

Recruit

日期：2009-02-03

過年食多 4招修身So Easy

Feature 02

www.recruitonline.com ■ 古韻茵

過年食多咗 4招修身So Easy

新春期間連放幾日假，心情大好，很多人盡情吃喝，滿足口腹之欲！不過，美味香口的賀年食品多數是煎炸油膩之物，食得多，不但影響身體健康，更有增磅危機！假期過後，上班族即時埋首搏殺，沒有適當運動，「豪華臀」隨時湧現，「土啤吹」睇見眼冤！要解決未算遲，坐言起行要及時。**Recruit**教你健康、方便和簡單的修身消脂方法，只要你有心跟住做，重見優美線條so easy！

第1招：湯水邊喝邊消脂

既然肥肉增生因貪食惹禍，一於「邊度嚟邊度去」，用食療消脂！中醫師譚莉英指，食得過量易增胖，因身體積聚毒素、廢物，影響脾胃健康，減慢身體循環系統的運作。以下兩款簡易湯水有健脾胃功效：



山楂馬蹄消滯湯

材料 (1人分量)：

山楂肉 3錢
麥芽 3錢
馬蹄 10粒
谷芽 5錢
鹽 適量

做法：

材料洗淨，馬蹄去皮切粒，然後把所有材料放入煲內，加6至8碗水同煲，水沸後轉慢火煲1小時，加鹽調味即可。

功效：

這湯水1日飲1至2次也可，有化積消滯、消食中和、健脾開胃功效。飯後飲，有助消滯；飯前飲，有助消脂。譚醫師指，基本上任何人都適合飲用這湯，但建議孕婦飲用前最好先諮詢醫生意見。



黨參消脂湯

材料 (1人分量)：

黨參 5錢 淮山 4錢
車前子 3錢 山楂 3錢
澤瀉 3錢 瘦肉 4兩
鹽 適量

做法：

車前子放入湯袋內，其他材料洗淨，瘦肉出水。把所有材料同放煲內加入10碗水煲至水沸，轉慢火煲兩小時，加鹽調味即可。

功效：

這湯水有行氣化痰、消脂利水的功效。譚醫師說，若果連續1至2星期日飲用，或在六魚大肉前持續飲用，有助穩定體重。



第2招：按穴／磁療 方便快捷

香港人做事講速度，有人可能嫌煲湯執藥材時間長，對食療消脂無興趣。譚醫師表示，通過輕按穴位或磁療，同樣可達到消脂效果，方便又快捷。

按穴法

先搓熱雙手，然後用大拇指在天樞（即肚臍旁約2隻手指寬的位置）上輕按。

磁療法

食得過量使身體偏酸性，身體機能減慢。在肝俞、脾俞和腎俞三個穴位貼上稀土磁片，由於磁片帶有負磁，有助調勻身體酸鹼度，回復微鹼性，改善循環系統。



第3招：做運動要識計數

人人都知做運動減肥最有效。究竟哪種運動才有效減磅？物理治療師呂永恆 (Eric) 稱，帶氧運動如：跑步、踏單車、游泳、划艇機等運動，一星期做3次，每次30分鐘以上，即有燃燒脂肪作用。不過，Eric指做運動燃燒脂肪見效，要識計數，即是計做運動時的心跳率，方法如下：

$$(220 - \text{年齡}) \times 65\% = \text{每分鐘心跳率}$$

若打算用負重運動方法重點練肌肉達到減肥效果，負重量為可做到50下為基準。另外，若已隔一段長時間沒有運動，Eric建議以循序漸進方式做運動，如先游泳，待身體適應運動量後，才轉做其他運動。很多人因太久沒運動，為減肥而跑步，結果引致膝部及足踝受傷。初次運動時可做30分鐘，然後慢慢增加運動量。

建議：

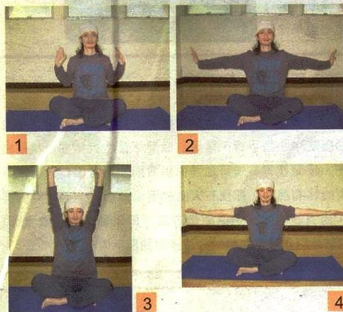
1. 做瑜伽前2小時不進食，做瑜伽後15分鐘內不飲水進食，約30分鐘後才可洗澡。
2. 以上動作基本上適合任何人跟著做，如患有傷風或鼻塞應暫停，孕婦及患有高或低血壓人士應事前應諮詢醫生意見。

收緊手臂

式子：推掌伸展 (Arm Stretch)

做法：

1. 盤膝坐地，屈臂手掌曲上，雙手用力向外伸展，保持約10至15下呼吸；(圖1及2)
2. 雙掌向上推，保持約10至15下呼吸；(圖3)
3. 雙手向兩旁伸直，手掌保持平直向外，向後扭動手臂，使手掌朝天，保持約10至15下呼吸。(圖4)



第4招：瑜伽美化線條

都市人為工作忙到天昏地暗，抽時間跑步、游泳、打球難過登天！而且要定點修手臂、肚臍、臀部脂肪，以上運動未必見效。近年興起的瑜伽，不但可一邊看電視一邊做，更有修整身體線條功效。瑜伽導師Angus表示，瑜伽有助促進血液循環和新陳代謝、按摩內臟，另外通過鍛鍊肌肉，美化身體線條。不過做瑜伽要有耐性，1星期做至少3次，每次1小時，約3個月便見效。

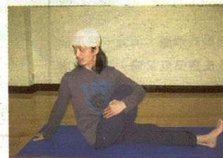
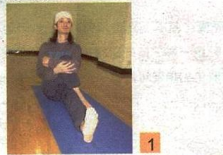


減腰部贅肉

式子：坐式側扭腰體式 (Torso & Leg Stretch)

做法：

1. 坐在地上，屈起右腳跨過左腳，雙手抱腳定位；(圖1)
2. 左手抱膝，向右扭腰，右手放在身後支持；(圖2)
3. 維持動作約10至15下呼吸，然後轉另一邊手脚再做一次。

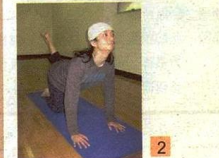
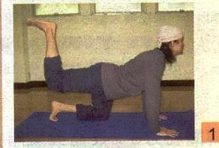


收緊臀部

式子：老虎式 (Tiger Stretch)

做法：

1. 貓式俯撐在地上；
2. 右腳向後提起至90度，腳掌朝天保持平直，前臂用力撐著上身；(圖1)
3. 放鬆腰部，拉長胸口，頭盡量仰高，感覺臀部及後大腿用力為正確。(圖2)



Feature 04

www.recruit.physio.com

醫生話你知 減肥秘方咪亂試

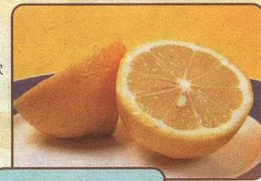


為了令贅肉消失，坊間流傳各式減肥秘方，但滙晉專科整型外科柯志剛醫生話，有些方法唔係人人啱，千祈咪亂試，好易搞出事。

傳聞秘方1：每天早上起床後即飲一杯暖檸檬水

評語：成效不大

原因：這方法對部分人來說有醒神作用，而且檸檬水含有維他命C，有益身體。部分人飲後或會胃部不適，患有腸胃病的人要特別小心。



傳聞秘方2：餐前狂飲水，直至有肚脹感覺才進食

評語：自欺欺人

原因：當你狂飲水，感覺把肚填滿，有飽的假象，但假若你吃的東西以肉類或脂肪含量高為主，分別不大，因水分很快被腸胃吸收，之後你仍可吃很多東西。



傳聞秘方3：幾天內只吃蘋果或蔬菜湯充飢

評語：醫生和營養師皆不贊同

原因：這些食物只含纖維質及少量果糖，進食那幾天可能有輕微消瘦感覺，但其實是身體虛弱，能消滅的體重很少。

傳聞秘方4：進食時慢慢細嚼，而且只吃7成飽

評語：最合理，一定得。

原因：多數香港人飲食超過所需分量，只為滿足口欲。細嚼有助食欲滿足感加快出現，令你不想再吃；進食過急，當胃部未有飽的意識，反令我們吃更多。



傳聞秘方5：強忍肚餓，直至捱不住才進食

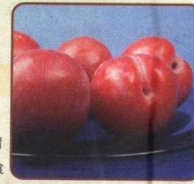
評語：不健康

原因：捱餓有機會令血糖過低，有突然暈倒的危機。當你餓過飢再吃東西，反加促新陳代謝，吃得更多。

傳聞秘方6：每星期食1至2餐辛辣大餐

評語：無意思

原因：辛辣食品只會增加汗液，減少身體水分，但食辛辣食品時，我們喝大量的飲料如啤酒、甜味飲品等，反而增加吸收水分及糖分等，另外辛辣食品多配肉類，麻辣火鍋油分多，減肥效用不大，反而增肥。



傳聞秘方7：只吃早午餐，不吃晚餐

評語：較其他方法合理，但也不建議

原因：一般在職人士晚上8時多才進食，假設約11時睡覺，基本上身體只有1個多小時消化食物，睡眠時腸胃仍在蠕動，影響腸胃健康。建議大家晚餐吃得輕量一點，最好臨睡前3小時要完成進食，但也視乎進食的東西而定，若吃重量牛扒則需較多時間才能消化。早餐可豐富一點，因早餐給我們提供一天能量。

傳聞秘方8：推脂或減肥機或做減肥機

評語：匪夷所思

原因：脂肪很堅實，難以推走。減肥或做減肥機屬被動式消脂，消滅卡路里能力很微弱。減肥不能加促新陳代謝，雖然減肥令皮膚又紅又癢，其實是脂肪受傷，若果要令身形均勻，減勻全身，身體受到創傷比做手術更大。

抽脂不是隨便做

柯醫生表示，抽脂方法主要幫助一班做運動後仍未減去指定部位脂肪的人。抽脂屬中小型手術，需局部麻醉。雖然近年抽脂科技進步，利用激光、超聲波等方法可加強抽脂效果，而且傷口只有幾毫米，但手術始終有風險，即使有人主動要求做抽脂，必須經過詳細身體檢查，而且證明即使用無創傷方法（即運動或改善飲食等）仍未解決肥胖或脂肪積聚問題，才建議做抽脂手術。

新春期間連放幾日假，心情大好，很多人盡情吃喝，滿足口腹之欲！不過，美味香口的賀年食品多數是煎炸油膩之物，食得多，不但影響身體健康，更有增磅危機！假期過後，上班族即時埋首搏殺，沒有適當運動，「豪華臀」隨時湧現，「士啤吐」睇見眼冤！要解決未算遲，坐言起行要及時。Recruit

教你健康、方便和簡單的修身消脂方法，只要你有心跟住做，重見優美線條so easy！

第1招：湯水邊喝邊消脂

既然肥肉增生因貪食惹禍，一於「邊度?邊度去」，用食療消脂！中醫師譚莉英指，食得過量易增胖，因身體積聚毒素、廢物，影響脾胃健康，減慢身體循環系統的運作。以下兩款簡易湯水有健脾胃功效：

山楂馬蹄消滯湯

材料（1人分量）：

山楂肉 3錢

麥芽 3錢

馬蹄 10粒

谷芽 5錢

鹽 適量

做法：

材料洗淨，馬蹄去皮切粒，然後把所有材料放入煲內，加6至8碗水同煲，水沸後轉慢火煲1小時，加鹽調味即可。

做法：

材料洗淨，馬蹄去皮切粒，然後把所有材料放入煲內，加6至8碗水同煲，水沸後轉慢火煲1小時，加鹽調味即可。

黨參消脂湯

材料（1人分量）：

黨參 5錢 淮山 4錢

車前子 3錢 山楂 3錢

澤瀉 3錢 瘦肉 4兩

鹽 適量

做法：

車前子放入湯袋內，其他材料洗淨，瘦肉出水。把所有材料同放煲內加入10碗水煲至水沸，轉慢火煲兩小時，加鹽調味即可。

功效：

這湯水有行氣化滯，消脂利水的功效。譚醫師說，若果連續1至2星期日日飲用，或在大魚大肉前持續飲用，有助穩定體重。

第2招：按穴／磁療

方便快捷香港人做事講速度，有人可能嫌煲湯執藥材時間長，對食療消脂

無興趣。譚醫師表示，通過輕按穴位或磁療，同樣可達到消脂效果，方便又快捷。

按穴法

先搓熱雙手，然後用大姆指在天樞（即肚臍旁約2隻手指寬的位置）上輕按。

磁療法

食得過量使身體偏酸性，身體機能減慢。在肝俞、脾俞和腎俞三個穴位貼上稀土磁片，由於磁片帶有負極磁，有助調勻身體酸鹼度，回復微鹼性，改善循環系統。

第3招：做運動要識計數

人人都知做運動減肥最有效。究竟哪種運動才有效減磅？物理治療師呂永恆（Eric）稱，帶氧運動如：跑步、踏單車、游水、划艇機等運動，一星期做3次，每次30分鐘以上，即有燃燒脂肪作用。不過，Eric指做運動燃燒脂肪見效，要識計數，即是計做運動時的心跳率，方法如下： $(220 - \text{年齡}) \times 65\% =$ 每分鐘心跳率若打算用負重運動方法重點練肌肉達到減肥效果，負重量為可做到50下為基準。另外，若已隔一段長時間沒有運動，Eric建議以循序漸進方式做運動，如先游水，待身體適應運動量後，才轉做其他運動。很多人因太久沒運動，為減肥而跑步，結果引致膝部及足踝受傷。初次運動時可做30分鐘，然後慢慢增加運動量。

第4招：瑜伽美化線條

都市人為工作忙到天昏地暗，抽時間跑步、游水、打波難過登天！而且要定點修手臂、肚臍、臀部脂肪，以上運動未必見效。近年興起的瑜伽，不但可一邊看電視一邊做，更有修整身體線條功效。瑜伽導師Angus表示，瑜伽有助加促血液循環和新陳代謝、按摩內臟，另外通過鍛鍊肌肉，美化身體線條。不過做瑜伽要有耐性，1星期做至少3次，每次1小時，約3個月便見效。

收緊手臂

式子：推掌伸展（Arm Stretch）

做法：

1. 盤膝坐地，屈臂手掌曲上，雙手用力向外伸展，保持約10至15下呼吸；（圖1及2）
2. 雙掌向上推，保持約10至15下呼吸；（圖3）
3. 雙手向兩旁伸直，手掌保持平直向外，向後扭動手臂，使手掌朝天，保持約10至15下呼吸。

（圖4）

減腰部贅肉

式子：坐式側扭腰體式（Torso & Leg Stretch）

做法：

1. 坐在地上，屈起右腳跨過左腳，雙手抱腳定位；（圖1）
2. 左手抱膝，

向右扭腰，右手放在身後支持；（圖

2）3. 維持動作約10至15下呼吸，然後轉另一邊手腳再做一次。

收緊臀部

式子：老虎式（Tiger Stretch）

做法：

1. 貓式俯撐在地上；
2. 右腳向後提起至90度，腳掌朝天保持平直，前臂用力撐著上身；（圖1）
3. 放鬆腰部，拉長胸口，頭盡量仰高，感覺臀部及後大腿用力為正確。（圖2）

建議：

1. 做瑜伽前2小時不進食，做瑜伽後15分鐘內不飲水進食，約30分鐘後才可洗澡。
2. 以上動作基本上適合任何人跟著做，如患有傷風或鼻塞應暫停，孕婦及患有高或低血壓人士應事前應諮詢醫生意見。

醫生話你知

減肥秘方咪亂試

為了令贅肉消失，坊間流傳各式減肥秘方，但滙晉專科整型外科柯志剛醫生話，有些方法唔係人人啱，千祈咪亂試，好易搞出事。

傳聞秘方1：每天早上起床後即飲一杯暖檸檬水

評語：成效不大

原因：這方法對部分人來說有醒神作用，而且檸檬水含有維他命C，有益身體。部分人飲後或會胃部不適，患有腸胃病的人要特別小心。

傳聞秘方2：餐前狂飲水，直至有肚脹感覺才進食

評語：自欺欺人

原因：當你狂飲水，感覺把肚填滿，有飽的假象，但假若你吃的東西以肉類或脂肪含量高為主，分別不大，因水分很快被腸胃吸收，之後你仍可吃很多東西。

傳聞秘方3：幾天內只吃蘋果或蔬菜湯充飢

評語：醫生和營養師皆不贊同原因：這些食物只含纖維質及少量果糖，進食那幾天可能有輕微消瘦感覺，但其實是身體虛弱，能消滅的體重很少。

傳聞秘方4：進食時慢慢細嚼，而且只吃7成飽

評語：最合理，一定得。

原因：多數香港人飲食超過所需分量，只為滿足口欲。細嚼有助食欲滿足感加快出現，令你不想再吃；進食過急，當腦部未有飽的意識，反令我們吃更多。

傳聞秘方5：強忍肚餓，直至捱不住才進食

評語：不健康

原因：捱餓有機會令血糖過低，有突然暈倒的危機。當你餓過飢再吃東西，反加促新陳代謝，吃得更多。

傳聞秘方6：每星期食1至2餐辛辣大餐

評語：無意思

原因：辛辣食品只會增加汗液，減少身體水分，但食辛辣食品時，我們喝大量的飲料如啤酒、甜味飲品等，反而增加吸收水分及糖分等，另外辛辣食品多配肉類，麻辣火鍋油分多，減肥效用不大，反而增肥。

傳聞秘方7：只吃早午餐，不吃晚餐

評語：較其他方法合理，但也不建議原因：一般在職人士晚上8時多才進食，假設約11時睡覺，基本上身體只有1個多小時消化食物，睡眠時腸胃仍在蠕動，影響腸胃健康。建議大家晚餐吃得輕量一點，最好臨睡前3小時要完成進食，但也視乎進食的東西而定，若吃重量牛扒則需較多時間才能消化。早餐可豐富一點，因早餐給我們提供一天能量。

傳聞秘方8：推脂或減脂或做減肥機

評語：匪夷所思

原因：脂肪很堅實，難以推走。減脂或做減肥機屬被動式消脂，消滅卡路里能力很微。減脂不能加促新陳代謝，雖然減脂令皮膚又紅又癢，其實是脂肪受傷，若果要令身形均勻，減勻全身，身體受到創傷比做手術更大。抽脂不是隨便做

柯醫生表示，抽脂方法主要幫助一班做運動後仍未能減去指定部位脂肪的人。抽脂屬中小型手術，需局部麻醉。雖然近年抽脂科技進步，利用激光、超聲波等方法可加強抽脂效果，而且傷口只有幾毫米大，但手術始終有風險，即使有人主動要求做抽脂，必須經過詳細身體檢查，而且證明即使用無創傷方法（即運動或改善飲食等）仍未能解決肥胖或脂肪積聚問題，才建議做抽脂手術。

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。