

微電流脈衝運動慳力省時合港人 激活深層肌肉助修身 減三高

■ 年輕的 Jordana 身形苗條。

有人講減肥是終身事業，無錯，擊退脂肪，塑造迷人曲線，是每個人的夢，每個胖子都想過減肥變成帥哥去吸引女孩，每個中年女人都為中央肥胖的身形苦惱，明明已節食，中央肥胖仍未有改善，總沒法讓某個部位瘦下來，又不敢亂食藥，既然渴望擊退中央肥胖，非得求救專業人士。然而，總提不起勁去做，剛巧有朋友參加了EMS科技運動，一陣子後她條腰走出來了，當然拉着她一齊去看看她玩緊什麼東東。

當走到SUN-I Fitness (EMS Power Lounge微電流脈衝鍛煉中心)銅鑼灣店，是樓上舖，非常簡潔的健身運動室，有幾位年輕小伙子及女孩子當教練，令人感覺很舒服。海報上標示的是全港獨家無線微電流脈衝運動鍛煉，為私人教練專業指導，每次只需20分鐘，便可48小時燃燒脂肪，高效鍛煉深層肌肉，對從未試過健身運動的小記來說既好奇又新鮮。

自1950年以來，EMS技術已被廣泛應用於醫院和物理治療中心，其後亦為專業運動員進行力量、速度和耐力的肌肉訓練，既安全可靠，亦無副作用，故近幾年運用在健身市場。EMS設備的原理是通過模擬人體大腦生物電信號，將中低頻率脈衝電流導入到運動神經，通過調控脈衝電流的強度、頻率、間歇時間等因素指揮肌肉協同工作，達到減脂塑形的目的。不過，EMS Training不適用於16歲以下、孕婦或患有心臟病、癲癇、肺結核、腫瘤、動脈硬化，對電極部位有過敏的人群。



SUN-I Fitness EMS科技運動

- 訓練20分鐘效果，等於3次90分鐘的日常運動時間。
 - 私人教練度身訂做合適訓練。
 - 透過微電流直接刺激深層肌肉，成效顯著。
 - 無須帶備任何運動服裝、波鞋；提供梳洗淋浴設備，適合忙碌上班族，隨時可以做運動。
- 地址：銅鑼灣波斯富街87號1樓
網址：http://feelnesshk.com

Jordana 夠膽識做港獨家經營

再者，看到年輕身形苗條的Fitness香港的首總代理老闆娘Jordana，不禁追問相關資料，原來這是德國EMS度身訂做私人運動訓練，她是偶然在韓國經朋友介紹初次體驗了Fitness EMS Training，被20分鐘運動就有48小時燒脂效果吸引了，估不到20分鐘就足以令人汗流浹背，斷定消耗唔少卡路里，再發現EMS Training在歐美原來已大熱幾年了，但香港仍沒有，Jordana感覺甚有吸引力。所以，她決定做香港獨家經營，而支持她的信念是，許多港人和她一樣明白，需要健康身體、好的身形來應付工作生活上的需要，但往往不少香港人得個忙字，由朝做到晚，有時陪屋企人小朋友的時間都沒有，哪有時間做運動？相信寫字樓群體是極需要慳力及省時的高效消脂運動。

己鍛煉可能便宜些，但若請專人教練幫你練一樣貴。真的可以變得健康，總有人肯付出的，也有不少藝人如鄭丹瑞、黎諾懿等來鍛煉的。」

「我認為，今時今日作為香港女性有三種重要的元素：快樂、健康、美麗！快樂能感染家人、朋友、同事和客人，營造美好的氣氛，同時也有助你對任何活動、事物提起興趣，例如增加對運動的興趣。而健康可以由運動去建立，藉着運動釋放壓力、舒展身心，消耗精神壓力之餘，更能修身健美，時刻保持最佳狀態去照顧家庭和應付每日的工作，而美麗可以令你快樂，令你更有自信，擁有健康的社交生活！」



不少藝人如黎諾懿等亦有鍛煉。

20分鐘運動 48小時燒脂

聽他們的年輕教練Becky、教練阿杰講解有關微電脈衝運動助修身、減三高的原理，原來EMS能夠激活與刺激指定部位的深層肌肉群，而利用各種健身器械運動不能激活與刺激深層肌肉群。這種新興的EMS電脈衝健身房，並沒有傳統健身房應有的器械，學員只需穿上連着數十根電線的專用健身衣，打開設備，在教練的指導下站在原地做一些簡單的動作，例如拉伸、深蹲及高抬腿等。

究竟這件戰衣有咁神奇？原來是因為戰衣上面的墊會接駁微電流，從而刺激你的肌肉，所以做20分鐘運動，就有3組90分鐘運動的效果。看到體驗者被要求「深蹲，不要憋氣，保持鼻吸口呼，堅持20秒，休息10秒……原地高抬腿20秒，再休息10秒……」就在20秒動作、10秒休息的交替中，完成20分鐘體驗。體驗者表示整個過程中感覺身上有微電流通過，全身輕微震動，雖做簡單的動作卻有強大阻力，幾分鐘就大汗淋漓。

體驗者表示在20分鐘的訓練裡可以一次過訓練手臂、腹肌、腰部、大腿及小腿肌肉，20分鐘運動相當於在傳統健身房鍛煉十多小時的功效。首次做完之後，第二天在上樓梯時雙腿感到酸痛，與日常跑步或在健身房上完課後的感覺相似。微電脈衝健身運動勝在20分鐘時間完成，剛好是你能夠忍受的鐘數。在訓練效果上，如果3個月內每周一次，正常飲食，平均體脂下降2%至4%，體重可下降2.5至5公斤。



無線微電脈衝運動鍛煉。



無線微電脈衝運動鍛煉的不同動作。



少食多餐 每餐7成飽肚

年輕的教練還分享一些Keep Fit常識和小秘密，例如運動後一、二小時進食，每餐至7成飽肚就行，他們說別以為日食一飽餐，不食早晚餐會減肥，正確方式是少食多餐，因為身體每次消耗的热量都會轉化為脂肪，身體不會自動平均分開三餐消耗的。肌肉要消耗脂肪變得超firm，所以操練肌肉可使人變瘦，但未必能將體重變輕。



有教練專門訓練。



香港註冊中醫師 楊沃林

黑豆燜羊肉

今年的中秋節我在南京度過，南京人過中秋除了吃月餅，還有就是螃蟹。節前在香港，好友送了榴蓮月餅、火腿五仁、蓮蓉蛋黃等多款月餅給我，每款嚐嚐也吃膩了，而且還腸胃不適。中秋是吃蟹的時候，但螃蟹性寒，虛寒、脾胃不良的人不能多吃。因此，嗜好螃蟹的我也是少吃為佳。

中秋節晚飯，我佐紅酒的紅肉菜就是羊肉了。羊生長在大草原，遠離污染。羊肉蛋白質含量較多，脂肪含量較少，常吃羊肉可益氣補虛，增強禦寒能力。羊肉質細嫩，容易消化吸收，因此羊肉是補養身體的佳品。

常吃羊肉可益氣補虛，促進血液循環，增強身體抵抗力。羊肉還可增加消化酶，保護胃壁，有助於消化。中醫認為，羊肉具有補精血，益虛勞，溫中健脾，補腎壯陽等功效。

羊肉對虛勞羸瘦、腰酸軟、脾胃虛弱、食少反胃、頭眩明目、腎陽不足、氣血虧虛、陽痿、寒疝、產後虛冷、缺乳等病症有良效。尤其適合老年人、體虛的人食用。



做法很簡單，先取羊肉

和黑豆的比例約為10:1，然後將黑豆洗淨提前浸泡6至12小時；羊肉洗淨切塊，如果感覺羊肉不太新鮮，可以先用沸水焯燙，注意焯燙時間要短，去掉血水即可；把羊肉、黑豆和浸泡豆子的水一起放入鍋中，加入適量的冷水，水量不用太多，能浸過羊肉即可；再加入料酒、生薑、蔥段等可以去腥的調料，調味料不宜過多，以免奪去羊肉本來的香味；調料加好之後，大火燒開，然後改成微火慢燉。一直到湯香撲鼻、肉柔軟好嚼、黑豆軟爛即可。

墨西哥有一道很著名的「墨西哥紅燜羊肉」，是將橙皮、洋葱及芫荽和羊肉一起烹製，不僅味道好，還巧妙地掩蓋了羊肉的腥味。外國有些餐館是將羊肉與西紅柿醬、蒜瓣、辣椒及檸檬一起烹調。

秋冬季節是關節炎高發、加重的季節，適當進補，增強體質，可以多吃些羊肉，燜煮的時候多放些生薑，能夠幫助溫經活絡、暖身驅寒、保護關節。

醫商訊

「社企醫生」扶持傷殘、唐氏綜合症協會運作

蘭桂坊扶輪社發起「社企醫生」計劃，由14個扶輪社組織義務顧問團隊以「醫生」角色為參與計劃的多個社企提供義務顧問服務。「社企醫生2018啟動禮」日前舉行，社企醫生籌備委員會主席胡慧翹、國際扶輪3450地區總監何汝祥出席，香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉與及社企民間高峰會籌備委員會主席蔡美碧為座談會講者，因應「社企醫生」面對香港社企的發展、案例分享及「社企醫生」不同服務範疇而各有聚焦，建立更緊密的協作關係及激發更多造福社企的新意念。

胡慧翹表示「社企與中小企分別只在前者擁有崇高的社會目標，但本質上都是以商業模式運作，同樣需要面對激烈的市場競爭，我們希望利用扶輪社的人才及網絡，讓社企可以持續經營，不單不會白費政府和其他資助機構的撥款，亦可以解決或紓緩各種社會問題。過去兩年，蘭桂坊扶輪社為社企提供牽手式的貼身扶持，今年得到國際扶輪3450地區支持，組成義務顧問團隊。而已配對的社企包括：路向四肢傷殘人士協會、香港唐氏綜合症協會、歷普者、公平棧、綠情超級市場、好好生活、莫逆于室互動設計有限公司、善然社企、以及天程同行有限公司。」



社企醫生2018啟動禮，並舉辦講座分享。

食得健康

野生菌烹調方法多

野生菌的烹調方法，之前講過科學食菌，如野菌燒、炒、煮皆宜，食時鮮甜可口，香味濃郁，食後餘香盈口，耐人尋味，現在就推薦幾個適合香港人烹飪食用的食譜給大家。



每天從山裡採摘的新鮮野生菌都會在交易市場內出售。

一、野生菌刺身

這是最能保持原始氣味的食用方法，松茸、松露、雞枞最適合做這道菜。

- 主料：鮮松茸、鮮松露、鮮雞枞
調料：豉油、芥末
製法：
1. 將主料切片（鮮松茸片厚約3毫米；鮮松露片約1毫米）；
2. 選用刺身盤，裝好碎冰，可用鮮花、黃瓜等點綴；
3. 將切好的片擺盤，配豉油、芥末即可上桌；
小竅門：松茸切片後要用冰水和鹽泡一下，口感才會脆；松露一定要去皮，切好後也要和冰水加鹽鎖幾分鐘；雞枞要選未開傘的，這樣才夠脆。

二、松茸燉乳鴿

主料：乾松茸10克、凍松茸50克、乳鴿300克

- 配料：薑片2克、雞油10克、純淨水1500克
調料：鹽4克、味精、雞精各1克、胡椒1克
製法：
1. 把乳鴿水備用，松茸用清水洗淨後切片；
2. 選一個燉湯煲，放入鍋中，然後依次加入松茸、薑片、調味粉，再加入純淨水，蓋上蓋後加上保鮮膜上籠蒸兩小時即可上桌。
特點：乳鴿有溫中益氣、補精填髓的作用，松茸有抗痛、養氣、滋補的作用。



美味的松茸也可做刺身。

三、羊肚菌魚丸

主料：羊肚菌鮮品150克或凍品200克、鱸魚300克、京白菜50克、雞湯300克

- 調料：味精、雞精各1克，鹽5克
製法：
1. 鱸魚去骨去皮，用涼水漂過，擦乾水分，切成小粒，加入食鹽、蛋清、生粉，製成魚丸，用水將其煮熟。
2. 將魚丸放入準備好的雞湯中，加入羊肚菌、京白菜，用保鮮膜封好，上籠蒸8分鐘即可上桌。
小竅門：魚丸下鍋後不能用大火煮，羊肚菌則不能煮太長時間。



新鮮羊肚菌。

特點：羊肚菌本身有化痰、治療消化不良、脾胃虛弱的作用，而且羊肚菌更有理氣的功效，此菜吃後，讓你感覺身體很舒服，幾個小時後都還感覺到菌的香味。

四、翡翠玉葉炒雞枞

主料：雞枞、魚膠、青辣椒、紅蘿蔔、

- 配料：葱白、蠔油、生抽、雞粉、糖、濕生粉。
製法：
1. 將青辣椒切成片圈釀入魚膠，紅蘿蔔余水放盤中備用。
2. 雞枞切成片拉油，加入葱段、蠔油、生抽、雞粉、糖、濕生粉調味，同炒片刻至香透即可裝盤上桌。
小竅門：雞枞放置和炒的時間不能太久。

特點：雞枞脂肪含量低，同時富含礦物元素和維生素，具有益胃、補腎、提神的功效。此道菜口味鮮美，外觀亮麗。

五、爆炒雞油菌

主料：雞油菌、芥菜
配料：大蒜、精鹽、味精、胡椒粉、芝麻油、黃酒、水、澱粉適量。

- 製法：
1. 將雞油菌切成條，芥菜切絲、蒜切末備用；
2. 炒鍋至旺火上，熱鍋注入芝麻油，待油燒至七成熱時將雞油菌投入鍋內，拉一連油一起倒入漏勺中；
3. 再往鍋中放底油，依次將蒜末、芥菜放入炒香炒透，接着倒入油拉過的雞油菌，加入精鹽、味精、胡椒粉，烹入黃酒拌勻，將鍋翻轉幾下，注入水澱粉適量勾芡，滴入芝麻油和少許亮油拌勻即可裝盤上桌。

特點：雞油菌含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C、蛋白質、鈣、磷、鐵等營養成分。性味甘、寒，具有清目、利肺、益腸胃的功效。常食此菌可預防視力下降、眼炎、皮膚乾燥等病。此道菜品香醇可口、滑爽無比。

文、圖：香港文匯報記者 譚曼煦 雲南報道