



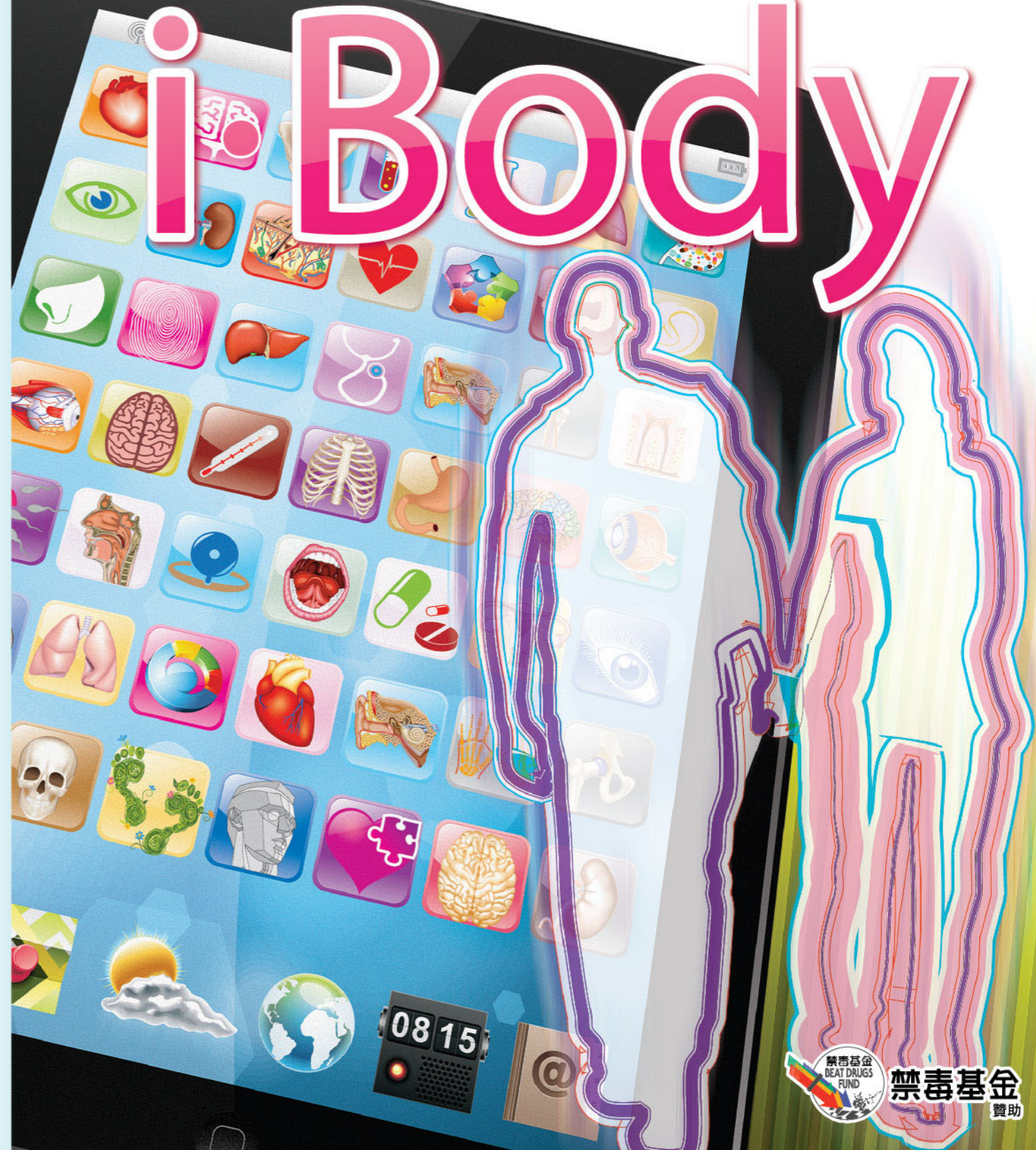
香港聖公會福利協會 新念坊

香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務

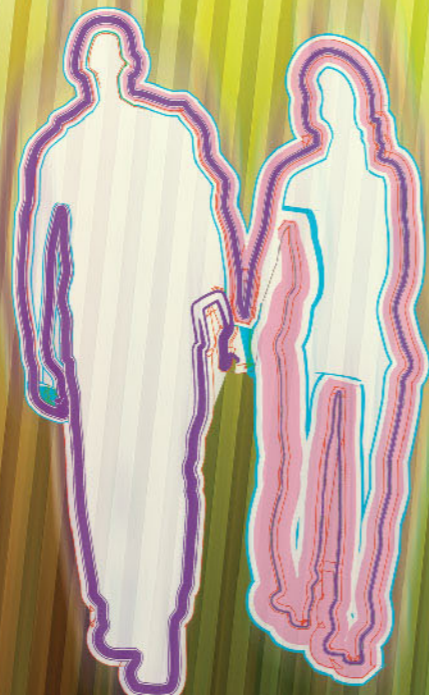
VOL. 1

跨界同行

iBody



- 香港聖公會福利協會 新念坊
聯絡電話：8202 1313
傳真號碼：2633 6630
地址：沙田馬鞍山頌安邨頌群樓地下
- 香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心
賽馬會青年幹線
聯絡電話：2633 2231
傳真號碼：2633 6630
地址：沙田馬鞍山頌安邨頌群樓地下
- 香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心
賽馬會青年幹線
聯絡電話：2641 6812
傳真號碼：2640 3186
地址：沙田馬鞍山耀安邨耀和樓地下



督印人：黎慧嫻
編輯小組：譚鳳屏、黃月瑜、劉志霖、梁炳銓
出版日期：01/2011
印刷數量：1000本





服務介紹

「新念坊」(Neo-Horizon)服務，期望啟發青年人開拓新視野、共創新意念，讓他們能心隨念轉，重建生命意義，活出璀璨的人生。

服務對象及目標

- 協助吸食危害精神毒品人士戒除不良習慣，重建生命意義，同時為其家人提供支援。
- 協助有潛在毒品危機人士，增強抗誘能力及建立健康人生。
- 透過預防教育，協助青少年及社會人士認識及預防危害精神毒品，共建無毒社區。
- 提供專業培訓，加強相關服務的專職人士預防及處理毒品問題的能力及技巧。



目錄



	封面	1
	服務介紹	2
	編者的話	4
	年青人如何看自己的身體 - 了解青少年的成長歷程 - 肥胖的真正意思	5-7
	毒品的謬誤	8-12
	青少年正確運動觀念	13-16
	如何活得健康	17-18
	註冊中醫師談談養生之道 25歲的秘密	19-20
	健康達人諮詢站 - 長期服用健身補充品有用嗎? - 坊間的減肥方法有效嗎?	21-22



編者的話

i·Body

協會誠蒙保安局禁毒處的資助下，於二零零九至一零年度，獲推展為一項名為「跨界同行」計劃，以發掘社區資源，招募社區人士、醫護人員、不同界別的專業人士、過來人等成為參與計劃之青少年的同行者及組成專業團隊，以破解青少年對吸食「危害精神毒品」的謬誤，讓他們認識其禍害及嚴重性以引導他們遠離毒品，並提升社區人士關注此問題。

最近聽了一首流行曲，歌詞這樣寫到「原來你應好好感激感激這個身體，每天要抽空體恤體恤這好東西」，都市人都慣常於繁忙的生活，對於自己的關顧甚少，更遑論對自己身體之認識及關顧。

本特刊以「i·body」為題是期望集中討論青少年如何看待自己的身體，再引入不同專業群體之意見，並配以不同的角度去探討此題目，再次感謝中醫師蔡竹秀的文章，及體適能教練陳漢雄先生接受訪問，讓我們再次理解、認識及關顧這個「這麼近又那麼遠」的「身體」。



年青人如何看自己的身體

文：Chris

作為服務青少年的社工，對掌握服務對象的動向及個人喜好方面，Facebook簡直是一個不錯的工具。筆者不時從年青人們發放出來的自拍照中，不論是大頭照或是全身照，發覺他/她們其實拍得不錯的，在鏡頭下他們掌握自己美的一面，在鏡頭外他們又是否滿意自己的身體呢？為了儘快得到我想知的答案，我發了個訊息給五十個年青人，不用兩天，就已經收到八成的回覆了。究竟這八成的年青人的答案多數是什麼呢？

- 「OK」
- 「幾好掛」
- 「haha! 肥，要瘦少少」
- 「我覺得自己有D肥，不過都尚算滿意」
- 「OK la」
- 「唔好，不過唔會太介意」
- 「都幾健康，仲有好肥tin」
- 「唔知點答你，我的身材好似正常女仔咁囉」
- 「太瘦啦」
- 「太肥啦」
- 「太矮」
- 「唔夠大隻」
- 「再瘦D就好D囉」
- 「唔夠壯」
- 「接受唔到囉」

看到當中的回覆，男孩子多數的答覆都是OK、不夠強壯、太矮等；女孩子絕大多數都覺得自己肥，對於表示自己肥的女孩子，其實筆者認為她們一點都不肥，甚至有偏瘦的情況，但總括而言，他們對於自己身材的評價普遍是負面的。從這數十位年青人的答案，男的要健壯、女的要纖瘦，可以看到他們都很著重外表的美。而當筆者了解他們用什麼方法改善身材時，很多都表示會以不吃東西、食減肥藥或參考坊間所流傳的千奇百怪的方法去處理，不難想像，即使他們的身材或者達到他們的標準，但所付出的代價肯定就是健康了。因此，本文正想探討青少年眼中的美究竟是怎麼樣？他們積極地達到理想身形其實又代表著什麼呢？



了解青少年的成長歷程

青少年處於由孩童過渡到成年的時期。小孩時無憂無慮的生活出現了變化，要知道青少年時期的自我概念和小孩時大不相同，他們對自己的要求亦有所增加，留意到周遭的人怎樣評價自己，並根據這些評價來衡量自己的能力。當他們不能滿足其他人的期望或要求時，就很容易灰心及失去自信。因此，青少年是如何評價自己的身形呢？我們仔細想想現時社會所鼓吹的，對身形的要求是什麼，打開每本的八卦雜誌就不難發現，減肥、整形廣告佔了整本雜誌的三分之二，什麼「黃金比例36-24-36」、「趕走拜拜肉、豬腩肉」、「舞晒脂肪」、「線條塑造」等纖形之聲此起彼落，所有商人為了吸引消費者及得到更大的利潤，在市場上不斷製造一些「美麗=自信」、「瘦 = 多人愛」、「俊男配美女」這類訊息和假象，在潛移默化底下，這些的訊息就自然成為年青人的認知：如果變瘦一點，就會有人留意和愛自己多一點。



美麗=自信
黃金比例36-24-36

瘦 = 多人愛

俊男配美女



線條塑造

舞晒脂肪

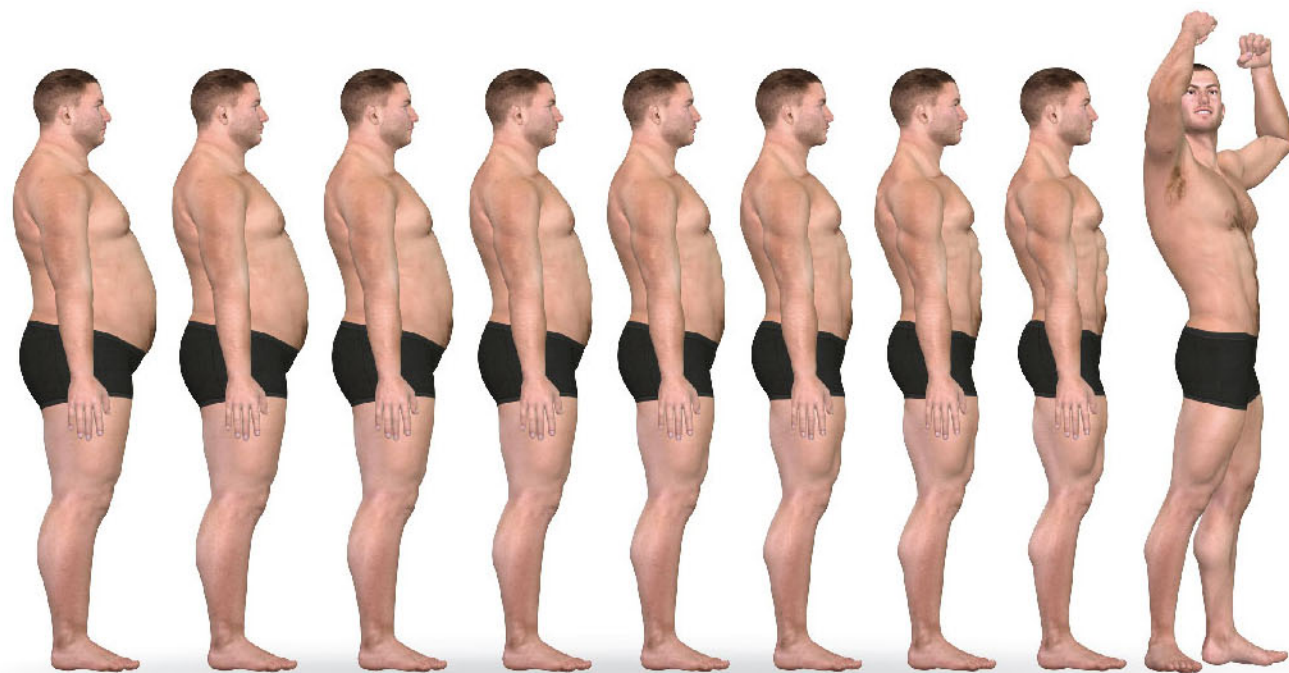
趕走拜拜肉、豬腩肉

當有人跟你說：「你最近好像肥了。」

內心總是會有點不愉快吧！對於年青人而言，這一句說話更是中了他們的死穴。為什麼這樣說呢？年青人很多時都為著學業、感情、友誼而煩惱，事實上這些煩惱都不是他們可以控制或掌握的事，所以他們轉而將焦點放在外表上，因為這似乎是自己能夠掌握的。正因「肥胖」這兩個字具有很強大的殺傷力，它通常被誤解為：不受歡迎、醜怪、愚蠢等負面字眼。所以當年青人被人說是肥胖時，這些負面的想法亦會時刻在他們的腦海中出現，這樣對他們的成長，尤其在建立自我形象方面有負面的影響呢！

最後，希望各位讀者，當有年青人表示再說自己很「肥」的時候，在討論減肥方法的同時，亦要留意他們的生活是否有些不順利，重要的是要給他們一個肯定的訊息：

**人的價值並不在於身材及體重，
面對真實的自己才能活出美好的人生。**



毒品的謬誤



謬誤 吸服「冰」可以減肥？

「冰」，化學名為甲基安非他命 (Methyl amphetamine)，之所以稱「冰」，是因它的外形是結晶體，外貌十分像冰粒而得來。吸服「冰」後，令人失眠及食慾不振，人也自然沒有胃口，體重也會隨之而下降，表面看似有減肥之效，但其副作用卻多在一段時間之後而隨之而來。



真相 毒品真相：

- 1) 由於吸服「冰」之後會有失眠及食慾不振的情況，因而使到體重會在很短時間內下降，但這樣對身體亦同時造成很大的負擔，營養不良，及影響身體功能。同時，吸服「冰」也會令皮膚乾燥痕癢，使皮膚急速衰老，加上皮膚質素變差而容易生長出不同的瘡粒，難以復完，反而更影響外貌而得不償失。
- 2) 除了以上對外貌及身體的影響之外，吸服「冰」對腦部的影響更是深遠，如出現妄想、幻覺、精神分裂、性格失常等難以補救的問題，故請各位愛美的青少年三思而後行，切勿因對毒品的一知半解而抱憾終生！



拍攝於美國奧勒崗州吸服「冰」毒的受刑人士
Source from: http://www.independencesheriff.org/dare_faces_of_meth.htm

謬誤 吸食「大麻」不會傷身？

「大麻」是廣為青少年人濫用的毒品之一，由於其吸食方法與吸煙相同，故容易成為「入門毒品」，另外青少年誤以為「大麻」為天然植物，毒性不深，往往容易掉以輕心。



真相 毒品真相：

- 1) 「大麻」，是一種迷幻劑，俗稱「草」，內含一種名為「四氫大麻酚」(Tetrahydrocannabinol) 的物質，這物質可影響精神狀態及神經系統，而令人急躁煩惱，記憶力和判斷力下降，亦會令人上癮。當「大麻」被抽吸後，會從肺部的微絲血管被吸收進血液，然後循環到全身的器官。由於「四氫大麻酚」能溶解於油脂，就算少量吸食，一個月後在使用者身體上仍然有大麻殘留在其脂肪組織中。
- 2) 中樞神經系統：「大麻」會導致平衡感障礙，對距離空間產生偏差判斷，故對行動或駕車產生影響，有一定的危險。而對時間消逝的感覺卻變得緩慢，幾分鐘就像幾小時一般。
- 3) 心臟血管系統：由於心肌的需氧量增加及心肌氧氣輸送降低，使用者較容易發生心絞痛。
- 4) 免疫系統：大麻會造成免疫反應降低，容易感染不同的疾病。
- 5) 呼吸系統：大麻經熱分解產生的焦油，較煙草產生者更能深入肺部，且停留時間較長，故抽吸大麻，其肺部焦油量較抽吸煙草者多達四倍，使罹患肺癌的危險性大大增加。
- 6) 對生育方面的影響：長期大量使用大麻，會造成男性血液中之睪丸素酮 (Testosterone) 濃度降低及精蟲減少情況。研究亦顯示吸食大麻之婦女會造成月經不正常乃至於無法排卵，懷孕婦女吸食大麻常造成早產、畸型兒、初生嬰兒體重偏低等現象。

以上部份內容節錄自 <http://www.ha.org.hk/kch/chi/education/edu-txt15.html>

誤 放假先索「K仔」，對身體無咁傷架嘛？

初期入門吸食K仔，誤以為只是「索」很少份量，又放假先「索」，幾星期先一次。初期又會幾個朋友「共享」K仔，覺得份量不多，誤以為沒有所謂的「上癮」狀況。

「K仔」，醫學上的正式名稱是氯胺酮 (Ketamine)，是一種沿用已久的麻醉鎮痛劑，以往常見於小型或兒科、外科手術及動物手術作麻醉用途，用時多作靜脈或肌肉注射，藥性一般持續很短時間，一劑的靜脈注射通常只能維持十五分鐘左右的藥力。



真 毒品真相：

- 1) 液態氯胺酮經加熱，水分蒸發後會殘留一種白色晶狀體，加工後可磨成粉末。氯胺酮的藥理，在於它能抑制大腦中一種與興奮神經細胞受體，從而引起麻醉及鎮痛作用。氯胺酮會令人產生迷幻的效果，濫用者或會有「離開軀體」及「瀕死」的感覺。而且藥物對於身體產生耐藥性，愈索愈多，將會演變至「不單放假去索K，更去到唔索會吊癮的地步」。
- 2) 氯胺酮的即時副作用，除影響神經系統外，更會破壞身體其他器官。它能刺激血壓上升、心跳加速，如濫用者有潛在的心臟病而不自知，或很容易因這些副作用引致急性心臟病發，後果不堪設想。
- 3) 在吸食氯胺酮後會有睡意及假幻覺，這時會從外界接收到呈現扭曲的資訊，如距離會比平時遠或近、大或小，聲音比平時更吵耳。這使到吸食者進入一個不真實的世界，繼而容易發生種種危險的事情，如在這狀態下駕車或身處險地，便會容易發生意外。
- 4) 在市面販賣的氯胺酮粉末中多加入雜質以圖使吸食者誤以為有更快更High的感覺，但從不少的臨床醫學個案及新聞報導中可知道，氯胺酮對身體的影響是深遠及不可逆轉的，其雜質更加深了醫生診斷的困難。

誤 「可樂」係由古柯葉製成的，所以對身體的影響很少？

青少年誤以為「可卡因」是由天然植物提煉的毒品，成份純正，只是簡略加工，猶如中藥的一種。「可卡因」(Cocaine)又稱「古柯鹼」，是由古柯樹的葉子分離出來的一種最主要的生物鹼，屬於中樞神經興奮劑，呈白色結晶性粉末，無氣味，味略苦而麻，易溶於水和酒精，興奮作用強，也是一種局部麻醉劑。



真 毒品真相：

- 1) 但因為「可卡因」成癮性強及不穩定性，並對吸食者產生身體傷害，1914年，美國即宣佈可卡因為禁藥，該禁令延續至今，而在臨床上已經用新的、副作用更小的麻醉藥取代了可卡因。與美國相同，至今絕大部分國家都將可卡因視為毒品。
- 2) 在「可卡因」的製成過程中，需要混合很多化學物質以分離古柯葉中的生物鹼，如阿摩尼亞、石灰、柴油、硫酸等，試想像在日常生活中會否將此等化學物料放入口中？所以若認為「可卡因」是由天然植物提煉的毒品而誤解對身體影響較少，這就大錯特錯了。
- 3) 「可卡因」成癮性強，使吸食者需尋求越來越多的可卡因以滿足需要，因而使吸食者造成身體上的嚴重傷害，例如：阻礙腦部神經傳遞多巴胺、並影響正腎上腺素、血清素正常攝取。除此，可卡因還會嚴重影響神經系統，容易產生幻覺、妄想、攻擊性行為、失眠、食慾不振及抑鬱等，並會影響血管的收縮、出現高血壓及導致心跳不正常。嚴重者更會導致心跳或呼吸停頓，以及引起其他猝發病。





誤 朋友話搖頭丸可有幫跳舞更勁架喎！

“搖頭丸”的正式名字亞甲二氧基由基安非他明，簡稱MDMA，一種安非他命類興奮劑，最早於1914年在美國出現，初期的醫療用途為抑制食慾，隨後發現有嚴重副作用如上癮、引發流血不止、高血壓、心臟病及肌肉壞死等，醫學界便棄用，直至目前，可算沒有一個正式的醫學用途。



真 毒品真相：

很多人以為服了“搖頭丸”後，情緒高漲，便會隨強勁音樂搖動，實是誤解。真相是，人體神經中樞的血清素減低後，身體一部分肌肉便失控抽搐（通常是手、腳和頸部的肌肉），因而搖頭、搖手或搖腳等，服用者是身不由己的。不要以為它的影響只限於此，猛烈失控的肌肉活動可致體溫上升、肌肉壞死及脫水等，若不停止，高體溫可引致脫水，心臟和血液循環系統亦因受過分刺激而致高血壓、心跳加速，可能誘發心臟病，導致死亡。

青少年正確運動觀念



今次特刊邀請了陳漢雄註冊中醫師接受訪問，他亦是體適能導師聯會會長，讓我們從關注青年人健康與體適能的關係出發，藉以了解運動對青少年的幫助。

問：現時青少年有很多不同的時興玩意，對身體有什麼影響？

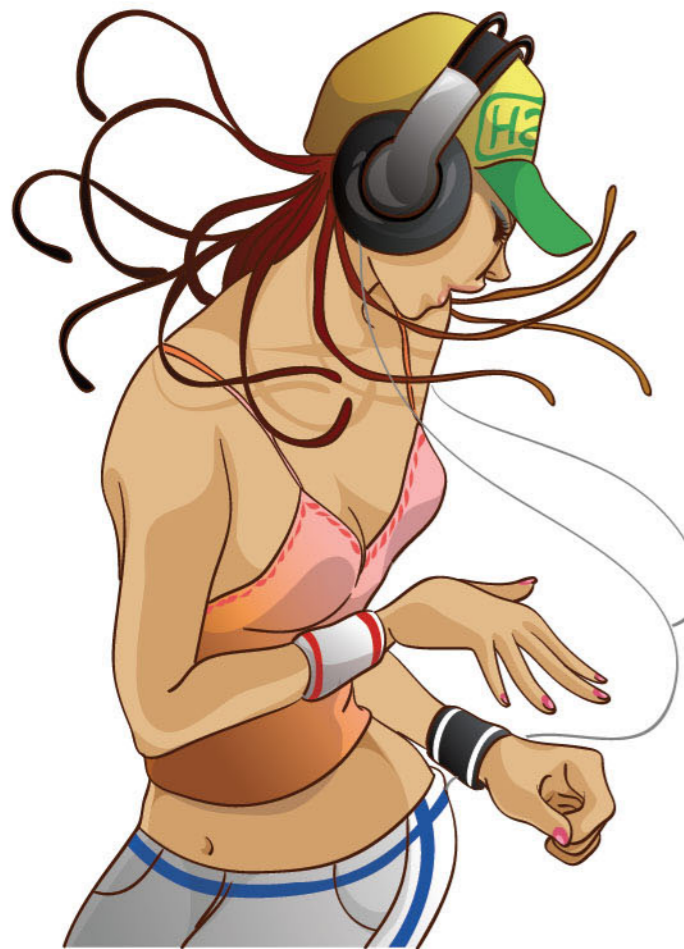
陳：青少年現時習慣打機、玩face book，有很多娛樂玩意，若果長時間進行這些活動或對身體有一定的傷害，特別這些活動慣常維持一個動作，血液循環會受限制，亦難以伸展肌肉及關節，導致身體上難以保持柔軟性；人身體本身有適應力，兩三小時之固定動作仍可適應，但長時間多達十小時，沒有能力對外間突發情境作出適應，以及肌肉神經未能鬆弛，造成「等動收縮」，例如引體向上固定動作，只適宜測試用途，如長時間保持住同樣動作，雖然沒有動，但身體仍在協調中，心跳會一直上升，一旦心臟有問題者，當負荷不到就相當危險

問：好多年青人，平日較少做運動，若突然去做劇烈運動(如籃、足、排球)，是否對身體有危害，有什麼需要注意？

陳：運動主要分為三部曲，需要：

- 1 有足夠熱身
- 2 安排合適個人的運動，需考慮其激烈性及強度
- 3 運動後需要「整理運動」(Cool Down)





熱身方面需要注意，避免用回彈式(即壓彈方式)，注入身體重量壓力，可能有機會導致肌肉撕裂，後果可能是熱身時已經受傷，其中容易受傷的部位，包括關節、肌肉、肌腱拉傷等。

選擇運動方面，首先可以選擇做帶氧運動，可鍛鍊心肺功能，而從體適能角度來說，心肺耐力，即心臟狀況良好下可供給氧份給全身體。需要持續性做的動作，時間於15至20分鐘以上，用氧氣作為能量，才算有氧運動，例如游泳、踏單車、緩步跑、行山及散步等。

但是如果青少年極少做運動情況下，如突然做劇烈運動，相對更為危險及容易受傷，所以運動需要循序漸進，因心肺耐力不足，而去到負荷不到程度，則變成缺氧運動！

因此建議打波前亦要提升呼吸、熱能、心跳，進一步進入運動狀況，可以考慮原地跑步，當中可以聽著音樂並加入幻想元素，想像自己處身於不同環境，如扮演上落斜時步履，增添趣味，除鍛鍊身體外，亦可增強想像能力。

不過青少年未培養到運動興趣前會覺得悶，亦沒有競技性，因此有建議可以同時聽歌，並按節奏去競步，就很容易開展運動。



問：女孩子若想 KEEP FIT，但又不想做劇烈運動，有什麼建議？

陳：不少女性誤解，認為一做就變成一節節肌肉；從健美的角度，健身方法去讓身體產生美態，這方面需要每日苦練多個小時才可練成發達肌肉。所以女孩子不用過份擔心，運動只會令肌肉結實，還可以趕走BYB BYB肉。女孩子若想keepfit，那首要做到心肺功能，進行帶氧運動以協調燃燒身體上脂肪；另外亦需要注意個人情緒，如平日太緊張或焦慮不安，亦容易影響體重。

另外女孩柔軟度(Flexibility)更為重要，伸展運動可讓關節柔軟性提高及身體肌肉適應性較好，產生更美的動作。

**問：有什麼運動項目的建議，如適合於戶外及室內環境？
每日多少時間及每星期多少次數？**

陳：每日做多少時間運動，有不少專家建議過，而實際上不少人士生活繁忙，已經導致食無定時、睡無定時，這情況下不要建議即刻再做運動，因為做運動需要付出體力，亦好容易受傷。

最好是每日可抽時間去做，15至30分鐘已經很好。可嘗試居住附近公園用10至15分鐘，進行緩步跑或競步，再加入簡單結實肌肉運動，如掌上壓、仰臥起坐等練習就更配合。

再不能者，可於家中進行，花5至10分鐘，嘗試沿地踏步，聽著歌，手舞足蹈，保持深呼吸，能持之以恆，就已經很健康。因此不需要甚麼特別的器材、場地配合，亦可以先開始嘗試。

期望各青少年能夠做到口號：「日日做運動，時時都咁FIT」。



如何活得健康



廣大市民經歷了2003年的沙士、禽流感及近來的豬流感後，大部分人對於健康尤其重視。大量的健康食品、五花八門的減肥、瘦身療法充斥市面，人們不惜花費大量金錢，目的就是得到健康的身體。事實上，要身體健康，其實是很簡單的。要知道健康不是一個機會，而是選擇，只要你選擇得宜，擁有健康，絕無難度！



♥ 預防疾病

先了解我們身體的器官是由成千上萬的細胞組成，而維持細胞完整，我們必須要有足夠的宏量營養素(水、碳水化合物、脂肪、蛋白質和纖維)、礦物質及維他命。另外，再了解影響人類健康有三個基本參數，包括：飲食、環境和行為。問題是，在這數十年間，這些參數根本上改變了。這些變化在細胞完整性和系統的程序中產生大量毒素，所以導致細胞的自我調節能力下降並引起疾病。所以，若要從疾病中痊癒或追求健康，就必須在飲食、環境和行為上作出選擇。

♥ 選擇健康

一份由衛生署委託香港大學社會科學研究中心於2004年進行的「香港人的飲食和運動習慣定質調查」中發現，幾乎一半的受訪對象不吃水果以及大部份人於一天內只吃很少數量的蔬菜，這很容易推斷出，多數人在礦物質、維他命吸收不足。身體需要多但得到的供應少，根本就沒有充足營養供給身體需要。

♥ 飲食

適當的飲食應該是避免加工食品。留意除去糖、氫化油(即煎炸食品)、鹽、奶製品、白麵粉和白米。取而代之，選擇有機、完整、未加工的食物、新鮮蔬菜、水果、全穀類、種子、果仁和芽菜。在肉類方面，選擇魚代替牛排。研究指出吃魚代替紅肉可大幅降低心臟病發的危險。高脂肪飲食將在六至七小時內，把血帶進高黏稠度的狀態，增加血凝塊動脈阻塞的危險。

♥ 環境

目前已經有超過100,000種人造化學制品引入環境，這些化學制品有毒並且是致癌的。那是為什麼選擇健康要包括學習如何避開毒素。

毒素充塞細胞之內和妨礙正常的細胞功能。從個人護理開始，例如牙膏、沐浴露和洗頭水，大多數這些產品含有有毒成分。毒素可以透過皮膚、積聚在組織中、最終引致細胞故障。最普通的化學起泡劑例如月桂基乙醚硫酸鈉(SLES - Sodium Lauryl Ether Sulphate)，眾所周知積聚在肝臟、眼睛和心臟組織中，並且當用於牙膏時，產生牙齦疾病和牙齒鬆脫。

吃有機生長沒有使用殺蟲劑及除草劑的食物是普通的知識。動物從它們所食的食物積聚毒素，事實上，每個人所吸收的殺蟲劑大約有80%均來自所吃的肉和奶製品。

♥ 行為

行為方面主要是壓力和缺少運動。人體是為活動而設計的，當沒有高度的帶氧活動時，它不會恰當地發揮功能。可是大多數人是極懶散和當他們能夠容易走路時也要乘車前往。另外，沒有運動會令心肺系統不能將充分數量的氧氣送到身體的組織，因此健康會逐漸衰退。

♥ 結論

疾病是身體的自我調節系統長期不平衡的結果。於飲食、環境和行為各方面作出不適當的選擇，逐漸引起這些不平衡。每一個人都有能力作出不同的選擇，選擇健康而不是疾病。透過知道壞選擇，便能改變這些壞習慣，從而選擇新行動，令身體的生物化學變化轉向健康。



註冊中醫師談談養生之道

【25歲的秘密】

在大部分青少年的心目中，25歲可能已經很「老」了，然而在人的生命過程中，25歲是成長階段的結束，生命力最旺盛的時候。不管是美容還是保健品的廣告，很多時都以保持於25歲的狀態作招徠，可以想像保健養生的「神奇數字」就是25。

然而，要擁有美好的25歲不是必然的。當一個人在25歲的時候身體已經很差，那麼，即使於未來努力地維持於25歲都是枉然的，同意嗎？所以，在青少年時期（12至24歲），就必須了解養生的重要性，為未來做最好的準備。

青少年時期是人生發育最旺盛的階段，是體格和智力發育的關鍵時期，只有在這個時候讓自己的身體有充分發展的機會，我們才會在各方面都發育完滿的25歲，當年紀再長大時又能都保持著25歲的狀態。那麼，從中醫養生的角度來看，青少年怎樣才可以讓自己的身體有充分發展的機會呢？我們可以簡單地從飲食、起居作息和運動方面了解一下。

◆ 飲食調攝

青少年生長發育迅速，代謝旺盛，必須全面合理地攝取營養，要特別注重蛋白質和熱能的補充。碳水化合物、脂肪是熱能的主要來源，碳水化合物主要含於主食之中，青少年應保證足夠的飯量，並攝入適量的脂肪。整體飲食調攝的概念是均衡吸收，女生不應為減肥而過度節食，以致營養不良，男生也不可自恃體強而暴飲暴食，饑飽寒熱無度，生冷食物亦不宜經常食用。對於先天不足，體質較弱者，更應在此發育時期注意飲食調攝，培補後天以補其先天不足。

◆ 起居作息習慣的培養

青少年體壯而精力旺盛，應該適當安排作息時間，做到「起居有時，不妄作勞」，要注意避免過勞。既要專心致志地工作、學習，又要有適當的戶外活動和娛樂休息，在適當的時候睡眠（提倡12點前入睡）。如此才可保證精力充沛，提高學習、工作效率，有利於身心健康。如青少年自恃體質強盛，經常過勞、捱更抵夜，容易造成身體的透支而不自知，將來就可能成為早衰的一份子。

◆ 運動鍛煉

持之以恆的運動，可促進青少年生長發育和提高身體素質。要注意身體的全面鍛煉，包括力量、速度、耐力、靈敏度等素質的發展，建議重點應放在耐力素質的培養上。游泳，既可鍛煉耐力，又可鍛煉速度和力量，是青少年最適宜的運動項目之一。每個人都應根據自己的體質強弱和健康狀況來安排鍛煉時間、內容和強度，並注意循序漸進。運動前要做足熱身活動，注意運動安全，避免受傷，而青少年時期的運動傷患可足以影響一生。

以上的介紹好像和中醫沒有關係，但其實中醫最注重的就是良好的飲食和生活習慣，以及適量的運動。可以在這裡和大家分享一個病案：阿輝（化名），17歲，今年剛升中六，會考成績優異，身高接近六呎，一表人材，但最近經常無故腹痛腹瀉，詳細問其生活習慣，原來他極喜歡思考，認為食飯是浪費時間，經常於食飯時同時看書或上網或思考新意念，有時斷斷續續的食完一餐晚飯需時2小時，已經養成這種習慣3年。他現在的問題是什麼呢？中醫認為是脾虛引起的腹痛腹瀉，原因是他在食飯時間都不斷思考，思慮過多則傷脾，導致脾胃虛弱，胃腸消化功能減弱，而成腹痛腹瀉。如果情況繼續下去，他的成長發育一定不會完善，不能擁有美好的25歲，在未達到生命最旺盛的時間就會衰退下來，現在要做的是改掉食飯時都不斷思考的壞習慣，以中藥（如：淮山）健脾，改善脾虛的狀態，勤做運動，令機能更快恢復。

不要以為定時食飯就沒有問題，大部分青少年都習慣晚睡，長期的晚睡有可能導致腎虛，後果將會更嚴重！各位年輕人，請保持良好的生活習慣，這是青少年養生的最佳方法（而不是服中藥或穴位按摩），如有需要，請諮詢你的中醫師。

蔡竹秀
註冊中醫師
康德堂中醫診所



「健康達人」諮詢站



「健康達人」介紹：

對青少年身心健康尤其關注，不忍看到青少年的健康越來越差，所以藉此諮詢站解答青少年身心健康方面問題。

長期服用健身補充品有用嗎？



我今年17歲，男仔，我常被身邊的人說太瘦，我已經食不停地食東西，我見到有些商店專門賣健身補充品，那些食品更揚言可以令令人增肥、肌肉細胞增大、減少脂肪，其實是否可讓我變成「大隻佬」呢？



在使用這些補充品前，需先了解其作用及明白自己的體質，將大量外來營養在短時間內加進入體內，對肝、腎皆造成很大負荷，所以不同的補充品，在不同的體質上，不是全部都適合，而過度依賴藥物，更可會引致嚴重後果。

瘦長型的人，因對脂肪不吸收，只靠正常三餐，如果運動量很大，反而會愈練愈瘦，可補充每kg體重2g的蛋白質，例如牛肉、雞蛋、魚、牛奶、豆腐等。非藥物補充品的進食之原則為小食多餐（一天進食五至六餐），腸胃才有足夠時間來消化。

而有關進食藥物補充品最佳時間，是在健身前後一小時立刻喝增重粉，因運動後的一小時，人體是最易吸收營養，內臟不斷運作，你可以加入維他命C和E及補充高熱量飲食，因這兩種維他命能抗氧化和對抗肌肉中的乳酸，及提高肌糖，讓你的身體更快回復。





補充品的冷知識

肌酸 creatine，是骨骼肌肉收縮時必需品，此補充品能增加個人力量，但它使尿液濃度比正常大90%而容易引起腎小管病變及腎石，可能使男性荷爾蒙改變，引致情緒容易急躁及長暗瘡。

支連胺基酸Branched-chain amino acid是增強爆發力，應在健身前服用，由於蛋白質都容易由食物吸收，身體每小時只可分解<9g蛋白質，而多出蛋白質變成脂肪儲存在體內，容易引起肚瀉、腎損害及體重增加。

睪丸酮Testosteron booster，是補充男性荷爾蒙，用後鬚根會增長得很旺盛，但或會引起脫髮及暗瘡，太大量反而增加女性荷爾蒙成份，引致男性女乳化及睪丸萎縮。

爆根丸非適合初學者服用，需有一定肌肉健身者用來增粗皮下血管的粗度。

另外，由於這類補充品中常混合類固醇、同化激素（Anabolic ste）及生長荷爾蒙，容易引致肢端肥大症及高血壓、膽固醇上升，皮膚痕癢、性功能減退、青少年骨骼停止生長、肝功能受損等。

有些健身補充品其實是賣「假貨」，是打入普通奶粉魚目混珠，故建議你諮詢你的健身教練或營養師之意見。在你的健身計劃中，不適合於健身計劃初期就使用藥物補充品，因計劃初期你需要熟習機械，體能根本不足以應付補充品，得不到應有的果效，反而加大濫用藥物的機會。另外要增加肌肉，是需要適合的休息時間，肌肉才能生長，而不是盲目不斷的練習。

最後，如果你不想依靠藥物，可在食物中多吸收蛋白質、碳水化合物、多元不飽和脂肪酸，健康均衡的飲食才最重要。

坊間的減肥方法有效嗎？



市面上很多減肥方法表示可以在一個短時間內減去一定的磅數，真的讓人看到心癢癢，究竟是真的嗎？



首先，減肥的目標不是單純地減磅數，分析如下：

- 1) 身體重量不等於肥，因為每個人的骨骼大小、高度、體內的脂肪及水份都不一樣，是沒有一個準則的。
- 2) 身體內的水份比率比脂肪還要多，如本身是水腫形肥胖的人，喝水也會肥，難道又關脂肪事嗎？

事實是，在短期內減去大量磅數是不明智、不健康及浪費金錢的減肥方法。即使是有明顯成效，要了解日後亦會有反彈的可能，而且過程中更會擾亂身體內的賀爾蒙及各個器官的功能，引致肝腎衰竭，到時減肥變減壽，到時就後悔莫及了。

根據醫生所言，平均一星期減兩磅才算是正常健康的做法。而真正有效的減肥減法有三大原則：均衡飲食，少吃人工、垃圾食品，多吃新鮮的食物；多喝水，不要迷信什麼低糖、無糖的飲料；最後就是明白運動是站著做，而不是躺下人家替自己做。當你接受修身是要持之以恆，那麼苗條身材，就指日可待。

