

39

2007年10月

季刊

消

中央肥胖

渴



會務及會員專欄

病友心聲

杏林坐館

荒「糖」天使

御用佐膳



國際糖尿病聯會





編者的話

中央肥胖

曾幾何時肥胖是富泰的象徵，糖尿病也稱為「富貴病」，但在今天豐衣足食的社會中，這兩種物以類聚的慢性病已成為威脅人類性命最重要的都市殺手。跟據世界衛生組織估計，肥胖症在全球對人類健康的影響將會超越飢荒所引致的營養不良；也有專家指出，縱使醫療發展一日千里，但持續普遍的肥胖症將減慢人均壽命的延長，甚至會有掉頭下降的可能。

很多人會質疑肥胖症的殺傷力，但當大家細心閱讀本期多位專家在「杏林坐館」的文章，了解到香港頭三位死因——癌症、心臟病及腦中風也和肥胖有關連，必定會重視體重的控制。相比歐美的國家，有些人會覺得肥胖症在香港並不嚴重，其實香港以至亞洲人的「大肚腩」情況比歐美人仕也不遑多讓，而「中央肥胖」更是百病之源。

雖然社會日漸重視肥胖症，醫藥界也投放大量資源，但時至今日醫治肥胖症還沒有甚麼「靈丹妙藥」；再加上香港人喜歡「走捷徑」的心態，很多另類治療就應運而生，其實，能有效及持久控制體重的療法卻是小數。當深入了解這些成功個案之後，成功之道離不開「監察下」運動及「監察下」節食，重點在於自律這個大道理。可惜在香港這個美食大都會要倒行逆思地作出生活上的調節實在難度極高，而更不幸是推動力很多時來自併發症的出現。本期提供很多實用而簡易的減肥方法，也有成功個案的分享，希望讀者可以借鏡。最後，從多項健康講座及活動的匯報中看出，其實讀者只要參與糖尿聯會的活動，你已踏出健康體控的第一步。



消渴茶館出版委員會

主編

李家輝醫生 莫碧虹女士

委員

區家燕女士 許綺賢女士
戚明玉女士 關綺媚女士
周榮新醫生 鄭美華女士
鍾振海醫生 梁彥欣醫生

行政

鄒智生先生 周俏英女士

香港糖尿聯會委員會

主席

陳國榮醫生

副主席

鄭馮亮琪女士 楊鐸輝醫生

榮譽秘書

馬青雲醫生

榮譽財政

黃小雲女士

幹事

陳艷婷女士 陳虹醫生
周榮新醫生 鍾振海醫生
關綺媚女士 林小玲教授
羅展珊女士 李家輝醫生
梁彥欣醫生 馬道之醫生
蕭成忠醫生 唐俊業醫生
曾文和醫生 王幼立女士
余翠媚女士

上屆主席

蕭成忠醫生



目錄



1

目錄



特別鳴謝：周大福珠寶金行



編者的話

中央肥胖

會務及會員專欄

茶客天地

預防糖尿健康鼓勵計劃——廣播站	2
糖尿健步行 2007	3
香港糖尿聯會健康長跑 2008	3
「遠離糖尿」校園行動	3
糖尿講座及活動預告篇	4
天地茶情	
資訊及通訊科技教學應用國際會議 2007	4
國際糖尿病聯合會西太平洋區委員會會議	5
講座及活動匯報	5
糖尿病與運動摘要	6
鳴謝	7

病友心聲

你想減肥嗎？	8
減肥心得	8
糖尿病高危一族——職業司機	9

杏林坐館

肥胖診斷的新趨勢	10
中央肥胖與運動	11
緊縮收入，增加開支——減肥是經濟學的反論	11

荒「糖」天使

瘦身秘訣話你知！	13
大埔海濱公園	15

御用佐膳

懷舊砵仔糕	17
-------	----

地址：香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室

電話：2723 2087 傳真：2723 2207

網址：www.diabetes-hk.org 電子郵件：info@diabetes-hk.org

(承蒙利希慎基金贊助本年度此刊物的印刷及郵寄費用)



會務及會員專欄



茶 客 天 地

廣播站



預防糖尿健康鼓勵計劃

2

會務及會員專欄

畢業典禮暨頒獎禮

第一期的預防糖尿健康鼓勵計劃畢業典禮將於2007年11月11日〔星期日〕下午4時至6時，在聯會舉行，目的是慶祝2004年參加者完成三年計劃。當日節目豐富，包括：太極表演、遊戲、約見專科醫生，自助小食。

支援隊發展路向

由於部份「預防糖尿健康鼓勵計劃 - 支援隊」的成員將完結此計劃，因此所有隊員同意將現時的隊名轉為「香港糖尿聯會 - 支援隊」，簡稱為「支援隊」，繼續協助聯會推廣「預防糖尿」的訊息予大眾市民。多謝他們成為聯會義工組的生力軍，為「預防糖尿」作出貢獻。

預防勝治療——羅翠蓮（運動組）

從前“糖尿病”與我是毫無關連亦不感興趣去了解，只認識它是疾病的一種，直至媽媽因中風入院，才得知中風是糖尿病併發引起的。從她住院其間至出院前，醫生不斷吩咐媽媽在各項生活事情均

要多加注意，並需著力改善各樣不良習慣……當時著實摸不著頭，糖尿病究竟是怎樣的病呢？

有次從朋友口中得悉聯會舉辦的“預防糖尿健康鼓勵計劃”，心中的疑團正正驅使我參加了此計劃，從而我才真正了解此病是甚麼一會事，更驚覺原來自己是患此病的高危一族呢！雖然我不是過胖，也沒有不健康的生活習慣，但卻存有遺傳的可能。

透過在此計劃，我除了增加對“糖尿病”的認識外，更藉以學習如何減低自己患上糖尿的風險。我相信如無參加此計劃，我現時可能已成為糖尿病患者了？很多糖尿病人，特別是早期患者，不一定有明顯症狀的。雖然過往2年的檢查中，我對驗血報告都比較著緊，而事實上報告亦曾顯示我在某些項目均未能達到理想指標（例如胰島素偏低、脂肪比例偏高），當然引致這個不良現象出現，自己是要付上最大的責任。但在怪責自己的同時，自知如果沒有正面面對此問題，便有機會成為患者；當想到這一點，自然地就會時刻警惕自己在生活各方面要好好節制。

如果我當初仍是無知地忽視“糖尿病”的嚴重性，不去特別注意改善飲食習慣，又沒有妥善安排進行各項不同的運動來強化身體機能，我的健康仍不會在自己掌握當中。未來我一定會更努力，保持穩健的身體。在此希望各界人士均可以抽空多做些運動來增強自己的健康。

正確對抗中央肥胖

李美歡口述

香港糖尿聯會中心護士 李紫燕 筆錄

減肥，對我來說並非為了美好身段，主要目的是為了身體健康。聽說有些人自行購買藥物減肥，結果帶來多方面的副作用。本人認為利用藥物來減肥是難以持久的，不但容易反彈，更可能事與願違，對身體造成傷害，而且自行用藥是很危險的。根據世界各地許多的研究，控制飲食、適量的帶氧運動以及健康的生活模式，才是有效減肥方法，我對此深信不移。





現今的都市人普遍都喜歡大吃大喝，又不喜歡做運動。亦常常找藉口例如：「沒有時間」、「沒有友伴」……等等來推辭。這些我們長年累月慣用的藉口，換來是身體機能出現提早衰老及退化、甚至容易患上慢性疾病、肥胖症等嚴重問題。其實除了飲食要均衡外，充足的運動對於我們的生活也是很重要。運動除了可以減輕體重外，還有其他好處，如：促進血液循環、結實肌肉、強化骨骼、增強心肺功能，還可以降低患上各種慢性病，如：高血壓、糖尿病、心臟病等的機會。

起初，定時做運動對我來說是一件辛苦又艱難的事，但自從三年前參加了聯會舉辦的「預防糖尿健康鼓勵計劃」，我已經參加了超過12次的公開賽跑步比賽。雖然沒有一次勝出，但是這些比賽使我將運動培養成為習慣，漸漸發覺身體各樣的指數有明顯的改善，包括體重輕了8磅、總膽固醇由6.3降至5.2(高密度由0.9回升至1.1、低密度由4.5回落至3.7水平)，使我對運動增加了信心及興趣。

現在我將運動視為日常生活中的一部份，每天都保持在早上做一小時運動或行山，以便保持身體健康。並將它視作為達至健康及減肥的自然方法，希望遠離中年帶來中央肥胖的威脅。



糖尿健步行 2007

一年一度的糖尿健步行定於2007年11月25日(星期日)在大埔海濱公園舉行。去年天高氣爽，加上步行路段寬闊，各步行人士均盡興而回，惟路程較短，大部份步行人士有感意猶未盡，故今年步行的折返點將延長至海濱長廊盡頭前，全程約需一小時完成。

自聯合國去年底決定將每年的11月14日納入為聯合國日後，今年的糖尿健步行將會是本會首次為響應聯合國而舉辦的活動，而是次步行籌款已是聯會第九年舉行，更獲衛生署署長林秉恩醫生擔任開幕禮的主禮嘉賓，希望大家繼續一如以往鼎力支持這項有意義的活動，閣下的參與將有助喚醒本地以至世界各國的人士關注糖尿病對全球的威脅。有關報

名詳情，請留意附上的報名表格、或可瀏覽聯會網站、醫療及各社區機構的海報，亦歡迎致電27232087向聯會查詢。



徇眾要求，今年步行人士將可行畢整條海濱長廊，而長廊盡頭更有新增的景點——海陸墟(有關景點，可參閱今期第16頁的荒「糖」天使:郊遊徑)



香港糖尿聯會健康長跑 2008

一年一度的「健康長跑」將於2008年1月27日(星期日)繼續在大埔海濱公園吐露港緩跑徑舉行，賽事於元洲仔公園(大埔吐露港單車徑末段，觀音廟對出)出發，沿吐露港跑至香港科學園折返，賽道全程平坦；賽事分男、女子10公里長跑及男、女子1x3公里校際接力。

有關報名表格及賽事詳情，請密切留意聯會網站。



「遠離糖尿」校園行動

近年二型糖尿病年輕化的趨勢已延至兒童，而學童肥胖的問題日益嚴重更是主因之一，根據2003-2004年衛生署的研究報告顯示，平均每4個學童中就有1個與過重/肥胖為伍。因此本會計劃在未來一年主動聯絡各區小學，希望與校方、老師、家長、學生攜手合作，透過「肥胖與糖尿的關係」或「建立健康生活模式」為題的專題講座、展板、工作坊及遊戲，加強小學生對肥胖與糖尿病的意識，從而協助學童建立一個健康的生活模式。有關此外展教育的最新消息，我們會密切向大家報導。





糖尿講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期 (日/月/年)	接受報名日期 (日/月)	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者 / 指導員	公開講座	營養講座	烹飪示範	中心活動	步行籌款	長跑活動
防跌太極十式 (第一套 + 第二套)	10/10 - 19/12 (逢星期三)	現已接受報名	上午 10 時至 11 時	香港糖尿聯會 - 活動室	聯會義工	全免	譚國楨先生			√			
食物的升糖指數與 血糖控制	13/10 (星期六)	現已接受報名	下午 2 時 30 分 至 4 時	香港糖尿聯會 - 演講室	有興趣人士	全免	陳仲修 註冊營養師		√				
* 糖尿病、肥胖與 代謝綜合症的關係	21/10 (星期日)	現已接受報名	下午 3 時至 5 時	醫管局大樓 閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	楊智堅醫生	√					
茶藝初班	14/11-19/12 (逢星期三)	現已接受報名	上午 11 時 15 分 至 12 時 15 分	香港糖尿聯會 - 廚藝室	聯會會員	100 元 (包講義及 材料費、 茶具自備)	崔國基先生			√			
2007 畢業典禮暨 頒獎禮	11/11 (星期日)	現已接受報名	下午 4 時至 6 時	香港糖尿聯會 - 演講室	健康鼓勵計 劃成員及其 家屬	全免	曾文和醫生 / 支援隊			√			
糖尿健步行 2007	25/11 (星期日)	現已接受報名	上午 9 時至 12 時 30 分	大埔海濱公園	有興趣人士	聯會一年一次的大型籌 款活動，請踴躍捐款					√		
糖尿飲食示範： 咖哩雞、桂花燉南瓜	8/12 (星期六)	8/11 (星期四)	下午 2 時 30 分 至 4 時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	聯會會員	10 元 (材料費)	梁啟升師傅		√				
香港糖尿聯會 健康長跑 2008	27/1/2008 (星期日)	11 月份	上午 8 時至 11 時	大埔吐露港 緩跑徑	18 歲或以上 人士 / 中學生	80 元(個人)/ 180 元(接力)	/						√

4

有興趣參加者，歡迎於以上活動前致電 2723 2087 香港糖尿聯會報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。

* 活動前將免費提供：量度血壓 / 脂肪比率 / 體重指標 / 皮膚測試 服務

詳情請瀏覽聯會網址：www.diabetes-hk.org
(名額有限，先到先得，額滿即止)



天 地 茶 情

資訊及通訊科技教學應用

國際會議 2007

由香港公開大學、香港萬維網聯合會合辦的 "資訊及通訊科技教學應用國際會議 2007" (ICT 007) 於 2007 年 7 月 9-10 日舉行，共吸引了 300 多名來自本地及世界各地的專家 (包括：教育家、科學家、資訊科技專家、醫護專業人員等)出席。聯會獲邀於會議中發表論文演說，題目為 "Web-based learning in diabetes mellitus" (糖尿病的網上學習)，分享了本會如何利用網上不同的多媒體來協助世界各地網友快捷有效地吸收糖尿知識的經驗。



聯會在 ICT2007 中向世界各地專家分享如何透過網頁作教育平台，並利用其推廣糖尿資訊的成果。





國際糖尿病聯合會西太平洋區 委員會會議

國際糖尿病聯合會(IDF)西太平洋區委員會會議於2007年9月6-8日假富豪九龍酒店舉行，香港糖尿病聯合會(DHK)及香港內分泌學會(HKSEMR)作為IDF的香港代表，除了接待來自13國家/地區共43代表外，亦派員出席會議，共同分享及匯報各項代表有關糖尿病的工作，並商討如何協力在預防、診治及教育各方面作進一步的合作。



在會議的最後一天，部份代表在聯會主席陳國榮醫生(前排左起第三位)的帶領下參觀了聯會的資源中心，並體察了烹飪示範的上課情況

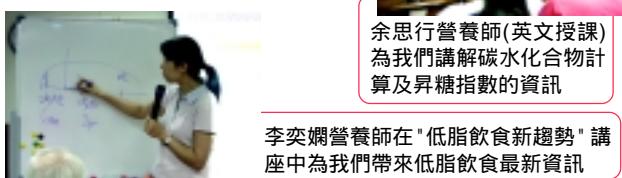
講座及活動匯報

本年度由聯會主辦的第四個糖尿病免費健康講座“糖尿病與運動”已於7月15日在醫管局大樓閣樓研討室(一)順利完成，許世全博士運用了幽默風趣的講解技巧及試範一些簡易的運動，令各聽眾能掌握勤做運動的好處及運動與預防糖尿病併發症的重要關係，相信各人能坐言起行，齊做運動。

參加者留心聆聽由許世全博士主講的“糖尿病與運動”



此外，聯會於7月7日及8月11日舉行了“Carbohydrate Counting and Glycemic Index”(譯名：碳水化合物計算及昇糖指數)及“低脂飲食新趨勢”的營養講座，分別由余思行營養師(英文授課)及李奕嫻營養師主講。兩個講座均反應熱烈，各聽眾都很投入聽講，在發問環節中更踴躍參與；而在場設有量血壓、體重指標及血糖測試，亦深受各參加者的歡迎。在此，謹代表聯會多謝兩位營養師抽出寶貴時間，為我們提供最新健康飲食資訊；亦多謝高盛公司的義工於7月7日協助本會向在場人士提供免費健康檢查服務。



余思行營養師(英文授課)
為我們講解碳水化合物計算及昇糖指數的資訊

李奕嫻營養師在“低脂飲食新趨勢”講座中為我們帶來低脂飲食最新資訊

另外，聯會亦於8月21日及9月8日舉辦了2次烹飪示範，分別由張志強師傅(普通話授課)及梁啟升廚師示範健康菜式。在此，謹代表聯會多謝兩位嘉賓抽出寶貴時間，眾參加者不但非常欣賞這些簡單易做而又健康美味的菜式，而且感覺清新。



張志強師傅(普通話授課)，為我們示範3款美食 - 千島醬、煎素荷包蛋及金銀滿盤



梁啟升師傅，又為我們帶來新「煮」意，是次的示範的菜式為泰式炒河及泰式什菜沙律



兩位義務的護士細心地向彩葉庭私人屋苑的住客提供健康建議

本會獲香港耆康老人福利會(東區長者地區中心)邀請向其會員病友及家屬共30人提供了一個以「自我控制血糖」的糖尿護理的基礎課程。該會學員完成了本會於8月11日舉行的「低脂飲食新趨勢」講座後，分為兩組，每組15人，分別出席於9月10日及9月24日由本會護士主持的「如何有效地監察血糖」工作坊。工作坊學習目標為：(1)認識日常生活的低脂飲食，了解高脂對身體的不良影響，幫助控制血糖及避免患上慢性疾病(例如：高血壓、高血脂、心臟病等)(2)學習使用血糖機，加強自我監察血糖的能力。在此，非常多謝美國雅培公司借出15部血糖機，以便沒有血糖機的學員能享實習機會。





糖尿病與運動摘要

香港中文大學體育及運動科學系 許世全教授



許世全教授於7月15日為聯會主講本年度第四個公眾教育講座

自60年代開始，不少臨床醫學研究証實恆常的運動對改善糖尿病有很顯著的幫助。究竟原因為何？怎樣運動才有效？下文我們先重溫糖尿病的病理，從而帶出運動的幫助，及正確的運動處方。

糖尿病的成因是體內胰島素失衡，令身體未能使用和調節血糖，其主要徵狀包括容易疲倦、暈眩無力、肥胖、常口渴、尿頻、視力模糊、不尋常體重下降、手或腳痺痛、傷口痊癒緩慢和容易重覆感染。糖尿病主要分三大類，分別是第一型糖尿病、二型糖尿病和妊娠型糖尿病。糖尿病的風險因素有：年齡在45歲或以上、過重、家庭成員有糖尿病、曾患妊娠型糖尿病或生超磅(9磅)嬰兒、高膽固醇、偏高血糖指數、偏高血壓和有心臟病。糖尿病是一種慢性疾病，雖然不能痊癒，卻能受到控制，而常見的併發症有目盲(成人眼瞎主因)、心臟病(糖尿病患者發病率高2-4倍)、腎功能虧損(28%腎病患者由糖尿病引起)、截肢(全球有一半案例乃糖尿病患者因血液循環系統欠佳而需截肢)、神經系統受損和男性生殖器勃起困難。

糖尿病的治療及預防方法有三：藥物治療、食物治療和運動治療。運動對於糖尿病的即時影響，是改善血糖濃度和提高細胞對胰島素的敏感度；長遠而言，則可減低高血壓，降低心臟血管疾病的機率，減少壓力和對肥胖作出預防與矯正。有關糖尿病患者的運動處方，筆者有以下建議：

頻次：一般二型糖尿病患者可每星期運動三至五次，以改善心肺功能；如需注射胰島素之患者，則可每日進行運動；過胖的患者，亦需每日進行運動，以增加能量的支出，達至最佳的體重控制。

強度：量度運動之強度，可以心跳率或主觀運動程度表(RPE)為準。一般二型糖尿病患者應選擇低至中等強度的活動，部份患者可能要

作較高強度之運動才見成效。

時限：開始運動時每次10-15分鐘，以每次最少30分鐘為佳；亦可每小節10分鐘，進行三節。如運動目的為體重控制，運動時間則需增至60分鐘。

型式：以個人興趣和目標為主導，可選擇步行，或非負重之運動如游泳、單車。

限制：因二型糖尿病患者對較長時間的運動會容易感到不適，所以放棄的比率較高及較難推動，這是由於肌肉組織的不同，低胰島素敏感度的糖尿病患者較難適應長時間之運動，因此，運動的強度應從低和舒適開始，以求適應。

為了預防運動時出現低糖的情況，糖尿病患者應在運動前、後及其間監察血糖濃度，避免在胰島素作用的最高點時運動。在進行沒有預先計劃的高強度運動時，每30分鐘的運動量便需補充額外20-30克之碳水化合物；而進行預先計劃的高強度運動，則應減少注射平日的胰島素量，對胰島素劑量的調控，請事先與糖尿病護理人員商討。注射胰島素者，應避免在黃昏或夜間做劇烈運動，以免睡覺後發生低血糖。此外，運動時應穿著舒適的衣服及運動鞋，儘量不在過熱或過冷的天氣下運動，並隨時帶備藥物，不要獨自進行運動。

以下是筆者就運動實踐的三個建議：

1. 健步行

古語有云：「步行是人類最佳的藥物」(Hippocrates, 400BC)、「每日百步走，活到九十九」(中國諺語)，糖尿病患者可以嘗試「慢(Health Walk)」、「健(Fitness Walk)」、「急(Brisk Walk)」、「競(Race Walk)」等不同種類的健步行。

2. 肌肉阻力訓練

糖尿病患者可作肌肉鍛鍊的運動。如以三組(每組6-10次)重複坐立鍛鍊下肢；以三組(每組6-10次)負重屈臂鍛鍊上肢；及以三組(每組4-8次)坐提雙腿來鍛鍊軀幹。

3. 伸展運動

為預防肌肉關節受傷，糖尿病患者可做全身性的伸展運動。



Acknowledgement

香港糖尿病聯合會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support.

我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Jaime AROMIN
 AU Hau Woon
 Gary AU Tat Ming
 CHAN Chi Man
 Andy CHAN Ka Wing
 Roy CHAN Kai Chi
 Lily CHAN Kar Wah
 CHAN Kin Kau
 CHAN King Lin
 CHAN Kwai Lin
 CHAN Kwok Lun
 Dr. CHAN Kwok Wing
 CHAN Lai Sze
 CHAN Lup Kin
 Mabel CHAN May Po
 Raymond CHAN Shiu Fai
 CHAN Sze Ying
 Gladys CHAN Tsz Ying
 CHAN Yiu Kwan
 Ivy CHANG
 CHENG Ching Man
 George CHEUNG Chi Ho
 Thomas CHEUNG Chun Ming
 Danny CHEUNG Kam Hung
 Steve CHEUNG Sai Bong
 Eddie CHEUNG Shing Chung
 Vanessa CHOI Shan Shan
 Billy CHOY Ngai Yin
 CHU Yuet Lai
 CHUI Yiu Cheung
 Anthony CHUN Chun Wai
 Paul CHUNG Kwok Keung
 CHUNG Mei Sing
 Venus CHUNG Siu Wing
 Mariella FABIO
 Gabriel FAN Yuk Fai
 Eddie FAN
 Vivien FOK Wing Sum
 FUNG Hon Yue
 FUNG Shuk Yee
 Mari GOH
 Peter GOH
 HO Chi Choi
 HO Kin Fai
 HO Pui Yuk
 Marco HO Sui Shing
 Janet HO Yee Man
 Dr. HO Yiu Yan
 Richard Mark HODGES
 HOU Chen Hwa
 Ada HUI Yuen Kan
 HUNG Ping Chuan
 Peny HWANG Lai Ping
 Sam IP Chi Sum
 Stephen IP Man Leung
 Peter KAM
 Kenny KWOK Kin Pong
 Dominique KWONG Yuet Fai

Stephen LAI Hon Fai
 LAM Hung Cheung
 LAM Kai Law
 LAM Lo Ing
 LAM Po Chee
 LAM Pui Sai
 LAM Sin Chi
 LAM Wing On
 Garic LAM
 LAU Lai Kuen
 Eric LAU Leung Kit
 LAU Leung Kit
 Kenny LAU Mo Kan
 Irene LAU Shuk Ying
 LEE Cheuk Loen
 Sammy LEE Chi Keung
 Terry LEE Koon Pong
 LEE Miu Fun
 Elgene LEE Ngai Shing
 LEE Sheung Fu
 LEE Yin Ling
 Sammy LEE
 Felix LEUNG King Keung
 LEUNG Wai Man
 Mandy LEUNG Yin Ming
 LEUNG Yuen Yi
 Lina LI Chee Lan
 Michael LI Chi Ho
 Karen LI Yun Lan
 Brian LIU Ka Shing
 Dora LIU Man Yee
 LO Kai Tai
 Isabella LO Ming Lai
 Fanny LOK Yim Fun
 Bonnie LUI
 LUK Chiu Kam
 LUN Fai Kuen
 Johnny MA Kun Ting
 MAK Pang Tat
 MAK Yi Lun
 Billy MAK Yiu Ming
 MIUNG Cheuk Lam
 Michael Peter MURPHY
 NAM Kai Yung
 NG Hoi Lam
 Hans Rudi NUSSBAUMER
 Ben POON Chui Ka
 POON Kit Ling
 POON Kwan Ho
 Samantha POON Sze Man
 Senator Vivienne POY
 SIU Kang Tie
 Dr. SIU Shing Chung
 Karl SUN Ka Man
 Eric TAM Kai Kwong
 Judy TANG CHEUNG Lai Man
 Maria TSAI Sui Chiong
 Richard TSANG Hin Kuen

TSANG Shing Kam
 Christina TSANG Wai Wan
 TSANG Yiu Wing
 WAI Ka Lai
 WAN Chung Cheung
 Ian Andrew WILSON
 Amos WONG Kin Tung
 Anita WONG Man Ting
 Michelle WONG Mei Han
 Priscilla WONG Po Shan
 WONG Ting Ting
 Cindy WONG
 Ray YAU Wai Kuen
 Bary YAU Yat Fai
 Belinda YEUNG Bik Yiu
 YEUNG Ho Man
 Holly YEUNG Hoi Yee
 YEUNG Sai Man
 YIP Hing Choi
 YIP Ka Kin
 YIP Ka Lai
 YIP Wan Hon
 Bono YU Yun Man
 YUEN Shek Hung
 Joseph YUNG Sai Bun
 Abbott Diabetes Care
 Abbott Nutrition
 Bayer HealthCare Limited
 Eli Lilly Asia, Inc.
 GlaxoSmithKline Limited
 HOEPharma (HK) Ltd
 LifeScan - Johnson & Johnson (Hong Kong) Ltd.
 Longchamp Advertising & Printing Co. Ltd.
 Medtronic International, Ltd.
 Nestlé Hong Kong Ltd.
 Novartis Pharmaceuticals(HK)Ltd.
 Novo Nordisk Hong Kong Limited
 Pfizer Corporation Hong Kong Ltd.
 Roche Diagnostics (Hong Kong)Ltd.
 Roche Hong Kong Limited (Pharmaceuticals)
 sanofi-aventis Hong Kong Limited
 Servier Hong Kong Ltd.
 Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.Hong
 Kong Branch
 Worwag Pharma GmbH & CO.KG c/o Jacobson
 Medical (Hong Kong) Ltd
 勞永逸
 易勝成
 陳立堅
 黃輝
 岑裕津
 郭順珍
 吳有弼
 陳銀紅
 丘雪吟
 曾錦坤
 陳萬隆
 潘慧琼
 富豪國際酒店集團



病友心聲



你想減肥嗎？

曉芹

『鈴……鈴……』我提起電話。一個熟悉的聲音在電話中叫著我的名：『曉芹，請你寫篇文章談談你的減肥心得，好不好？』對於區姑娘，我一直心存感激。幾年前就是她的一個電話，邀請我參加醫院舉辦的『減肥』課程，令我真正明白減肥對一個糖尿病患者的必要性和迫切性。結果我成功地減掉了15磅，血糖也降了下來。現在對於她的要求，我毫不猶豫地答應了。

我已有很多年不寫文章了，但是如果病友願意分享我的經驗的話，即使我的寫作水平貽笑大方，我也在所不計了。

幾年前，我的體重是160磅，糖尿指數一直高企致視力開始模糊，口渴現象也日益加重。後來我參加了減肥課程，知道糖尿病病人必須要控制體重，有了理想的體重，才能有理想的血糖指數。體重，血糖，膽固醇及種種糖尿病後遺症，有著千絲萬縷的關係，減肥是刻不容緩的。唯一減肥的方法就是節食加運動。節食就是要嚴格遵守每天所能攝取卡路里份量的規定。運動就是要消耗卡路里增強體質。

想減肥，下決心不難，如何堅持下去才是最難的。香港社會物質豐富，各國美食應有盡有，要抗拒誘惑是需要一點意志的。尤其在減肥初期，要徹底改變長期不良的飲食習慣，感覺上會有些困難，雖然『萬事開頭難』，但每當我在磅秤上看到體重一磅一磅的輕了，心裡會充滿喜悅。如果你能堅持一段時間的話。我相信你也會像我一樣，對那些高糖份，高脂肪的食物皆會視若無睹了。

我的運動就是每天走路，一星期打一次乒乓球，如



果你看了我的文章，你也喜歡打乒乓球的話，我們可以一起運動，一起減肥，爭取健康長壽。

• • • •

減肥心得

徐校長口述 美華筆錄

我患糖尿病已經40年，仍然沒有其他嚴重的疾病，例如心臟病；唯一是有「大肚腩」。雖沒有被人取笑過或憂慮引起疾病，但仍希望減細「肚腩」，避免行路不方便，所以決心加強運動來減輕體重。

我是在香港中文大學糖尿中心做機械體能運動，包

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



怡保康SR 首份糖尿配方研究報告 於《美國糖尿病協會會議》發佈

最新怡保康SR，配合飲食管理及自我血糖監測，達至血糖值、空腹及體重均有明顯改善¹。



黃體糖尿病專家 Dr. Zarganar 誓言，發表該項最新報告，糖尿病患者飲用怡保康SR，或有助平衡血糖健康。



健康：首度合併糖尿病，慢慢吸收，血糖得以慢慢釋放，或有助平衡血糖健康。



準確：適合關注血糖人士服用，準確均衡營養份量有標準。



信心：全港首多款營養增強介²，營養成員符合美國糖尿病協會及歐洲糖尿病協會之建議。

搭配營養治療、飲食管理及適量運動，以達致最佳效果。

1. Structure Intervention in the Management of Overweight Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in the Management of Overweight Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in the United States. Diabetes Research Study in the June 2008 Supplement to Diabetes.

2. 根據 AC Nielsen 2008年5月私家醫生生活及高營養食品調查報告。

美國雅培 請詢熱線：2805 4806 網址：www.abbott.com.hk

澳門總代理熱線：922177

免費贈送「怡保康SR」試用裝 您現在只需填下列表格便將至2219 7178或電郵：香港北角電氣街183號友邦廣場23樓「美國雅培製藥有限公司」，便可獲贈怡保康SR試用裝。

姓名：(中文) _____ (英文) _____

日間電話：_____ 晚上電話：_____

地址：_____

備註：_____

Abbott Nutrition



括跑步機、西式 bodyblade、練背肌、跳彈床、踏單車、利用健身球(fitball)做柔軟體操。練習時心情平靜，一心一意想著減肚腩；保持心情輕鬆，另外睡前也做運動，希望幫助減輕體重。

就這樣由最高峰期的 76 公斤減至現在的 72-73 公斤，體重仍會繼續減下去。心情感覺輕鬆好多，心臟的情況亦有改善。我希望其他肥胖的讀者，能與我一樣天天運動一小時，減肥的目標是一定能達到的。



糖尿病高危一族 職業司機

強哥口述 糖尿專科護士 冬冬 筆錄

我是強哥，現年 48 歲，職業夜間的士司機，已婚，育有子女各一。其實我有很強的糖尿病家族

史，包括祖父——糖尿病上眼、失明；父母——糖尿病者；六兄弟姐妹——其中三人患有糖尿病。幸好我的感覺健康狀況良好，只是間中有腰背痛及胸口翳悶。雖然有 20 年的吸煙習慣，但 5 年前已成功戒煙。可是缺乏定期運動及每日飲一罐啤酒的習慣一直維持。此外，因工作關係，我的早餐是下午五時，離不開車仔麵及叉燒麵，到晚上十一時肚子又打鑼打鼓，照例碟頭飯一碟或湯麵一碗；零晨三時，更是至愛牛腩河，睡前必定吃兩碗飯，多多饌及飲「愛心」湯。

一日，我打開報章頭條：司機疑心臟病發昏迷，的士鬧市「舞龍」撞燈柱……，搭的士往尖沙咀，司機病發撞車……。心內實在不寒而慄。有幸閱到關於全港職業司機的預防糖尿心血管計劃資料，指出繁忙的香港，生活節奏急促，交通擠塞，路少人多，為口奔馳的職業司機精神緊張、食無定時、暴飲暴食、缺乏運動，以致中年發福，誘發糖尿病及心臟病，由於起病初期往往沒有任何不適，所以經常疏忽處理，耽誤病情。而職業司機更是糖尿病高危一族，我毫不猶豫立即報名參加。

9

檢查結果使我知道健康已亮起紅燈：

體重： 80.5 公斤，身高 1.76 米

體重指數： 26 (正常 23)

腰圍： 34 吋 (正常 31)

空腹血糖： 12.4 度 (正常 4-6 度)

糖化血紅數： 8.2% (正常 4.5 - 6.5%)

更診斷患上：二型糖尿病，中央肥胖，脈脈粥樣硬化，高血脂，脂肪肝，陽痿。

我對於患上糖尿病並不感到意外，只是生活迫人，又見沒有任何不適，所以拖得一日得一日，沒有立心去接受血糖檢查。現在真相大白，為了要有健康體魄去應付生活及養育子女，於是決心控制好病情，以免誤己誤人誤家庭。

經糖尿病專科醫生初步診症後，我開始服用糖尿藥及參加糖尿病教育班，執行家居量度血糖和血壓的任務，並且聽從營養師飲食指導，減少進食高油及高熱量麵食，每日開工前步行 30 分鐘，目標在半年內減輕體重 15 磅。同時，我亦鼓勵兄弟姐妹檢驗血糖，希望及早察覺糖尿病及作出預防。



肥胖診斷的新趨勢

香港肥胖醫學會副會長 高天才醫生

以昔日的概念來說，肥胖代表富泰、有福氣，肥胖的人才健康，好像壽星公是胖嘟嘟的，很多笑口佛也是胖身大耳，還有一個大肚腩。但經過多年的研究，醫學上証實了肥胖與多種疾病有明顯的相互關係，過肥現在可以說是疾病的代名詞。肥胖表示身體內的脂肪含量過多，要準確量度脂肪含量不容易，故此醫學界一般以體重指標(Body Mass Index, BMI)作為間接反映身體是否肥胖的臨床工具。

要計算自己的體重指標，只需將體重(以公斤計)除以身高(以米計)的兩次方，即 $(\text{體重}) \div (\text{身高})^2$ 。根據世界衛生組織亞太地區於2000年的指引，亞洲人，不論男女，其BMI以18.5-22.9為正常，超過23為過重，超過25便是過胖了。例如一個高一米七，重70公斤的香港人，他的體重指標為24.2，他是屬於過重。與肥胖相關的疾病罄竹難書，有研究顯示較正常體重超出四成的人士其死亡率較常人高出一倍。：

體重指標(BMI)		與疾病的關係
過輕	> 18.5	過輕引起的疾病
正常	$\geq 18.5 - 22.9$	正常
過重	$\geq 23.0 - 24.9$	開始增加
肥胖	$\geq 25.0 - 29.9$	明顯增加
非常肥胖	≥ 30.0	嚴重增加

BMI簡易地以我們的身高體重定出整體身型的肥瘦標準。另一方面，近年的研究顯示過多的脂肪若然積聚於腹腔內(或稱中央肥胖)，較脂肪積聚於其他地方(例如臀部或手腳)對我們身體負面的影響更為嚴重。腹腔的脂肪分解時，會發放一種游離脂肪酸(free fatty acid)，這種脂肪酸會減低各內臟對胰島素的敏感度，令血糖量和血壓提高，長遠會導致糖尿病、高血壓、膽固醇不正常等問題。中央肥胖於亞洲人的定義為男性的腰圍36吋(90cm)或以上，女性的腰圍32吋(80cm)或以上。正確的腰圍量度，應於肋骨的最低點與髂骨(即臀部的主骨)的最高點的中間，作水平線的量度，量度時身體應放鬆，軟尺以剛貼近皮膚為準，不應過緊。

根據這幾年的數據，香港有接近四成的男士和四份一的女士BMI達到肥胖的界線(即 $BMI \geq 25$)。總體來說，現時有三份一的香港成年人過胖，相較10年前，香港只有約四份一的成年人肥胖。至於中央肥胖，根據二零零二年的數據，香港不論男女，有百份之二十五至三十的成年人擁有一個大肚腩。男士的數據，較十年前更是增加了一倍。

這幾年間醫療科技高速發展，減肥藥物亦有新的突破，但隨著對肥胖的病理和治療的研究增加，相關知識的增長，我們知道肥胖的問題往往與他們的生活環境及健康質素有關，如缺乏運動、飲食習慣不均衡和長期受壓等原因。

不要以為每年減少少沒有用，如果可以令體重於一年內減輕5%，糖尿病的發病率可以減少達五、六成！最重要是確保體重長期保持正常的水平，才能保持健康體魄。減肥，是個一生的目標。差不多所有人的肥胖是日積月累的，因此減肥不宜過急，只要每天少吃點、多動點，自然會瘦。謹記清淡而適量的飲食習慣，充份的運動與休息，最基本的健康生活模式才是處理肥胖和減少長遠肥胖相關併發症最有效的方法。





中央肥胖與運動

香港中文大學體育及運動科學系 許世全教授

傳統上如果想知道一個人是否肥胖，會以他的身高和體重來計算出體重指標 (BMI)。而中央肥胖是一個較新的概念，是指脂肪積聚在腹腔之間。中央肥胖的程度可以量度腰圍來計算出來，男性與女性腰圍分別超過 90 厘米及 80 厘米便算是中央肥胖。

研究發現中央肥胖會增加患病風險。腹腔脂肪位於腹部深處，包圍內臟及身體主要器官。這些脂肪組織特別活躍，並釋放多種細胞激素及游離酸，導致血管發炎、高血脂、高血糖和血栓等代謝綜合症。若脂肪不斷積存，患上糖尿病及心血管病的風險可以高達二至四倍。

事實上，香港肥人一向不少，根據過去調查，大約有 3 成人口屬於中央肥胖。此外，衛生署年前進行調查亦顯示，約四成半女士腰臀比例高於標準，即脂肪多分布於上半身及腹部，呈現所謂「蘋果形」身材。

令人憂慮的是，港人對中央肥胖的意識仍屬偏低：除了購買衫褲，我們平日甚少注意自己的腰圍尺碼；即使是一般的檢查，又或者診所記錄病人資料，亦未必包括腰圍一項。為了健康著想，從今天開始，我們應定期量度腰圍，倘發現超標，便應立刻採取行動減肥，以減低健康風險。

改善中央肥胖最有效的方法就是做運動。有研究發現中等程度的運動並配合適當飲食，可以顯著地改善中央肥胖的問題。但有人誤以為只要不斷做sit-up 就可以減去腹部脂肪，其實這是錯誤的想法。捲腹運動可以強化腹部肌肉，增加線條美，但一定要配合帶氧運動減去身體脂肪，才能達到理想效果。

有些人總存在錯覺，以為肚腩特別難減。但根據過往經驗，帶氧運動如緩步跑、踏單車、游水以至各類球類活動等，對於燃燒腹部脂肪有一定的幫助。養成定時運動的習慣，從輕量運動開始，然後逐步加長運動時間和運動量。只要持之以恆，要踢走豬腩肉並非難事。

緊縮收入，增加開支——

減肥是經濟學的反論

註冊營養師 李奕嫻

減肥就是支出大，收入少。最簡單快捷的方法就是把現時每天的進食量縮減 500 卡路里及增加運動量。身體追不上這突變，體重就慢慢輕下來了。

我認為最難減肥的人就是常常出外飲食的人，因為烹調的權利不在自己手上。為此我翻看了一些網站，看到它們比較街外食物的卡路里。在同款式的食物中，卡路里可以相差很大，只要少選煎炸、加工食品就行了。

100 克	100 克
煎蘿蔔糕 130 卡路里 5.7 克脂肪	蒸蘿蔔糕 86 卡路里 3.6 克脂肪
煎腸粉 260 卡路里 4.4 克脂肪	蒸羅漢齋腸粉 90 卡路里 2.2 克脂肪
星洲炒米 160 卡路里 8.4 克脂肪	雲吞湯米 65 卡路里 1.1 克脂肪
五香肉丁即食麵 120 卡路里 5.5 克脂肪	雪菜肉絲湯米粉 79 卡路里 1.7 克脂肪
菠蘿包 350 卡路里 11 克脂肪	麥方包 250 卡路里 5.2 克脂肪

來源：食物環境衛生署之 營養資料查詢

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.shtml

你亦可瀏覽營養資訊中心 <http://www.ha.org.hk/dic/home.html> 之“上班一族”、“美味的飯盒”等等。

以下是一些出外飲食建議。

主菜	什菜沙律(不含沙律醬 可用醋及檸汁)、皮蛋瘦肉粥、什錦海鮮湯烏冬、魚片湯河粉、墨魚丸湯米粉、冬瓜肉粒湯飯、時菜牛肉飯、蒸鰻魚飯
飲品	淨檸檬水、檸檬茶、無糖汽水、蕃茄汁、淨咖啡、脫脂奶

另外，現時香港的家庭較著重晚餐。晚餐較豐富，除了多餸還配有湯、水果。晚飯後缺乏活動，因而





積聚了很多脂肪。故此食物要配合活動量。當進食後將有較大的活動量時，可進食較多的五穀。若進食後很快要休息，此餐應要吃得少一些。

例子：(32 歲的黃太)

活動量	五穀及醣質量
8 時 - 11 時	8 時
早上掃地、抹枱	1 1/2 杯麥皮
11 時 - 1 時	12 時
接仔仔放學、煮飯	大半碗白飯
1 時 - 8 時	4 時
買餅、游水 1 小時、煮飯	1 份三文治 + 1 份水果
8 時 - 11 時	8 時
食晚飯、睇電視	半碗白飯

我們應循序漸進地減少每天進食的熱量，食量慢慢減少，胃的容量會因而作出調節。每星期減少許食物，就不至於有強烈的肚餓感覺、中途放棄的機會亦會減少。如果兩餐之間感到肚餓時，可選一些低脂肪、含少量醣份或含高纖維的食物，如車厘茄、脫脂奶、爆谷(少鹽)、麥皮。

最後，如你曾嘗試減肥，一定體驗過在減肥後 1 至 2 個月，無論自己如何緊貼餐單的要求，體重始終停滯不前。這時你身體已開始接受了現況。所以你要再給身體另一回的刺激，就是加碼做運動了。你可以增加運動的時間或活動的力度。

以上的策略希望能幫大家減去一些多餘的脂肪。祝各位減肥成功，由緊縮收入，再次回復收支平衡！

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



When insulin resistance is a rough sea struggle for patients with type 2 diabetes...

全面照顧第2型糖尿病患者

- 增加胰島素敏感性
- 或有效控制血糖
- 能同時改善三酸甘油脂(TG)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)
- 每日一次，簡單方便

actos
pioglitazone



Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.
Hong Kong Branch

Tel: 2861 2218 Fax: 2829 4218 Website: www.takeda.com

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

糖尿病併發症 預防為先

來自德國的產品
歐洲10年以上安全使用的經驗

R 糖尿病 冷知識

控制血糖以外您還需要更多的保護

無症狀 動檢查：由於遠食等多種原因，血糖有波動，統計表明10年以上糖尿病史併發症發生率高達20-50%。併發症到後期大多不可逆轉。應該以預防為主！

有症狀 早治療：有症狀早就診。
「達奧瑪 Thiomagamma® 500」或能有效改善糖尿病外周神經併發症^①，每日一粒便輕鬆 miligamma® 100 或可收良好預防效果^②。」

早期診斷 預防為先

全歐洲10年以上銷售歷史
數百萬人安全使用經驗^③



Reference

1. Hegerl D, Grise PA, AIA in the treatment of DN and CAN. Diabetologia 1997; 40(Suppl 2): S82-S84.

2. Hegerl HP, De N, Edelstein D et al. Benfotiamine blocks three major pathways of hyperglycemic damage and prevents experimental diabetic neuropathy. Nat Med 2003; 9:294-299.

3. Data from the EMA

©2004 ACT Biotech Ltd.

Jardiance Medical Hong Kong Ltd.
實業公司有限公司
香港九龍尖沙嘴彌敦道 133 号
15 樓 1501-1502 室
電話: (852) 2353 1826
傳真: (852) 2353 1827

產品查詢熱線: 25961826

電郵: ester@marwaghpharma.com.hk



荒「糖」天使

在日常生活中減肥的機會多的是啊！「荒糖天使」今期會為大家提供瘦身秘訣，希望可以讓大家輕輕鬆鬆進行減肥和瘦身！

瘦身秘訣話你知！

糖尿專科護士 關綺媚

城中最熱門話題是甚麼？除了股票、房地產外，「瘦身！減肥」必然是港人十大熱門話題之一。身型標準、不太瘦、不暴肥，除了是唯美的標準外，最主要的是希望可以令身體較為健康。

「減肥」，想起來會覺得是一件困難的事。但其實，

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

關注血糖人士注意

A1c
6.5 穩定A1c 6.5....過關！



請即向醫生查詢
更有效長期穩定血糖的方法

GlaxoSmithKline Hong Kong Limited
GlaxoSmithKline is a registered trademark of GlaxoSmithKline plc.

gsk
GlaxoSmithKline
葛蘭素史克

ME10001090001

13

荒「糖」天使

瘦身秘訣 (一)

細嚼慢嚥吃少些

這個進食訣竅是因為人體的大腦及胃之飽脹感有時間落差，所以狼吞虎嚥會吃下過量的食物。通常由吃下東西到大腦接收到“正確”的進食感覺，大約需要二十至三十分鐘，所以細嚼慢嚥不僅對身體健康，也間接有了“少吃”的功用。

瘦身秘訣 (二)

盡情渴水會飽些

喝水有助於體內環保，並且可有效降低食慾及進餐量，尤其吃飯前喝上一大杯，更有效哦！

瘦身秘訣 (三)

與人分享肥少些

別因美食當前別浪費，不吃可惜喔！這樣一想的時候，你可能就吃進了原本不在你預定範圍內的卡路里，如果因此而「肥了一圈」，豈不因小失大。與家人和朋友分享，食量自然減少。

瘦身秘訣 (四)

易潔廚具油少些

這可以使你烹煮食物時少放油，積少成多哦！(每人每餐最好不超過 1-2 茶匙油)

瘦身秘訣 (五)

細盆小碟盛少些

用小一點的盆子裝食物，比用大盆子裝同樣份量的食物能更讓你產生飽足感。

瘦身秘訣 (六)

天天照鏡會醒些

古人說：三日不讀書，面目可憎！荒糖天使就說：三日不照鏡，面目可肥。

人都是容易看見別人的缺點而少注意自己的缺點，如果你太久不照鏡，恐怕就很容易讓自己過關，等那天你發現連自己都《看》不過去，才要減肥可就累了。





瘦身秘訣 (七)

高纖低脂耐飽些

高纖低脂的食物不僅可以讓你的胃有飽足感，而且會延展你肚子餓的時間，降低食慾，並且有益腸胃蠕動及排便，一舉數得。

瘦身秘訣 (八)

多吃多做平衡些

如果多吃了一些東西，最好的解決方法就是散步，持續地散步半小時至四十分鐘，可以讓新陳代謝快一些，千萬別懶在沙發上聊天，否則這些肥肉就註定永遠跟定你了。

瘦身秘訣 (九)

少吃多做瘦多些

多做帶氧運動是提升新陳代謝最快速的途徑，但如果時間不許可，活化你的生活方式也可以瘦身。何謂生活方式多樣化呢？

- 早幾站下公車，走路到公司(回家)
- 開車時，停車停遠一些多走一點路
- 儘量爬樓梯，少搭電梯
- 外出用餐時，可以到遠一點的飯店吃
- 洗澡時多按摩自己肥胖的部份
- 看電視時，利用廣告空檔，做些小運動

瘦身秘訣 (十)

小小獎勵努力些

別設定太嚴格的標準，人體消化代謝有一定的限制，過則有害健康，不妨設立一些小獎勵，如果達到預定階段目標，就打賞一下自己，例如：購物、旅遊……

請記住，羅馬非一天建成，也不是一天可以拆得掉。

祝各位讀者瘦身成功！身體健康！

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

全新 OneTouch[®] Ultra 2 血糖機

全新 OneTouch[®] Ultra 2 血糖機具有獨特功能，能提供餐前及餐後的血糖平均值，了解食物對您血糖水平的變化，讓醫生給予您最合適的治療。而您亦可以知道那些食物及份量能令您的血糖水平維持在安全範圍內，從此安心享用美食。

• 可將測試結果加上「餐前」及「餐後」的標記
 • 可查看7天、14天及30天的餐前與餐後血糖平均值
 • 僅需1微升血量
 • 只需5秒即可提供精確的測試結果



强生
Johnson & Johnson

強生血糖機熱線: 2735 8262
www.onetouch.com.hk

方太：重拾享受美食之樂趣

OneTouch[®] Ultra 2讓我了解食物對血糖水平的影響，助我選擇適當的膳食及份量。現在，我可以放心享受美食及烹飪的樂趣。

香港寧靜及屈臣氏有售：

屈臣氏 (Johnson's)

屈臣氏 (Johnson's)

Nestlé Nutrition
Nutren[®] Solutions

享受健康美味 或有助血糖穩定



佳膳糖尿病專用配方及纖麥棒：

- 低升糖指數(LOW GI)*
- 符合全球糖尿病協會最新的營養建議
- 專為糖尿病人而設的營養補充品及美味小食
- 佳膳糖尿病專用配方 - 营養完整均衡，可於早餐或午餐作代餐用
- 佳膳纖麥棒 - 含BG-3，能延緩消化及葡萄糖吸收，或有助穩定餐後血糖及增加飽足感，可作茶點或早餐配搭

*該項食物有助改善餐後血糖升幅，保持血糖穩定。

諮詢熱線 ☎: 2179-8888





大埔海濱公園 貓頭鷹

(海濱長廊——來回路程合共約 2 公里，須步行約 1 小時)

炎炎夏日漸遠去，微微秋意輕降臨。除了趁秋高氣爽之際到郊外走一走之外，亦可選擇到公園走走舒展筋骨。

我們可以配合個人需要在不同的時段選擇做運動的方式，例如可以選擇在大清晨或黃昏後到公園散步、急步走或輕度緩步跑 30 分鐘或以上亦很寫意的。即使是輕量度的運動，進行運動前熱身(warm up)及運動後(cool down) 做 10-15 分鐘的伸展動作，以減輕運動後造成的肌肉酸痛亦十分重要。〈請參閱本會會刊第 31 期，第 11 頁之“運動準備須知”〉

注射胰島素從此變得輕鬆簡單

完美組合：諾和筆®3 + 諾和針®

簡單：極容易學習的注射方式

方便：無需每天使用針筒抽取胰島素

準確：注射劑量精確，免除使用針筒所產生的誤差

舒適：配合先進科技生產的諾和針®30G 或 31G，造就仿若無痛的注射效果

諾和針® 30G: 0.3mm x 6mm
諾和針® 31G: 0.25mm x 6mm

Novo Nordisk
諾和諾德香港有限公司

產品熱線: (852) 2387 8555

康樂及文化事務署轄下有多個公園設施非常完善，如在假日亦能消磨大半天的。茶館今期給你介紹一個好去處——大埔海濱公園。

它佔地 22 公頃，設備齊全，是康樂及文化事務署轄下最大的公園，設計的最大特色是仿如座落在一個山丘上，中央部分為最高點，向四方八面伸展。可於此處俯瞰整個公園全景，亦可登上香港回歸紀念塔將吐露港及四周的風景盡收眼簾。園內除廣植花卉及林木外，還包括設施如：一條約 1000 米長的海濱長廊；一座 32.4 米高的香港回歸紀念塔；一間設有昆蟲標本及生態介紹的昆蟲屋；一個迷宮式設計的西式花園；一個設有 600 個座位及帳篷的露天劇場，一個設有雕塑的中央水景；一個設有 660 個座位及上蓋的觀景觀臺；三個兒童遊樂場；兩個草地滾球場及一個門球場。

1) 大埔海濱公園的入口。



2) 設備齊全，指示清晰。



3) 香港回歸紀念塔。



4) 海濱長廊 - 風景怡人。



5) 海濱長廊的盡頭。





新景點

大埔海濱公園海濱長廊盡頭處的公眾碼頭，有本年5月29日才開設的「水陸墟」，逢星期日及公眾假期開放，現時的營業時間為上午11:00至下午6:00(冬令時間)，入場費全免。「水陸墟」為特首曾蔭權先生大力推崇的「以扶助社區弱小社群、倡導自強不息」為目的之「社會企業」項目，旨在為社區的弱勢社群提供一個發掘就業機會。入場人士可於各創業攤位上購買特色紀念品、有機蔬菜、車公廟的開光風車及品嘗漁民婦女的傳統美食之外，還可購票乘坐搖櫓花船，觀賞微微海風下的吐露港的明媚景色。

今年11月25日聯會主辦的糖尿健步行路線將延長至海濱長廊盡頭前才折返，步行人士屆時可找緊時間到「水陸墟」逛一逛。

「水陸墟」中把傳統文化揉合創新的元素，見證著社區內「多元化」的藝術與創作



墟內有20多個不同類型的創業攤位，各以「生態環保、特色創作、文化體現」為主題

參考資料：

康樂及文化事務署(公園及動植物公園)
網址：<http://www.lcsd.gov.hk/b5/lspark.php>

大埔海濱休閒生態水陸墟
網址：<http://slmtp.ntasc.org/>

大埔海濱公園 - 查詢電話：(852) 2664 2107
開放時間：除草地滾球場、門球場、昆蟲屋及香港回歸紀念塔外，公園全日開放。

交通資料：

九巴路線，請注意你所屬的上車及落車點。
72A：大圍火車站總站——大埔工業邨/大尾篤
73：彩園/太平/上水火車站——大埔工業邨/大尾篤



73X：荃灣(如心廣場) 巴士總站——大埔中心/富善/富亨

75X：九龍城碼頭巴士總站——大埔中心/富善/富亨

271：尖沙咀廣東道巴士總站——大埔中心/富善/富亨

- 九巴顧客服務專線

查詢電話：(852) 2745-4466

網址 Website: <http://www.kmb.com.hk/>

- 城巴顧客服務專線

查詢電話：(852) 2873 0818

網址 Website: <http://www.citybus.com.hk/>

- 公共小型巴士資料庫

網址 Website: <http://www.i-busnet.com/minibus/minibus.htm>

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

LANTUS® Amaryl®
胰島素膠囊

給關注
血糖人仕...



Lantus® 及 Amaryl® 已列入香港醫院管理局藥物名冊內，請向您的醫生查詢！

查詢電話：(852) 2577 8021

御用佐膳

懷舊砵仔糕 (14 件)

英國註冊營養師 許綺賢



17

御用佐膳

材料

粘米粉	75 克 (2/3 杯)
潮洲紅糖	65 克 (7 平湯匙)
紅豆	2 湯匙 (乾計)
水	240 毫升 (8 安士)
油	1 茶匙

製法

1. 紅豆浸 2 小時煲稔待用。
2. 粘米粉用 120 毫升水開成粉漿待用，其餘水放入煲中加入紅糖，煮溶，趁大滾沖入粉漿中。
3. 14 個玻璃小碗(1.5" 直徑)掃油，放入紅豆，注入適量粉漿。
4. 放在蒸籠上，大火蒸約 20 分鐘或至熟便可供食。

烹調心得

1. 粉漿要沖至半熟，水要大滾。

特色

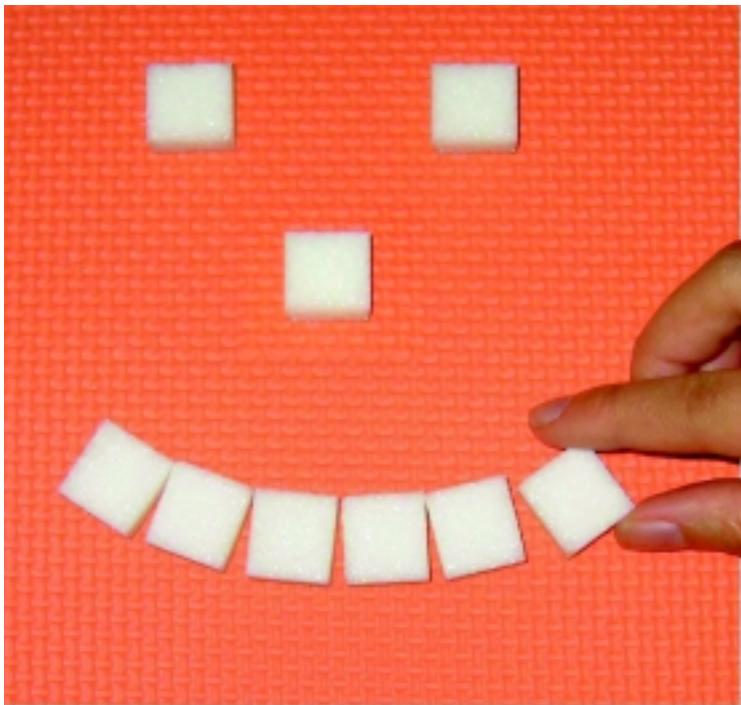
1. 傳統是選用紅糖，味道香甜，注意含糖較高，可作小食或飯後甜點，只宜淺嚐。
2. 每個含 49 加路里，10 克醣類，0.4 克脂肪，0.8 克蛋白質(低脂肪甜點)





香港糖尿病聯合會

您也可為別人帶來一個笑臉



本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人仕對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。本會現有會員 5,500 名，需要經費以維持運作。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為會員提供更多的服務，並帶給他們更多的歡笑。



- 本人/ 機構樂意每月定期捐助以下款項 I / Our company would like to support Diabetes Hongkong by making a regular donation of
 HK\$100 HK\$500 HK\$1,000 HK\$_____
- 本人/ 機構樂意一次過捐助以下款項 I / Our company would like to support Diabetes Hongkong by making a one-off donation of
 HK\$100 HK\$500 HK\$1,000 HK\$_____

捐款方法 Donation Methods

- 每月自動轉賬 Monthly donation by autopay (本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫。Diabetes Hongkong will send you an autopay authorization form to fill in.)
- 劃線支票 Crossed cheque (抬頭：香港糖尿病聯合會 payable to: Diabetes Hongkong) 支票號碼 Cheque No: _____
- 直接存款到香港糖尿病聯合會恒生銀行戶口 (帳號：286-5-203653)，並寄回存款入數紙正本至本會。Direct transfer to Hang Seng Bank account no.: 286-5-203653 and send the original copy of the bank-in slip to us.

個人資料 Personal Information (請用英文正楷填寫 in BLOCK LETTERS please)

姓 Surname: (先生 Mr / 太太 Mrs / 小姐 Miss) _____ 名 Name: _____

地址 Address: _____

電子郵件 E-mail: _____

電話 Telephone (日間 Daytime): _____ 傳真 Fax: _____

捐款者編號 Donor No.(曾捐款者適用 if applicable): _____

地址 : 香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室 Add. : Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.
電話 Tel. : 2723 2087 傳真 Fax. : 2723 2207 網址 Website : www.diabetes-hk.org 電子郵件 E-mail : info@diabetes-hk.org

根據個人資料〔私隱〕條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。

In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us. 此表格可於以下網頁下載。 This donation form could be downloaded at <http://www.diabetes.hk.org>