

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零三年十二月

第二十一期

衛生署學生健康服務出版

中國人實現千年太空夢的啟示

天地懸疑

漆黑的夜空，將神秘演繹得透切，加上明月星宿的閃耀，叫天空下的你我一齊讚嘆這絕配的創造。天地的懸疑，把我們帶進無窮的探索。傳說中的天上有神仙美境，飛天夢的起源莫非就是追尋這仙境的自由快樂，長生不老嗎？太空夢終於實現了，地球的人類在這創舉中有何領悟呢？天空的高、天空的遠和天空的深，告訴我們生命也是如此，更高的理想、更遠的目標、更深的歷煉，都是可敬可佩，可欣賞的。

豐盛生命

時光飛逝，喚起我們要把握機會，珍惜寶貴生命和體驗生命的豐盛。一年的回顧，揭開了對未來的展望。深刻的一場非典型肺炎提醒我們個人衛生、家居與環境清潔是健康的基礎，也使我们落實地一改以往不良的生活習慣。疫後我們沒有忘記，自律、公德、尊重是一己的責任和義務，亦是社會進步的標記。

健康生活

人於天地間，雖然渺小，卻是很實質的，衣食住行，吃喝玩樂都是健康生活的範圍，別小看你的起居生活、增強抵抗力、預防疾病、健康成長，都是邁向豐盛生命的策略，你總會明白身邊的人為你著緊，期望你能健康快樂，你也別辜負他們。

再渡啟航

我們的航天夢是什麼呢？就是不分先後，不懼艱難，尋索更美好的將來。也是培養更寬闊的視野，更深廣的胸懷，實踐健康生活模式。關心學生健康與教育學生的工作者，讓我們存一份求真求新的精神，在新的一年里重整方位，再渡啟航。

編輯委員會 • 唐雅穎醫生、林潤香護士、鄒民琪護士、樊秀敏護士、董月紅護士
電話 • 2349 4212 / 2349 2772 傳真 • 2348 3968
網址 • http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

編
者
的
話

節日飲食大檢閱

學生健康服務營養師 徐東健、張詠心

送舊迎新，

一年之始，是值得鼓舞的日子。聖誕節、元旦過後，又有農曆新年，在這一浪接一浪的節日裏，我們都會稍稍放下工作和學業，好好享受節日的歡樂。與三五知己或家人親友相聚在一起，輕輕鬆鬆，減壓消閒，確是為生活加油的好機會。

共享美食，大快朵頤之際，如何在自助餐、火鍋、賀年節日中吃得健康？是我們非常關心的事情。以下是健康飲食的一些大原則、小貼士，讓我們一起學習和實踐。

自助餐

很多人認為食自助餐是“Keep fit”的頭號敵人，琳瑯滿目的美食放在眼前，“Keep fit”的決心真的很容易動搖。但如果你的自制能力足夠，而又懂得挑選食物，都可以在“Keep fit”期間去食自助餐的，秘訣就在於以下幾方面。

秘訣1：心態

大部份人食自助餐都是抱著「不要蝕底」的心態，這種「值回票價」的想法是“Keep fit”人士去食自助餐的大忌。因此，若朋友或家人邀請你去食自助餐時，你抱著的心態最好都是以聚舊、聊天、享受環境及氣氛為主，分散自己對食物的注意力。



秘訣2：碟的大小

拿取食物時，最理想的是用細碟（碟的圓周與手掌大小相若）。這樣就可以避免一次過拿取過多食物，間接亦可減低進食量。

秘訣3：多講「唔該少甜」、「唔該走油」

“Keep fit”人士千萬不要嫌麻煩，當你落單叫飲品時，你可以提醒侍應，飲品要「少甜」或「走糖」。此外，一些即叫即煮的食物，如奄列/湯粉/麵，你亦可請廚師放少些油去煮食物。

自助餐的食物大致上分為以下幾類，要吃得又「營」又「Fit」，請參考以下建議：

…湯水…

一般自助餐都會提供中、西兩款湯水給大家選用。中式湯水以「瘦肉湯」，「清湯」的脂肪較低，但西式湯水以「忌廉湯」的脂肪較高，但無論你選擇哪一款湯水，品嚐之前，就記得「撇」一「撇」湯面的多餘油份。

…頭盤食物…

別以為「Keep fit」期間可以吃沙律充飢，任何一種食物，飲品（清水除外）都有熱量，攝取過多熱量，而不去做運動來消耗它，便會積聚變成脂肪。沙律的熱量的主要來源是沙律醬，一湯匙的沙律醬平均都有60卡路里，兩湯匙沙律醬差不多有1/2碗飯的熱量，因此都是少用為妙。

凍肉方面，香腸是由肥肉、內臟、鮮肉混合而成，脂肪較高，而且，香腸的鹽分頗高，高血壓的人士不宜進食，如要吃凍肉，最理想的選擇是：三文魚、火雞肉，它們的脂肪較香腸低。此外，三文魚含Ω-3脂肪酸，有助減低血管疾病。

…主菜…

各類主菜當中，以日式食品（天婦羅除外）的烹調方法較為健康，如刺身、壽司、冷麵等，都是熱量較低的食物，因食物經過油炸後，吸收了很多油份，脂肪便大大提升。想吃油炸食品，還是一件起，兩件止就算了，不宜多吃。如對日式食品沒多大興趣，可選擇其他食品，但最好以蒸、燒、烤的食物為主，如蒸魚、白切雞、豉油雞、烤肉、烤鴨、燒牛仔肉、燒海鮮等，因為烤或燒的過程，會將部分脂肪烤出來，令脂肪量減少。吃肉類時，記得將皮層、肥肉切去，吃烤肉時，盡量不要放肉汁，因肉汁的熱量較高。另外，即叫即煮的湯粉麵（米粉、米線的熱量較低），或其他蔬菜類的食物，脂肪的含量都較少，而且又飽肚，都是Keep fit的首選食物。

…甜品…

西式甜品的款式多數以蛋糕、雪糕為主，一件忌廉蛋糕的熱量約有300卡路里至400卡路里不等，而2個雪糕球亦有200卡路里。若真的要吃雪糕，倒不如看看有沒有「雪葩」供應，因為「雪葩」的熱量較雪糕低，但口感和雪糕差不多。一般中式甜品的熱量較西式甜品為低，如紅豆沙、綠豆沙、豆腐花等，一碗的熱量（約240毫升）大概只有150卡路里。新鮮的水果永遠是Keep fit人士的最佳甜品，但切記生果也含果糖，所以亦不應過量進食。

…飲品…

最佳的「Keep fit」飲品當然是清水，既可解渴，又沒有熱量；鮮榨果汁是含豐富營養的飲品，但也有相當熱量和糖份，所以不宜飲太多。倘若要飲咖啡、檸水、檸茶的話，記得提醒侍應要「少甜」。



火鍋

吃火鍋是不是很容易致肥呢？其實只是一般人不太注重食物的配搭和湯底選料，如果選擇恰當、分量適中，吃火鍋亦都可以吃得很健康。首先，吃火鍋是否能夠吃得健康，「湯底」的選擇是主要關鍵。如果你所選擇的是「致肥湯底」，就算你所選的食物是低卡路里的食物，

但最後都會放在這盆「油膩湯底」中煮，結果都是吸收了湯底裡面的油份。

「致肥湯底」與「健康湯底」

「致肥湯底」的代表有：麻辣湯底、沙嗲湯底。麻辣湯底的主要成份是辣油、辣椒等，一個麻辣湯底平均都放入約3湯匙的辣油（大概405卡路里≈約1¾中號碗飯的卡路里）。沙嗲醬的成份主要由花生造成，10粒未去殼的花生的卡路里，大概等如1茶匙油，一個沙嗲湯底約有3湯匙的沙嗲醬，可想而知，卡路里亦是很高的，都是少選為妙，所以若真的要選用「致肥湯底」，可盡量減少沙嗲醬和辣油的份量。



「健康湯底」的代表有：粟米甘荀湯底、清湯底、皮旦芫茜湯底，以上湯底的主要成分是清雞湯，半杯（約120毫升）清雞湯有30卡路里，這熱量，比起「致肥湯底」，已不算太高。選好湯底後，跟著便談談食物的選擇，打邊爐時，留意不要吃太多肉類和其他卡路里較高的食物，以下便是常吃的火鍋食品的熱量分析。

山根球（6個約570卡路里）

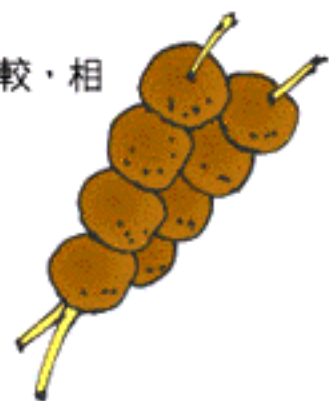
山根球因為經過油炸過程，卡路里和脂肪含量較高，倘若所選的湯底是「致肥湯底」，火鍋的熱量會提升得更高。

肥牛肉（2兩半約240卡路里）

2兩半的肥牛肉所含的脂肪（約13克）與同等份量的瘦牛肉（脂肪含量≈4克）比較，相差甚遠。（5克脂肪約一茶匙油的脂肪）

炸魚旦（5粒約150卡路里）

丸類食物中，以炸魚旦的熱量最高，潮州魚旦不經過油炸，所以熱量較低，但與其吃高鹽份，加工的丸類食品，倒不如吃新鮮肉類，營養價值也較高。



海鮮類（5隻中蝦約50卡路里，5片生魚片約57卡路里，帶子1隻約13卡路里）

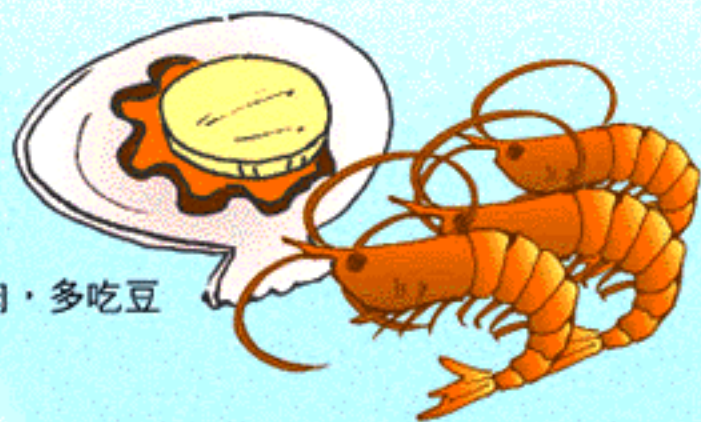
海鮮類的食品如蝦、鮮魚類比一般牛肉、豬肉的卡路里較低，是Keep fit人士的不二之選。

牛腰（5片約90卡路里）

牛腰有豐富鐵質和蛋白質，而脂肪含量比肥牛肉還低。

豆腐（1磚約有70卡路里）

豆腐由黃豆製成，含蛋白質和鈣質等礦物質，吃少些肉，多吃豆腐，既飽肚又健康。



蔬菜（2兩半生菜約20卡路里，7札芋絲約80卡路里，2兩半金菇約45卡路里）

蔬菜熱量低，同時提供大量纖維素，有助預防便秘，幫助清理腸胃，又可令人容易飽肚。

調味醬汁

吃火鍋時，湯底本身已有味道，但很多人都不自覺地蘸上大量豉油和其他調味醬汁，因豉油和醬汁含鹽分（鈉質）頗高，會增加高血壓風險。

賀年美食

烹調方法

一般烹調賀年糕點的方法是以「煎」、「炸」為主，所以如果減少油「炸」的糕點，可避免進食過量的食油。用不黏底的易潔鑊來「煎」糕點可減少用油的份量。另外可考慮以「蒸」的方法或用微波爐翻熱糕點，這都是不需要加油的烹調方法。

選用材料

在家中自製糕點時，可選用健康的材料。例如做蘿蔔糕時，可以用冬菇、蝦米、瑤柱或元貝為餡料，來代替肥膩的臘肉及臘腸，這樣可以控制油及糖的份量。

新年全盒小食

一般新年小食，如糖冬瓜、糖蓮子、糖蓮藕等雖然脂肪含量少，但糖份極高，所以不宜多吃。至於瓜子、花生及果仁都是高脂肪的食物，而且有時是不自覺地吃多了，於是減少購買的份量也是好辦法。要令全盒「換」然一新，可以擺放乾果及健康小食，例如杏脯肉、香蕉乾、蘋果乾、米通、燕麥方脆等。



拜年賀禮

曲奇餅、糖果、朱古力都是很普遍的賀年食品，但它們都是容易致肥的食品，辦年貨時可以挑選較健康的禮品，例如生果籃、茶葉、冬菇等。

結語

健康的選擇，就是明智的選擇。雖然以上對各類食品的分析，未能論盡天下美食，但相信你能掌握一些要訣及方法。在飲食的聚會裡就可以大派用場，享用豐富美食之餘，又能注重營養均衡。在此，預祝大家聖誕及新年快樂，並且食得開心又食得健康。

流行性感冒知多少

「流感」是流行性感冒的簡稱，是過濕性病毒感染上呼吸道的一種常見病。在香港，全年都有病例出現，而每年的二月、三月及七月是香港流感高峰期。在本港，引起流行性感冒的病毒多為甲類H3N2型、甲類H1N1型和乙類。流行性感冒病毒（尤以甲類）的特性是可透過不定時的基因突變，衍生新品種，造成大規模流行性感冒。要防範未然，未知大家對流感的認識有多少？

流行性感冒問與答

問 患上流行性感冒會有何症狀？

答 流感病毒主要經空氣或飛沫或直接接觸病者噴沫，透過呼吸道傳染的。潛伏期為1-3天，隨後患者會出現的病徵包括發高燒、頭痛、肌肉痛、鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、乾咳及身體疲倦等。

問 流感會引起什麼併發症？

答 大部份人都能在兩天至一星期內自行痊癒，但是，長者及慢性疾病患者（如：心臟病、慢性呼吸道疾病患者），因感冒病毒入侵身體而可能會減弱身體的抵抗力，增加細菌感染而有較大機會出現併發症，例如：支氣管炎、肺炎等。

問 是否需要服食藥物治療流感？

答 抗生素對於由病毒引起的感冒是沒有療效的，除非病者出現細菌感染的併發症，否則無須服食抗生素，但可服用一些藥物以舒緩病毒引起的不適病徵。常用的藥物包括：退燒鎮痛藥、傷風藥、止咳劑、化痰劑和潤喉糖。要注意：兒童忌服含有阿士匹靈（ASPIRIN）成份的藥物，以避免產生雷爾氏綜合徵（Reye's Syndrome）。

一般健康良好的人，多在一至兩個星期內自動復原，因此，在病發期間，患者只要注意多飲水、進食有營養和容易消化的食物，充足的休息和睡眠，注意個人和環境衛生：不要隨地吐痰；打噴嚏或處理噴沫後，需以視液清洗雙手；咳嗽或打噴嚏時要用紙巾掩蓋口鼻，並將痰涎或鼻涕用紙巾包好棄於垃圾筒內；並保持室內空氣流通。

問 甚麼人可以接受流感疫苗注射？

答 流行性感冒疫苗對預防流行性感冒所引致的併發症及死亡有一定功效，尤其對抵抗力弱的人士如長者、小孩、慢性心臟病及呼吸道疾病患者（如哮喘、慢性支氣管炎）、長期病患者（如高血壓、糖尿病和腎衰竭）。



另外對於經常要與抵抗力弱的人接觸的職業，例如：醫護人員、照顧長期病患者或住院舍的工作人員等，因較大機會患上流感，及容易將病毒散播，故此最好也接受疫苗注射。香港的大部份私家醫生或家庭醫生亦有提供注射疫苗服務。

問 誰人不能接受疫苗注射？

答 6個月或以下的幼兒、孕婦、發燒或急性疾病及對雞蛋或對感冒疫苗敏感的人則不可接種。註：（流行性感冒疫苗是將流感病毒置於雞蛋中培養，然後從蛋汁中將病毒純化後，使病毒失去活動能力或將它殺死，最後將這種失去活化作用的病毒製成疫苗）。

問 甚麼時候最適宜注射流感疫苗及為何必需要每年注射一次？

答 最佳的注射時間是每年的流感高峰期前，因疫苗注射後大約2至3星期前才發揮效用，通常北半球地區（例如：香港）應該在9至11月間接種。從世界衛生組織（WHO）的全球監測顯示，每年流行的流感病毒品種會有所不同。就2002年北半球的地方（例如：香港）而言，根據世界衛生組織的建議，今年的流感疫苗可預防以下的病毒：

1. 莫斯科型 / 10 / 99 (H3N2) 類
2. 新喀里多尼亞型 / 20 / 99 (H1N1) 類
3. 香港型 NEW STRAIN / 330 / 2001類

而且流感疫苗的免疫力通常約可持續一年左右，所以如果要繼續維持有效的免疫力，便須要每年注射流感疫苗。

問 如果正在發燒、打噴嚏，可否注射流感疫苗？

答 如屬輕微上呼吸道感染的打噴嚏、流涕等情況，並不妨礙流感疫苗的效用，但因注射疫苗後，有少數人會出現發燒、疲倦和肌肉痛等，所以如有身體不適，最好還是延遲注射。

問 注射流感疫苗後，會引起副作用嗎？

答 大部份注射流感疫苗的人，都不會引起副作用，仍可如常工作生活。祇有極少數人會出現微燒或在注射部位有輕微的紅腫。注射流感疫苗後，須注意多喝開水、攝取均衡的營養、充分休息及作適度運動。

雖然注射流感疫苗可減低流感所引致的併發症，但預防流行性感冒最有效的方法仍然是要增強個人抵抗力，應有均衡飲食、充足睡眠、適量運動、保持輕鬆愉快的心情及減少吸煙。還要保持室內空氣流通。若已感到不適，亦應盡量留在家中休息，避免前往擠迫和空氣不流通的公共場所。



健康通訊站

青春期是一個重要的成長階段，由兒童期進入青春期，青少年的思想、情緒和行為都漸趨成熟。身體受著內分泌所影響，生理出現各種變化，面對身體突如其來的轉變，可能會令同學產生一些憂慮。以下是一位女同學的來信，是什麼令她感到擔心甚至乎恐慌呢？是什麼令她失去自信呢？讓我們一起細讀她的來信，深入了解她的感受。

姐姐 / 哥哥：

我是第一次寫信來你們的「健康通訊站」！是朋友介紹的，他說你們一定會回答我們的問題的，所以我馬上便寄信給你們，希望能解決我的問題！

我今年十四歲，上年來過經期後，便一直也沒有再來了，我心中十分恐慌！！但我媽說她也是這樣的，她是十五歲才來的。But我都係想問Why？

第二個問題是我是一個愛吃M記快餐店的人，但也不算沉迷。我臉上便長了暗瘡。後來我便到藥房買了暗瘡膏，後來真的退化了，但臉上還留有「死皮」，過了一個星期還在這裡，令我對著某些事情變得沒有自信心呢！我想問怎樣才能不浪費金錢來去走死皮呢？

Sorry哦！問咗你咁多問題！希望你能速回啦！Thank you ~！

From：穎恩
10 / 2003



親愛的穎恩：
多謝你的來信。

從來信中所提及的情況，我體會到你的心情，亦看出你是一個關心自己健康的女孩子。踏入青春期的少女，很多時候都會為著月經週期或暗瘡等問題而感到煩惱，希望以下的解答對你有幫助。

到了青春期，生殖器官會受到賀爾蒙的影響，產生一連串的生理變化而有月經來潮，但初經的少女，週期在最初兩、三年間，未必會很規律，要等賀爾蒙分泌平穩及卵巢成熟，月經週期才會漸趨規律化。你說自從上年來經後，再沒有月經，這可能因賀爾蒙分泌未穩定有關，但你也要到普通科門診部看醫生或請教家庭醫生。

另一方面你因暗瘡的問題而感到沒有自信心。踏進青春期，由於皮脂腺的分泌會大大增加，皮脂淤積在毛囊內，若不注重個人衛生，就會成為細菌滋生的地方，引致局部發炎，形成暗瘡。所以平時應注意清潔面部，生活有規律，有充足睡眠及適量運動。飲食要均衡，避免進食油膩煎炸及太甜的食物。若暗瘡的情況嚴重，可請教醫生，不要自行亂搽藥膏，除了浪費金錢，亦可能會引致皮膚敏感。而你所提及臉上的「死皮」，也許是因為暗瘡退了後留下來的印，時間久了，情況會有所改善的。請不要用手揭開「死皮」以免造成疤痕。

我鼓勵你接納自己，多欣賞自己的長處，發掘自己的才能，輕鬆愉快地迎接每一天。

祝
生活愉快！

健康通訊站
二零零三年十月

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

九龍觀塘啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站

請在信紙上寫上你的
姓名及地址：
聯絡電話：