進腦部健康。



■ 低脂奶或植物奶可每天飲用一杯，補充所需營養。惟本港目前並無規定奶類製品必須添加維他命D，故「50後」選擇時需留意產品成份。



■ 由於食物中只蘊含有限分量的維他命D，曬太陽才是人體攝取此維他命的主要途徑。

新春增肌食譜

2021年剛到，農曆新春接踵而來，各位「一家之煮」準備慶團圓聚餐菜式時，不妨做一道既健康又有別傳統的蝦料理，寓意整年都歡樂滿門笑哈哈！

健康版 黃金龍鬚蝦 (二人份)

食材

中蝦	8隻 (原隻去殼留尾)
炒麵麵餅	1個
雞蛋	1個 (打勻)

調味料

胡椒粉	適量
鹽	1/3茶匙
麻油	1茶匙
白酒	2至3茶匙
生粉	適量

醬汁

喼汁	適量
----	----



做法

- 1 炒麵麵餅放入水中略煮熟後，瀝水備用。
- 2 中蝦洗淨抹乾後，加入調味料醃味備用。
- 3 把 1 分成8份，備用。
- 4 把1隻已調味的中蝦取出，塗抹蛋液後，用1份煮熟炒麵包裹。重複動作直至包裹好所有蝦隻。
- 5 用平底鍋加入1茶匙油後，煎 4 至熟透及金黃色即成，亦可用氣炸鍋以200度炸5至10分鐘。進食時可蘸喼汁，減少油膩感。

以上資料由 (澳洲) 註冊營養師廖芷珊提供

腦退化症日間護理中心

「在家抗疫」小貼士

「2019冠狀病毒病」疫情反覆，不少照顧者擔心長者受到感染，因而減少帶他們外出，致令長者未能返回中心參與訓練。「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心在此送上「在家抗疫」小貼士，盼能協助腦退化症長者及照顧者在家平安及充實地渡過這段艱難時刻。

- 1 安排規律的生活** —— 為長者編定每日時間表，除一般的起居作息外，亦可安排一些興趣時段，如繪畫、唱歌、運動、粵曲欣賞等。每個時段約30分鐘至1小時，建議家人亦要從旁鼓勵長者盡量參與。
- 2 善用科技器材進行訓練** —— 家人可下載趣味遊戲或認知訓練的手機應用程式，讓長者「動動腦筋」。非同住家人亦可透過視像通訊，隔空與長者溝通交談，增加互動，讓長者能練習說話及表達感受。
- 3 持續身體鍛煉** —— 鼓勵長者在家中進行伸展四肢的運動、練習步行，亦可讓他們參與一些簡單家務。如天氣合適，可陪伴長者到人流較少的公園或廣場走走，曬曬太陽。
- 4 攝入均衡營養** —— 多進食蔬果如紅蘿蔔、菠菜、西蘭花、柑橘、奇異果等。另外，魚、雞蛋、雞肉、牛奶等亦不可少，並進食適量果仁。每天更要飲七至八杯清水，有助防止鼻腔和喉嚨內膜乾涸。
- 5 爭取與長者相處時間** —— 家人若是「在家工作」，應多分配一些時間與長者交流，與他們一起進行打撲克牌或猜謎語等活腦遊戲，增進彼此關係。

祈願疫情盡快過去，讓我們的長者再展活力。

專業服務



護士諮詢服務

透過會員入會／續會時填寫的健康諮詢問卷，了解血壓、血糖、身體質量指數(BMI)等健康狀況，評估其視力、衰老情況、少肌症風險，按個別需要提供健康及護理建議，或轉介至其他專業服務或運動班組。

收費：免費



物理治療

透過各項嶄新復康科技器材及治療手法，為中風、痛症、骨科病症及運動創傷的人士提供復康治療。

收費：\$330/一次 (首次評估及檢查)
治療費用視乎稍後採用的項目而定



香港浸會大學中醫藥診所

除一般門診外，設有專科門診，包括：腫瘤科、心血管科、骨傷及針灸推拿等。

收費：\$120/一次
(只適用於指定中醫師的內科診症及兩劑基本中藥，特別藥物及治療須額外收費。)



PolyVision 理大護眼 全面眼科視光檢查

詳細問診、視覺及屈光度數測試、雙眼協調、色覺普查、眼壓量度、眼睛內外健康檢查、拍攝眼底影像、診斷及提供建議。

收費：\$485/一次 (凡新入會人士或會員續會時以正價\$485使用此服務，即可豁免一年會費。)

編者的話

「2019冠狀病毒病」疫情持續一年以來，對香港人生活造成很大影響。除了戴口罩、勤潔手、常消毒，人與人之間亦彷彿因聚會減少而彼此疏遠了，長遠或導致精神健康危機。幸而科技進步，讓我們得以在網絡上攫取最新的疫情資訊，更可通過視像方式隨時與親友相見，保持社交活動，維持心理健康。

為助會員在生活新常态下保持身心健康，「賽馬會流金匯」於去年11月起試辦生活資訊科技應用工作坊，邀請曾於香港大學任資訊科技經理的梁達強先生(Eddie)擔任義務導師。梁先生擁有超過25年管理資訊科技和校園影音設備經驗，樂意與會員分享日常生活中如何應用發達的資訊科技。

在新的一年，中心將會繼續定期舉辦生活資訊科技應用工作坊，以助更多會員掌握日新月異的科技。詳情將於稍後公佈，敬請密切留意。

加入賽馬會流金匯WhatsApp，攫取最新健康資訊！



6923 8445 (只用作發放及接收訊息之用)

先透過智能手機新增「賽馬會流金匯」為聯絡人，透過WhatsApp傳送你的中文姓名予「賽馬會流金匯」，並表示你同意將你的號碼增至廣播列(除了本中心指定職員外，其他人不會看到你的電話號碼，私隱不會外洩)，日後便可定期接收到本中心的最新健康資訊、健康專欄文章、活動消息及會員優惠等。如有任何查詢，請直接致電3763 1000。