

運動有吉時 中午做最佳

教院指對心肺功能幫助大 論文刊醫學期刊

香港文匯報訊(記者 黎恣)日日運動身體好,不少人都會探求不同方法,例如配合調整飲食餐單、建立運動習慣規律等,以其達到最佳運動效果,但原來「何時做」也可能是當中的關鍵。本身為兼職田徑教練的教育學院運動科學三年級學生錢晉業和研究團隊,針對一群中學男生於不同時段的運動成效表現,深入剖析他們的最大攝氧量、心跳率、體溫及血液乳酸濃度等數值,發現中午12時至下午1時,為一天內最理想的運動時間,即對心肺功能幫助最大,有關論文獲運動醫學期刊刊登,更將於明日在教院舉行的國際學術會議發表。

錢晉業表示,人體內的生理時鐘會令人在某些時間感覺肚餓、眼瞌等,他相信那亦有機會於帶氧運動出現,遂以此作為副學士畢業論文探討題目,直至升讀學士再進行深入研究。他和團隊在2013年底邀請來自4間中學、35名中一至中六有參加校隊訓練的男生進行測試,要求他們在分別三天的上午、中午及下午進行20米漸速來回跑,量度他們的最大攝氧量(VO2Max)、心跳率、體溫及血液乳酸濃度等等。研究結果顯示,在與心肺功能密切相關的最大攝氧量一項,該批學生在中午運動時數值達43.86個單位(ml/kg/min),明顯高於其他時段,也算是最適合的運動時間。

倡學生午膳前做運動

此外,研究亦發現,若在這有關時段進行約30分鐘帶氧運動如慢跑和游泳,也有效提升運動效能,以達致最佳的心肺功能。

不過,中午雖然屬於最有效運動時段,但亦正值學校午膳時間,錢晉業認為,學生可以活用有關時間,在飯前先進行15至20分鐘夾雜休息時間、適合一般人練習的運動,如高強度間歇訓練(HIIT)或高強度循環訓練(HICT),以有效提升心肺耐力。他又提到,同學也可考慮進行近年流行較短時間的「7分鐘鍛煉」(7 minutes workout),進行12組不同的循環



■教院學生錢晉業(左)和研究團隊成員之一的導師周志清,研究中午為最適合中學男生的運動時間。黎恣 攝

動作,例如仰臥起坐、深蹲和開合跳等,但緊記要多做熱身。

少吃多餐減對運動影響

錢晉業又指,是次研究結果主要針對作息時間較穩定、18歲以下的中學男生,他們一般在早上7時起至晚上11時睡覺,還需要更多資料才能確認研究的

普遍性。研究團隊成員、教院副學士部一級專任導師周志清則建議,針對提升青少年運動成效,學校可考慮延長午飯時間,讓同學妥善分配時間做運動、休息和吃午飯。錢晉業進一步指,學生也可考慮少吃多餐,例如在小息時吃小食、吃輕量午飯等,減低利用午膳時間做運動的影響。



■暑假中段,由於多數學生找到工作,故昨日招聘會的人流一般。翁麗娜 攝

餐飲零售最缺人 大學生有意投身

香港文匯報訊(記者 翁麗娜)有機構昨日起一連兩日在油塘舉行招聘會,餐飲及零售行業繼續高踞職位空缺榜首,物業管理公司則緊隨其後。現場共4間物業管理公司,提供近500個職位空缺,其中物業管理主任一職,月薪介乎1.4萬元至2.4萬元,吸引不少人問津。有大學生表示,基層工種起薪點一般,但是大學生晉升空間較多,認為值得嘗試投身。

招聘會提供逾三千職

學生向來是招聘會常見的臉孔,不過踏入暑假中段,大多數學生找到工作,昨日招聘會的人流一般,只有約900多人。現場有30多間公司參加招聘會,提供逾3,000份工作,餐飲及零售繼續高踞職位空缺榜首,單是某間大型公司已經提供超過1,000個職位。

物業管理範疇多樣,包括保安員、客戶服務助理、維修技術人員及屋苑會所助理,當中以保安員最渴市。有物業管理公司職員透露,隨著香港大型豪宅、甲級寫字樓及酒店不斷落成,對保安員需求增加。該職員又指,甲級寫字樓保安員的月薪可達1.6萬元,因為這類寫字樓較多面對外籍人士,必須具備一定的英文能力。

「由低做起 終點不同」

目前就讀理工大學的吳同學表示,特意到場了解不同工種目前的「市價」及錄取條件,為日後就職作準備。他現時在餐飲行業兼職,指不少基層工種起薪點較低,但相信大學生入場具一定優勢,「大家起跑一樣辛苦,由低做起,但終點(晉升階梯)卻不相同。」

來自東北的姊妹花陳小姐及葉小姐,剛取得城市大學電腦工程與資訊科技系碩士學位,昨日到招聘會希望尋得心儀工作,惟場內提供的職位類別偏少,餐飲及零售已佔去大部分,她們只逗留半個小時就離開。葉小姐表示,同班的內地同學多是廣東人,由於能操流廣東話,早於6月份已經找到工作。陳小姐表示,已經寄出多份履歷表,如半年內無消息,會考慮到深圳找工作。



■吳同學認為,大學生從事基層工作有較大晉升空間。翁麗娜 攝

「大男孩」拓藝術裝置奪創業金獎

香港文匯報訊(記者 黎恣)本港青年創業風氣日盛,分別於大學建築、藝術課程畢業的吳鎮麟(Otto)、黃卓健(Ricci)和葉晉亨(阿亨),利用他們在業界多年經驗與人脈,因應抽象的藝術與實用的建築,透過創立的設計及藝術公司將兩者結合,開展一手包辦室內、櫥窗、商場佈置和藝術裝置等的設計和製作生意。他們成功將藝術意念變成一般普羅大眾可接觸的展覽裝置,並成功獲得由香港青年協會和匯豐工商金融合作的「匯豐青年創業大獎2015」金獎。

成立一年 攬逾百項目

「匯豐青年創業大獎2015」於日前舉辦頒獎典禮,金獎由Otto、Ricci和阿亨3位29歲至36歲「大男孩」組成的實現室有限公司奪得,他們除可得到10萬港元的現金獎和獎盃外,亦可獲免費雜誌廣告和網上推廣機會,更能免費參加青協舉辦的海外商貿交流團向世界各地的同

行「取經」。3人在創業前已於建築及設計業界累積了不少經驗,Otto分享指,現時坊間裝置製作公司往往缺乏專業的設計師,所以他們特別將設計和製作的流程融合,一手包辦例如室內、櫥窗、商場佈置和藝術裝置等的設計和製作,既可讓設計師激發創意,亦能更有效控制設計及裝置的時間和成本,而公司成立的短短一年間,他們已成功累積逾百個不同類型的設計和工程項目。他又表示,公司的目標是將似是虛無飄渺的藝術及實用的建築結合,例如在商場的裝置展覽,「有藝術成分,吸引到大人的眼球,同時小朋友又可以到場玩,不會有『離地』的感覺。」

阿亨則笑言他們3人都是「大男孩」,十分貪玩,因此多個項目都是以遊樂場為主題,包括早前為太古城誠品書店的展覽,設計了一個結合書店和滑梯的項目。

2011年於理工大學設計課程畢業的黃文翰和李德駿,



■(左起)黃卓健、吳鎮麟和葉晉亨創立的實現室有限公司在「匯豐青年創業大獎2015」獲得金獎。黎恣 攝

則以標榜「香港特色、香港設計、香港製造」的紙藝產品公司獲得活動的銀獎,他們的產品多以香港地標和文化特色為主題,並交由庇護工場生產。

「金茶王」周街贈飲

香港文匯報訊(記者 袁楚雙)港式奶茶是本港獨有的飲食文化產物,為宣揚及傳承奶茶文化,香港咖啡紅茶協會昨日起一連五天出動「金茶王」流動奶茶車,穿梭於港九新界10個地區,在每日中午12時及下午4時半大派香滑奶茶,每位市民可免費獲贈由「金茶王」即席沖調的港式奶茶一杯,回味昔日大排檔風味,及慶祝奶茶誕生逾百年。

出席活動的香港咖啡紅茶協會主席黃家和表示,希望透過舉辦不同活動與市民同樂,並繼續將獨特的港式奶茶文化傳揚海外,把它一代一代傳承下去。



■紅茶協會一連五天出動「金茶王」流動奶茶車,每位市民可免費獲贈港式奶茶一杯。梁祖彝 攝



■「金茶王」現場沖調傳統港式奶茶,幫各階層的市民叉電加油。梁祖彝 攝

中國家電行業峰會在順德舉行 順德建中國家電全產業鏈中心



■「中國家電·順德聚」家電產業平台發展五年規模啟動儀式。

香港文匯報訊(記者 黎爾寬 順德報道)2015中國家電行業峰會日前在順德北滘鎮舉行,800多名全國家電精英匯聚,發佈了「中國家電·順德聚」家電平台發展五年規劃,迅速把順德建成全國家電最大基地。

求新求變穩增長 順德上半年GDP增長8.1%

香港文匯報訊(記者 黎爾寬 順德報道)順德上半年經濟穩中提質,實現地區生產總值1330.14億元人民幣,同比增長8.1%。順德上半年經濟發展的特徵是增長有「量」更有「質」,穩中有進源於深入推進產業轉型。在智能製造方面:上半年製造業增加值增長11.7%,比規模以上工業增速高出3.8個百分點;打造智能製造業載體,加快建設廣東省智能製造產業基地「一個核心區加四個配套園區」。今年順德新增創新扶持

本次峰會由中國國際貿易促進會廣東省順德區委員會、廣東省家電商會、慧聰網共同主辦。佛山市委常委、順德區書記區邦敏,中國家電協會副秘書長陳鋼、廣東家電商會秘書長謝德盛等出席。

順德是中國家電之都,順德家電產值佔全國家電產值兩成。區邦敏在峰會上說,要為中國家電行業打造一個平台,為全國家電的發展創造機會。希望通過發展,讓人們講起順德就想起中國家電,看到中國家電就想起

資金5000萬元,累計共1.5億元,大力支持企業技改,57家規模以上工業企業推動機器人應用。目前順德規模以上工作母機類(機床)、三有(有市場前景、有核心技術、有自主知識產權)企業68家,數量和實力均居「珠西」地區前列。在創新驅動方面:四鏈結合打造創新生態圈,上半年順德新組建華南智能機器人創新研究院和廣東集成芯片研發與產業培訓中心兩個重大創新平台,並推出順德人才新政30條。與省共建全省首個電

順德聚,聚在順德把家電品牌做亮做大。峰會發佈了「中國家電·順德聚」家電產業平台發展五年規劃,提出在北滘鎮打造中國家電研發設計、交易金融、電子商務、貿易會展、人才基地等五個中心,以及中國家電節、中國家電展、中國家電城三個中國之最。順德家電「五個中心」引領行業發展,五年後為家電中小企業創造千億級上交易額。到2020年,順德北部片區成為中國家電全產業鏈中心。

子商務創新區,推動16個現有電商產業園加快建設。在開放帶動方面:堅持開放帶動戰略,城市升級全面加速。佛山新城在建重點項目30個,總投資66.6億元;順德新城88個項目全部啟動,已有38個完工;充分把握軌道交通發展契機,全力推進北部片區一體化發展。深化改革方面:加快「一門式(一窗通辦)」政務服務體系建設,在深化行政審批制度改革,社會體制和農村綜合改革方面也取得了顯著成績。(順德報道)