

# Bingo 分享養生之道

## 跳舞做運動 Keep Fit



Odilia於沖繩潛水



Carman堅持一星期做三次運動



Kylie表示，吃辣可以補充體力，更可保暖。



Gia愛打拳，但會注意補水的重要性。



Christy愛穿高跟鞋跳拉丁舞

新晉女子組合Bingo由王嘉怡(Kylie)、陳可(Gia)、周彥(Christy)和關嘉敏(Carman)和陳康琪(Odilia)五個女生組成，全靠對跳舞的熱誠將她們連繫起來，她們習舞多年，無論是拉丁舞、芭蕾舞、中國舞還是Hip-Hop，都難不倒她們，所以她們養生之道都離不開以跳舞來做運動，再加以每個人的獨特保養小貼士及心得。

文：莎莉

### Kylie 天凍吃辣可保暖

首先，Kylie無辣不歡，原來她是一個辣妹。她說：「冬天天寒地凍，吃辣可以保暖外，也可以讓精神維持得一陣陣，非常爽。」原來Kylie每日瞓醒起身，都會吃辣的東西，原因吃辣是她每日起身的推動力，皆因在寒冷的冬天，人人都會變成懶瞓豬，不想離開被窩，但一諗到辣成個人就變得精神晒，這證明人需要一些鼓勵的。

提到做運動方面，Kylie表示在家做運動

比較多，反而好少外出去做。「我平時會做一些伸展動作及跳舞，出一身汗後，心情都特別爽，再加工吃辣的話，這簡直是精神奕奕。」這一習慣，原來認識Kylie的人都知道。當你边的時候，如果你吃少少辣的東西，是可以使人的腦袋清醒些。作為歌手的Kylie，吃辣可以補充她體力外，在跳舞時令她更加High，可以完全是她的一種補充劑呀！

### Gia 補水秘訣助運動

做運動如何保水？Gia就有自己一套，所以她借這個機會同大家分享保水秘訣的小貼士。Gia平時排舞一定比其他人出汗更多，所以，她做運動之前會有前、中、後三個步驟來為自己補充水分。例如，做

運動之前最好飲500CC的水，在中途時，可以飲100CC至150CC，來補充在運動的過程中流失太多的汗；而做完運動後，就可以飲多少少水，最好飲一些帶有鹽的水分飲品，以及一些運動產品飲料的東西，來補充體力。但切記，每次做完運動都不要急急將大量凍的飲品飲落肚，這樣不能解渴之餘，反而仲會造成對身體的一些反效果，對補水的成分是有幫助的，希望這些小貼士能為做運動的人帶來少少啟示吧！



Gia除打拳之餘，還會跟隊員齊做運動。

### Christy 保持美腿免變粗

至於Christy自小愛穿着高跟鞋跳拉丁舞，代表香港出征比賽，一定給人感覺小腿好粗，被嘲笑為擁有一雙甲組腳啦！非也，她的小腿完全不粗，仲好修長，全因有獨立的保養秘訣。Christy表示：「一般人穿高跟鞋時間太長久的話，都會令小腿變得粗，更何況我穿高跟鞋跳舞，所以有兩個貼士可以教大家減低小腿變粗的機會。」



跳拉丁舞是Christy的強項

如何穿高跟鞋不會讓小腿變粗？Christy的第一個方法：在沖涼時，用冷熱水各浸兩分鐘，分別循環做2至3次，可令肌肉鬆弛之餘，放鬆後自然就會減低腳粗了；第二方法：在瞓覺時，將腳抬高放在床的牆上，成90度角，大約做5至10分鐘，這種方法是使血液不要倒流，肌肉也不會發大。之後，可以做一些拉筋動作，都是保持美腿線條的好方法。

### Carman 不食垃圾食物

而Carman的養生之道，更從飲食習慣開始。她平時不會吃垃圾食物，如薯片、薯條等高卡路里的食物，她認為會對身體造成肥胖。對於吃早餐、午餐及晚餐的平均分量和次序，Carman都好有研究，分別是早餐吃100%、午餐吃50%、晚餐只吃30%，多吃生果、蔬菜，但就不吃澱粉質，她表示如晚上吃了澱粉質，而你又不做運動的話，就會在身體形成糖分，當脂肪積聚在身體上自自然會形成肥胖了。為了身體健康，Carman建議大家不如多吃一些紅米、番薯等高纖維的食物，因這些食物容易消化之餘，也可以用來填補平時身體因捱夜而失去維



Carman對飲食很有研究

他命B維和C，更令皮膚沒有這麼快老化及容易

至於做運動方面，Carman一星期會堅持做三次運動，皆因出了一身汗可令身體的新陳代謝不斷增加。同時，她也會吃雞蛋、蛋白粉來Keep住身形，難怪Carman的身形更slim啦！

### Odilia 活潑好動與開朗

最後，Odilia(陳康琪)能歌善舞之餘，原本也是一個比較活潑好動的人。早前，Odilia去了沖繩拍攝一個旅遊特輯，令她非常難忘，皆因今次沖繩之旅使她獻出好多的第一次，包括玩飛天、潛水等，玩得亦樂乎。在潛水時，她表示：「教練大多數是日本人，反而見到好少外國教練，使大家怕了同他們溝通。」又說：「雖然好少講英文的教練，但是在當地已經有首位香港教練的團隊了，所以完全解決了旅客的溝通困難。香港教練的團隊仲玩意多多，同時大家可以暢所欲言，務求讓每位潛水旅客玩得開心又放

心。」Odilia潛水時，她扮兔子在水底拍照以及cosplay嘜！仲可以在水底漫步，出來的效果真的好Cute，令你一生難忘呀！至於玩飛天，其實好簡單，就是穿上一身安全裝備站在平地上，由一位飛行人員背着一部大風扇去推動我們起飛，俾人的感覺好恐怖，非也！其實它好穩定又安全。起飛後，當大家望落來時，睇到一個好靚又清的藍色大海，你就會好自然地被這美麗景色所吸引住。所以，去日本旅行，不一定要去關市，可以選擇一些偏遠的地方，例如Odilia推介的沖繩。



Odilia能歌善舞之餘，亦能潛水。



香港註冊中醫師 楊沃林

### 睡眠充足保血管 睡懶覺易患「懶癌」



早睡早起身體好

《十問》中有一段文藝與齊威王的對話，文藝是戰國時期的名醫，他說：「醫為道三百篇，而臥最為首」。文藝又說：「凡有生命的動物，都是靠食物來維持生命的，而食物的消化多在睡眠中進行，水谷精微(營養素)也在睡眠中流散分佈全身。如果離開了睡眠與飲食，就會像烈火燒灼金屬一樣使人衰敗。」

睡眠是人體最佳的補養方式，充足的睡眠不僅僅可以保持大腦清醒，還可保護血管。睡眠讓血管放鬆，上班族在工作時，動腦和動手都需要血管不停的運輸血液，血管處於緊張收縮狀態。而睡眠是人體血液流動穩定，血管從緊張中擺脫出來，血液流動更加暢通。

睡眠是養生的第一大補，但是凡事都講求適可而止，太過嗜睡絕對不是有益的事！唐·韓愈《歲華紀麗》卷一：「日上三竿。古詩云：日上三竿風露消。」太陽升起有三根竹竿那樣高。形容太陽升得很高，時間不早了。也形容人起床太晚。

我去廈門三天，因為不用按時起床上班，自然就睡懶覺，但我還是硬撐着起床，不讓自己養成懶床不起的壞習慣！有研究指出：2017年最新癌症是「懶癌」。

懶慣了，經常睡到日上三竿的人有可能誘發糖尿病、中風、消化系統等疾病。

睡眠的重要性早已深入民心，但經研究發現，人體睡眠時間超過8小時，患糖尿病的風險增加3倍多，習慣於睡懶覺的人，尤其是有糖尿病家族史的人，一定得注意睡眠時間。嗜睡錯過了早餐，人體內會產生胰島素抵抗，也就是需要更多的胰島素將血糖控制在正常範圍內，當這種狀況成為長期現象時，就會成為糖尿病的致病因素，和每天規律吃早餐者相比，早餐時有時無的人患糖尿病的風險會升高25%~28%。

每天睡眠超過9個小時的人群，中風危險比睡7個小時的人高出70%，而死亡率最低的睡眠時間約為7小時，睡懶覺時間過長，往往錯過早餐時間，甚至寧可餓着也不起床，胃腸發生飢餓性蠕動，打亂胃液分泌規律，影響消化功能、引起胃炎等。

經過一個晚上的睡眠後，膽囊內存留很多膽汁，如果不按時吃早餐，膽汁積聚易形成膽結石，膽結石甚至會演化成膽囊癌。

睡眠期間的禁食對身體來說是一種壓力，有規律的進食是保持血脂水平健康、激素分泌正常、血壓水平正常的催化劑。研究顯示，每天規律吃早餐與不吃早餐的人相比，心臟病發作或者因為冠心病死亡的風險，要高27%，不吃早餐完全可以「餓壞」甚至「餓死」心臟。

空腹引發的人體應激反應會導致血壓上升，從而增加發生腦出血的風險，調查發現，每周吃早餐少於2次的人發生腦出血的概率，與每天都吃早餐的人比，要高出約36%，並且吃早餐次數越少危險性越高。

還是早睡早起身體好。

### 中醫訊息

### 香港中醫學會薪火相傳 推動香港中醫藥發展

早前，香港中醫學會假北角富臨皇宮舉行了丁酉年香港中醫學會第十三屆理監事就職典禮暨春茗聯歡慶典，在晚會中，香港中醫學會汪慧敏會長於致謝辭時表示香港中醫學會成立至今已有二十八年，學會堅持「學術為先」，繼承和發揚傳統中國醫學，聯絡和團結全港的中醫同業，爭取中醫在香港的法定專業地位和權益，並強調現在學會理監事中有四分之三是三十歲出頭的年輕人，他們代表了當代香港年輕中醫的思維和渴求，而學會的最新發展就正融合了他們的思維和智慧。薪火相傳，同心同力，日後必繼續銳意推動香港中醫藥發展，為市民的健康服務。

文：雨文



香港中醫學會合照

### 食得健康

### 緊貼無肉飲食潮流 春日嶄新有營輕食



彩虹千層沙律杯(左)及日式田園沙律杯(右)

在剛剛的星期一，Pret A Manger於香港全線分店推出全新「Not Just For Vegies」系列，雲集多款味道、配搭新穎的簡便健康美食，無論是素食者、純素者，或是偶然一素的人士，均能找到心頭

好。全新產品種類多元，包括沙律、三文治、薄餅卷、長法包、甜品及熱食等，共有10款素食新口味，均以新鮮天然食材每天人手製作，當中有6款更是純素選擇，帶領城中素食潮流。

系列中重點推介如彩虹千層沙律杯，不但健康，還為港人急促步伐增添活力色彩，是配午餐或下午茶的不錯選擇。而香烤甜椒帕瑪森芝士裸麥麵包，則是香港首個採用該麵包種類製作而成的有營輕食。

文：雨文



香烤甜椒帕瑪森芝士裸麥麵包

### 健康訊息

### 肥胖是傷腎幫兇

國際腎臟病學會和國際腎臟基金會聯合提議設立，每年三月第二個星期四為世界腎臟病日。近年腎臟疾病導致死亡風險增加，有專家提醒，肥胖是傷腎幫兇，恐增腎病風險並加重病情，故應從規律運動、健康飲食、控制體重等3方面打擊肥胖。

根據統計，腎臟病發生原因除了慢性病以外，近年多項研究也發現，肥胖會增加慢性腎臟病發生機會，若有腎臟病又

肥胖，恐加速腎臟病惡化。肥胖與腎臟有何關係？台灣腎臟醫學會理事長盧國城解釋，肥胖者通常伴隨着高血壓、糖尿病、高血脂等三高問題，原本就容易傷腎，加上脂肪會分泌細胞激素讓身體發炎，使胰島功能惡化，加重腎病。

專家呼籲，慢性腎臟病人打擊肥胖，應從規律運動、健康飲食、體重控制此3守則開始，方能讓腎臟負擔變少，阻止或減緩腎臟病進展。

文：中央社