

健康人生

減肥，對有些人來說是一個永恆的話題。從嚴苛的節食到高強度的運動，甚至五花八門的「獨門秘方」，人們絞盡腦汁只為追求那令人稱羨的完美體態。然而，許多人卻忽略了一個關鍵因素：睡眠。是的，好好睡一覺，也能讓你離理想身材更進一步。

我們不妨先來回顧一下減肥界的「經典」戰役。許多人一開始都雄心壯志，嚴格控制飲食，揮汗如雨地運動，體重數字也確實下降得很快，讓人欣喜若狂。但好景不常，減肥之路總會遭遇「平台期」。無論你再怎麼努力，體重就像被施了魔法一樣，紋絲不動。更令人沮喪的是，一旦停止減肥計劃，體重和脂肪往往會以更快的速度反彈，讓你之前的努力付諸東流，甚至比減肥前更胖。這讓許多人對減肥產生了深深的挫敗感，甚至放棄了努力。

增肌提高基礎代謝率

那麼，問題出在哪裏呢？其實，減肥並非單純的數字遊戲，它是一個涉及多方面因素的複雜過程。我們常聽到的「熱量平衡理論」雖然是減肥的基礎，但它並非萬能的靈丹妙藥。這個理論的核心概念很簡單：攝入的熱量大於消耗的熱量，多餘的能量就會轉化為脂肪儲存起來，導致體重增加；反之，消耗的熱量大於攝入的熱量，身體就會動用儲存的脂肪提供能量，從而達到減重的目的。

然而，現實遠比理論複雜。美味的食物總是充滿誘惑，稍有不慎就可能打破熱量平衡，讓減肥計劃功虧一簣。更重要的是，單純依靠限制熱量，往往會導致基礎代謝率下降，讓減肥之路更加艱辛。

所以，我們需要更全面的策略，而這就引出了另一個關鍵概念：「基礎代謝率」。基礎代謝率是指人體在靜止狀態下（例如睡眠時）維持生命活動所消耗的能量。換句話說，即使你什麼也不做，只是安靜地躺在床上睡覺，你的身體也在默默地燃燒卡路里。提高基礎代謝率，就如同為你的減肥計劃裝上了「加速器」，讓你事半功倍。

那麼，如何提高基礎代謝率呢？方法有很多，其中最有效的就是增加肌肉量。肌肉組織的能量消耗遠遠高於脂肪組織，因此，通過力量訓練和抗阻運動來增加肌肉，可以有效提升基礎代謝率。想像一下，你的身體就像一台引擎，肌肉越多，引擎的功率就越大，燃燒卡路里的效率也就越高。

除了運動，飲食也扮演著至關重要的角色。過度節食不僅會降低基礎代謝率，還會影響身體的正常運作，甚至導致營養不良。因此，均衡的飲食至關重要。你的餐盤應該包含足夠的蛋白質、碳水化合物、健康脂肪、纖維、維生素和礦物質，為你的

睡出好身材：

解開睡眠

與

減肥的秘密



► 均衡飲食是減肥必不可少一環。



► 充足睡眠有助燃燒脂肪。



陳靖邦 家庭醫生

身體提供充足的能量和營養，支持正常的代謝活動。

充足睡眠有助燃燒脂肪

現在，讓我們回到本文的主角——睡眠。充足而優質的睡眠對基礎代謝率的影響不容小覷。睡眠不足會導致各種激素水平紊亂，進而影響新陳代謝，降低基礎代謝率。研究表明，成年人每晚需要7至9小時的睡眠才能維持正常的生理機能和代謝水平。睡個好覺，不僅能讓你精力充沛，還能幫助你更好地燃燒脂肪。

最後，我們不能忽略壓力對基礎代謝率的影響。長期處於高壓狀態下，身體會釋放大量的壓力激素，例如皮質醇，這些激素會影響新陳代謝，降

低基礎代謝率，甚至促進脂肪堆積。因此，學會有效的壓力管理方法至關重要。你可以嘗試深呼吸、冥想、瑜伽、運動等放鬆技巧，幫助你緩解壓力，保持身心健康。

總而言之，減肥是一個系統工程，它需要你從多個方面入手，而不是單純地依靠某一種方法。均衡的飲食、規律的運動、充足的睡眠和有效的壓力管理，缺一不可。找到適合自己的減肥方法，並堅持下去，你就能在不知不覺中擁有理想的身材，更重要的是，擁有健康快樂的生活。記住，減肥不是一場短跑，而是一場馬拉松，堅持不懈，才能最終取得勝利。別忘了，睡個好覺，也是減肥計劃中不可或缺的一環。讓睡眠成為你減肥路上的秘密武器，睡出健康，睡出好身材。

▲ 規律的運動可以提升基礎代謝率。



▲ 三七植株。



▲ 三七藥材。

三七：消腫止痛 化瘀止血

明醫手記 嚴麗明

走在街上，在中藥材或保健品的商店當眼處，常看見成罐售賣的三七粉。三七馳名中外，又名田七、參三七等，為五加科人參屬植物的根塊。目前已尋覓不見其野生群種，地道藥材的種植產自雲南文山。

據考在明代以前，三七流行使用的範圍局限於雲南、廣西的壯、苗、彝等少數民族地區，是當地軍旅征戰的必帶「金創藥」，也是西南民間煙火裏的常用配料食材，其根塊、花、葉皆可入膳、泡茶、浸酒。直至明清實行「軍屯」與「改土歸流」的政策，以及軍旅商賈的傳播等因素影響下，三七才逐漸傳入中原。其良好的藥用價值在朝代更迭、戰爭頻仍的年代愈加凸顯，受廣大醫家和百姓推崇，譽之「金不換」。

在古代醫典中，對三七的記載最早見於明代《本草綱目》，曰其有奇功「……能治一切血病」。《玉楸藥解》記載三七能「和營止血，通脈行瘀，行瘀血而斂新血。凡產後、經期、跌打、癰腫，一切瘀血皆破；凡吐衄、崩漏、刀傷、箭傷，一切新血皆止。」《中國醫藥大辭典》1912年版記載：「三七生吃，去瘀生新，消腫定痛，並有止血不留瘀血，行血不傷新的優點；

熟服可補益健體。」

三七性溫，味甘、微苦，歸肝、胃、心經，具有消腫止痛，散瘀止血的功能。主治人體各種出血證、瘀血證、跌打刀箭損傷腫痛等。目前臨床廣泛用於治療冠心病、心絞痛、心腦血栓、心律不整、高血壓、高血脂症、上消化道出血、肺結核咳血、婦科崩漏、重症肝炎、腎小球腎病、術後黏連、筋骨損傷等疾病。

據現代藥理研究，三七含皂苷類、三七素、多糖類、氨基酸類、炔醇類、黃酮類、揮發油等十多種有效藥用活性化合物。研究證實三七具有活血止血養血、降血壓、降血脂、改善血循環、防治心腦組織缺血缺氧症；促進蛋白質合成，促進血細胞恢復；雙向調節中樞神經，提高腦力等諸多藥理活性。

三七對許多慢性疾病都有很好的調治作用，但自行購買使用須注意：兒童、孕婦忌；服用西醫抗凝藥者慎用；陰虛血熱、容易上火之人不宜單用三七。病情複雜、需長時間服用者，須在醫生指導下應用。三七粉參假多，更有不法商人以「土三七」魚目混珠，土三七內服有較大肝毒性，務必小心。

作者為註冊中醫師

氣溫驟降 注意保暖

【大公報訊】一股達強風程度的東北季候風正在影響華南沿岸，早晚為本港帶來相當清涼的天氣，昨早錄得最低氣溫13.8度，是今年入冬以來最低。市民應注意保暖，準備好合適禦寒衣物。獨居的長者或慢性病患者密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或香港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。

由於長者調節體溫的機能日漸衰退及皮下脂肪減少，所以每當天氣轉寒，便較容易因體溫下降而感到不適；若體溫有較大幅度下降時，便會導致低溫症的危險。此外，患有慢性呼吸系統病如哮喘的長者，亦會較易因天氣轉冷而病情惡化。

什麼是低溫症

低溫症是指人體的核心溫度，降至攝氏35度或以下。糖尿病或甲狀腺功能減退的患者、長期服用安眠藥或者酗酒的人士，均較容易患上低溫症。

較輕微的低溫症患者，會出現皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志迷

亂、說話含糊不清、腳步不穩及不自覺地震顫等病徵；不過，部分長者可能因身體震顫能力減弱，而沒有震顫的反應。若體溫繼續下降，患者會停止震顫，肌肉逐漸僵硬、心跳減慢和神志不清。在最嚴重的情況下，患者會出現血壓降低、心律不齊及昏迷的徵狀，並有心臟停頓甚至死亡的危險。

雖然低溫症在香港並不普遍，但長者仍須要採取有效的禦寒措施，保持體溫的正常和穩定，保障身體健康。

2024年度華夏醫學科技獎揭曉 凱普生物攜手京津團隊科技攻關榮獲一等獎

【大公報訊】12月14日，2024年度華夏醫學科技獎頒獎大會暨2024年院士大講堂在廣州舉行。由北京清華長庚醫院、天津醫科大學總醫院、凱普生物和多家醫療機構、科研機構共同攻關的「女性下生殖道感染精準診療體系的構建與應用」項目，經過層層篩選與嚴格評審，榮獲華夏醫學科技獎一等獎。

華夏醫學科技獎是經科技部批准，由中國醫療保健國際交流促進會設立和主辦的全國性醫藥衛生與健康領域的社會科技獎勵。該獎項旨在獎勵在醫藥衛生與健康領域中作出創造性貢獻的科研團隊，以推動科技創新和科技研究成果的產業化。2024年度華夏醫學科技獎共受理申報推薦項目566項，最終評出一等獎8項。

「女性下生殖道感染精準診療體系的構建與應用」項目，由北京清華長庚

醫院婦產科主任廖素平團隊、天津醫科大學總醫院、凱普生物總裁王建瑜團隊和多家醫療機構、科研機構共同攻關完成。該項目歷經21年，針對女性下生殖道感染「機制不明、檢測不準、診斷不清、療效不佳」的四個方面缺乏精準診療體系的科學問題，創新了女性下生殖道微生態的理論體系，構建了基於微生態新理念與HPV分型檢測的臨床診斷技術與設備體系，形成了創新基礎的臨床精準診療體系。

在項目研究過程中，凱普生物團隊深耕宮頸癌防控二十餘年，開創性地研發了基於導流雜交技術平台的HPV全分型檢測，包括HPV精準檢測試劑和自動化儀器。這一創新成果不僅在我國最早用於臨床檢驗，還一舉打破了國內HPV診斷試劑市場長期被國外產品壟斷的局

面，極大地促進了國內生物科技行業的自主發展與技術創新。更重要的是，王建瑜帶領團隊參與並推動了我國宮頸癌篩查新戰略的制定，顯著提高了宮頸癌的早期診斷率，減輕了家庭和社會的醫療負擔，從而帶來了深遠的社會價值和經濟效益。



▲ 凱普生物榮獲2024年度華夏醫學科技獎一等獎證書。