

耍太極減腰圍 3個月見效

港大研究指平均縮1.8厘米 增好膽固醇水平

太極動作雖然緩慢，但原來保健效果不亞於其他帶氧運動。香港大學李嘉誠醫學院早前的研究發現，連續打太極3個月後，平均腰圍下降1.8厘米，更能有效增加好膽固醇水平，效果與傳統運動相若。參與研究的港大醫學院公共衛生學院運動學分部主任兼副教授蕭明輝表示，太極對肌肉和身體活動有一定要求，還包括冥想等身心靈元素，有肥胖及三高問題人士，如未能適應強度較高的傳統運動，可從打太極入手改善健康。



■ 太極減腰效果與傳統運動相若。 資料圖片



該項研究由港大醫學院公共衛生學院、中文大學、中國科學院及美國加州大學洛杉磯分校聯合進行。團隊於2016年2月至2018年3月期間招募543位50歲以上、被界定為中央肥胖華人，即男性腰圍不低於90厘米，女性不低於80厘米。

參與者被分為太極運動組、傳統運動組及無運動的對照組，前兩者成員須每周3次、每次一小時進行相關運動，為期12周。太極組由導師教授相對普及的24式楊氏太極，其特點是招式溫和，體能要求

不高。傳統運動組的課程則包括快步走、肩上推舉、深蹲等強化肌肉訓練。

團隊分別於課程開始前、開始後第12周及第38周，為所有參加者量度腰圍和其他健康指標。結果發現，12周過後，太極運動組和傳統運動組成員的平均腰圍分別減少1.8厘米和1.3厘米，兩組各有約13%至15%的參與者成功脫離中央肥胖標準。

同時，兩個運動組的高密度膽固醇（俗稱好膽固醇）在第38周仍維持在1.52mmol/L的較高水平，對照組的該指標則由1.51mmol/L降低至1.41mmol/L。

有關研究成果已於學術期刊《內科醫學年鑒》發表。

每周3小時改善健康

蕭明輝表示，腰圍是重要健康風險指標，與超重、二型糖尿病及心血管疾病息息相關，研究顯示，太極運動與傳統運動一樣可有效改善中央肥胖，至於太極為何能產生有關健康益處，仍有待進一步研究，又建議行動不便或不喜歡劇烈運動人士可從打太極入手，每周練習3小時左右。

疫下感焦慮 腸易激更加劇

腸易激綜合症（簡稱：腸易激）是常見的功能性腸胃病，在疫情下家長及子女受腸易激困擾的問題更加劇。中文大學與輔導教師協會合作的研究發現，逾兩成半學生患中等至嚴重程度的腸易激，而家長和子女更會互相影響，對彼此的心理造成影響。中大醫學院內科及藥物治療學系腸胃及肝臟科教授胡志遠昨日表示，近年相關臨床個案有增加跡象，甚至需加重藥物控制病情，建議家長留意自己及子女的腸胃健康，當出現

持續情況時及早求醫。

研究在今年四月進行，共訪問232名家長及324名就讀中三至中六的學生，發現兩成半受訪學生及一成受訪家長出現中等至嚴重程度的腸易激症狀，包括腹痛、腹脹、腹瀉等，影響日常生活。

兩成患病家長 子女有相同症狀

研究並發現，年輕患者中有五成及四成出現抑鬱或焦慮症狀；兩成半及三成家

長出現抑鬱或焦慮症狀。通過親子配對，還發現家長和子女之間的腸易激、焦慮、抑鬱等症狀的嚴重程度有關聯性，會互相影響，其中有兩成患腸易激家長與其子女有相同症狀，代表兩者間有不同因素而互相影響，包括個人、家庭經濟及學業等壓力。

香港輔導教師協會主席何玉芬指，疫下家長和子女均欠缺社交活動，無法抒發個人情緒，導致雙方壓力累積成負面情緒，間接影響腸易激病情，故建議家長多關注自己及子女的腸胃健康，若問題持續應及早求醫。

■ 香港中華總商會 捐贈200萬元。

■ 上海總會賑災基金 捐款100萬元。



九龍倉捐1500萬助河南賑災

河南暴雨已有近千萬人受災，香港各界積極捐款賑災，幫助河南戰勝災情。

香港中華總商會28日通過中聯辦向河南受災地區捐贈200萬元，協助受災地區同胞早日回復正常生活，中聯辦副主任譚鐵牛代表接受捐款。

香港島各界聯合會昨日將募得的200萬元移交中聯辦，由中聯辦副主任何靖、港島工作部部長薛惠君代表

接收。該會理事長蘇長榮表示，該會將繼續募捐行動，助力河南同胞奮力戰勝災情。

上海總會賑災基金昨日向中聯辦賑災專戶捐款100萬元，希望協助河南同胞共渡難關，處理善後及重建工作。

九龍倉集團有限公司昨日宣布，九龍倉緊急支援基金向中聯辦賑災專戶捐出1500萬元。聯邦快遞昨日亦宣布捐贈500萬元人民幣。



利園咖啡生活節

地點：
希慎廣場1樓中庭



利園區呈獻「利園咖啡生活節」，由即日起開始至8月1日，聯同區內各大咖啡店，以及多個本地咖啡品牌，將希慎廣場1樓中庭化身成「咖啡主題市集」。除了10間人氣咖啡品牌帶來不同特色咖啡豆及咖啡精品，還有「咖啡烘焙車」，不定時設有現場烘焙示範，讓大家拍照打卡之餘，踏上一場咖啡之旅。

香港電車期間限定店

地點：

鯉魚涌太古坊康橋大廈1樓ArtisTree

今個夏天，香港電車以「叮點人物匯聚，

成就世界之最」為口號舉辦一連串活動以慶祝香港電車獲得「最大的服務中的雙層電車車隊」健力士世界紀錄™榮譽的創舉，頭炮於7月30日至8月22日舉行首個期間限定店。期間限定店以「香港電車綠」為主調，並展出多款聯乘本地知名品牌包括Cupping Room、CASETiFY、ISSHO46、Maskology口罩、學和80M巴士專門店的产品，結集藝術展覽、玩樂打卡、購物休閒於一身的期間限定店，讓市民感受前所未有的叮叮創意思維。

彼思動畫的科學秘密

地點：
香港科學館地下展覽廳



展覽由7月30日至12月1日舉行，展出50多組有趣和吸引的實物模型、錄像節目及互動展品，分為八個組別，分別介紹彼思動畫製作的技術程序。展覽除了資訊豐富和富啟發性的影片之外，還包括多項電腦及實體互動展品，讓你仿如身歷其境深入了解每個幕後程序，體驗製作流程中的不同崗位。在布景與攝影區中，你將學到如何控制攝影機，以模擬出《蟲蟲特工隊》裏昆蟲眼中的世界。還可與彼思電影角色，包括巴斯光年、多莉等合照留念！