

P.30

am730

am730

www.am730.com.hk

HEALTH
am健康
2009.6.12 FRI

台醫生創「消夜減肥法」年半減35公斤

不少人因怕肥而不敢吃消夜，但台灣醫生黃祥哲就成功自創出「消夜減肥法」，更成功在一年半減去了35公斤，由原本的113公斤，減至78公斤。黃祥哲在晚上10時吃消夜，包括肉類約100克至200克，例如雞胸肉、豬肉、牛肉及清蒸魚片；蛋類如糖心蛋、茶葉蛋及水煮蛋；有些堅果類油脂成分高，建議僅搭配銀杏或葵花子，每次約5顆，加上無糖茶飲。黃祥哲解釋，有關食物含有精胺酸及鳥胺酸等，可刺激腦下垂體前葉，提高身體新陳代謝率10%到15%，一個月可瘦2至4公斤。

兒童習泳學壞姿勢 過份訓練健體反傷身

正確泳姿減勞損創傷

暑假即將來臨，不少家長會為子女安排參加游泳班，又或自行指導游泳術，有助強身健體，更可減少其他運動損傷機會，不過若泳姿不正確、用力不當，有機會引發嚴重傷患。有物理治療師指出，兒童骨骼仍在成長，未能負荷大運動量，如練習不當，可能出現突發性創傷、過勞，嚴重者更會骨折及關節扭傷，故建議家長切勿過份催谷子女，以及為子女安排專業的游泳班，以學習正確姿勢，減少受傷機會。

史丹福游泳學校總教練張家耀指出，一般初學者均會先學習較易學的自由式及蛙式，亦因此這兩種泳姿的受傷機會亦較高，容易傷及頸、膊頭及腰的肌腱等部位。如蛙式，部分初學者會長期將頭部抬高至水面，令頸部位置受壓；又或者沒有按次序亂撥水和踢水，易傷及胸側和大腿內側的肌腱。另外，自由式則因錯誤的撥水手勢(圖1)，易傷膊頭位置。加上部分泳者在游泳前沒有做足伸展運動，令身體未能及時適應特變的大運動量，使身體在短時間內大量

增加乳酸，加上錯誤泳姿，令肌腱和傷患處傷上加傷，且容易抽筋。

他稱，曾有一名8歲男童，於半年前開始跟隨父親習泳，但其父發現他出現抽筋，即使加強熱身運動，亦無明顯改善，其後為男童報讀游泳班學習正確泳術及了解問題。在泳班期間教練發現，男童從父親身上學到錯誤的撥水動作，故容易抽筋，之後男童需重新學習正確的泳姿後，便解決了抽筋問題。

肌肉太強可致骨折

物理治療師呂永恆指出，游泳是一種帶氧全身運動，因浮力能有效抵銷體重，對骨骼及關節的壓力相對較少，且能強化心肺功能。游泳引致的常見運動創傷是「游泳肩」及「蛙式膝」，即重複的撥水動作引起肩肌腱炎，以及踢腳時，因大腿過度張開或膝關節外翻力量太強，造成膝關節內側副韌帶扭傷及半月板損傷，甚至可引起十字韌帶損傷。若果兒童習泳過度，令肌肉太強，但骨骼又未完全成長，故容易因肌肉太強而扯至骨折，或會影響正常發育，情況不

容忽視。因此，呂永恆建議家長應為子女安排參加專業的游泳課程，也避免過份催谷子女有「專業運動員」的成績，減少受傷機會，若發現疲勞及痠痛時，應即時休息，避免傷患惡化。



呂永恆稱，泳姿錯誤或過份操練，會傷及肩膀骨骼及肌肉。



自由式的泳式容易出錯，如撥水時將手伸直(圖1)，令阻力增加，容易傷肩。正確的姿勢是在撥水時，將手肘屈曲。(圖2)

乙肝需定期監察防惡化

全球約有4億人為乙型肝炎帶菌者，而大部分帶菌者更會是亞洲人，他們一般在出生時受感染，或於出生後一至兩年內受感染。

乙肝有機會變演成肝硬化，港大醫學院內科學系腸胃及肝臟科講座教授黎青龍表示，有20%小於25歲的帶菌者會出現肝纖維化症狀，而且有50%男患者及14%女患者最終會死於肝衰竭。他又指，乙肝患者必須需要長遠的治療，如接受混合藥物或單一藥物治療，而且患者必須定期覆診，以便醫生監察患者有否對藥物出現抗藥性，並作出藥物調節。

兒童習泳學壞姿勢 過份訓練健體反傷身 正確泳姿減勞損創傷

暑假即將來臨，不少家長會為子女安排參加游泳班，又或自行指導泳術，有助強身健體，更可減少其他運動損傷機會，不過若泳姿不正確、用力不當，有機會引發嚴重傷患。有物理治療師指出，兒童骨骼仍在成長，未能負荷大運動量，如練習不當，可能出現突發性創傷、過勞，嚴重者更會骨折及關節扭傷，故建議家長切勿過份催谷子女，以及為子女安排專業的游泳班，以學習正確姿勢，減少受傷機會。

史丹福游泳學校總教練張家耀指出，一般初學者均會先學習較易學的自由式及蛙式，亦因此這兩種泳姿的受傷機會亦較高，容易傷及頸、膊頭及腰的肌腱等部位。如蛙式，部分初學者會長期將頭部抬高至水面，令頸部位置受壓；又或者沒有按次序亂潑水和踢水，易傷及胸側和大腿內側的肌腱。另外，自由式則因錯誤的潑水手勢(圖1)，易傷膊頭位置。加上部分泳者在游泳前沒有做足伸展運動，令身體未能及時適應特變的大運動量，使身體在短時間內大量增加乳酸，加上錯誤泳姿，令肌腱和傷患處傷上加傷，且容易抽筋。

他稱，曾有一名8歲男童，於半年前開始跟隨父親習泳，但其父發現他出現抽筋，即使加強熱身運動，亦無明顯改善，其後為男童報讀游泳班學習正確泳術及了解問題。在泳班期間教練發現，男童從父親身上學到錯誤的踢水動作，故容易抽筋，之後男童需重新學習正確的泳姿後，便解決了抽筋問題。

肌肉太強可致骨折

物理治療師呂永恆指出，游泳是一種帶氧全身運動，因浮力能有效抵銷體重，對骨骼及關節的壓力相對較少，且能強化心肺功能。游泳引致的常見運動創傷是「游泳肩」及「蛙式膝」，即重複的撥水動作引起肩肌腱炎，以及踢腳時，因大腿過度張開或膝關節外翻力量太強，造成膝關節內側副韌帶扭傷及半月板損傷，甚至可引起十字韌帶損傷。若果兒童習泳過度，令肌肉太強，但骨骼又未完全成長，故容易因肌肉太強而扯至骨折，或會影響正常發育，情況不容忽視。

因此，呂永恆建議家長應為子女安排參加專業的游泳課程，也避免過份催谷子女有「專業運動員」的成績，減少受傷機會，若發現疲勞及痠痛時，應即時休息，避免傷患惡化。

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。