

我們每一個人都追求健康，可是健康的標準是什麼呢？面對體檢報告的大量數據，普通人如看天書。有沒有一個健康標準讓一般非專業人士能夠理解，並且能以此衡量自己的健康水平？中醫師通過總結中西醫學理論並結合臨床實際，提出「四大健康標準」，即吃飯嘖嘖香、一覺瞓天光、幹活精力旺及指標無異常，以及「三大理念」，即情緒樂觀、規律作息及健康飲食。

◆文：香港中醫學會理事長 高學全博士  
圖：高學全、資料圖片

# 總結中西醫學理論 健康四標準三理念

## 一 吃飯嘖嘖香 反映消化系統功能狀態

通過吃飯，我們不但能夠補充能量、獲取營養、愉悅身心，還可以通過吃飯時的各種表現反映健康狀況，飲食的狀況可以反映以下情況。

中醫認為，人體消化道有七個重要的部位，稱作「七衝門」：「唇為飛門，齒為戶門，會厭為吸門，胃為賁門，太倉下口為幽門，大腸、小腸為闌門，下極為魄門。」作為飛門的嘴唇如果發生乾裂、潰瘍則難以進食；作為戶門的牙齒如果缺失、蟲蛀或牙肉發炎腫痛則難以充分咀嚼食物；咽喉發炎則會出現吞嚥疼痛；胃的上口是賁門，賁門鬆弛會出現胃酸反流，表現為燒心、口中泛酸水等症狀；胃的下口為幽門，幽門附近是胃潰瘍和胃癌的多

發部位；魄門也就是肛門，是消化道的最下口，這裏常發內痔、外痔、肛周炎症及膿腫，也是影響進食的重要因素。

同時，五臟六腑的各種疾病都會影響到進食。如果我們工作壓力大、緊張焦慮就會影響到肝，出現肝鬱氣滯的病理表現，這時就會有厭食、食後腹脹等症狀。如果我們思慮過度、耗傷心血，就會有心脾兩虛的情況出現，表現為不思飲食、厭油膩、說話有氣無力、大便稀爛如或便秘。肺氣虛、腎陰腎陽不足也會讓人不想吃飯。



高學全博士



## 二 一覺瞓天光 心功能與睡眠密切關係

睡眠直接反映人精神、神經系統的功能狀態，中醫認為「五臟」分別主「神魂魄意志」等五種精神情志因素，進而影響睡眠。由於「心主神志」，所以心的功能與睡眠更有着密切的關係。因此，能睡一個好覺，基礎是人的五臟功能正常。

如果心血不足則會出現心慌、心煩、睡不安穩、多夢等症狀；如果肝血虛及肝陰並伴有膽氣虛，則會出現身體虛弱、煩悶、失眠，即便能夠入睡，也會噩夢連連甚至被驚醒；如果長期心情壓抑、情緒低落，則會氣鬱生痰，時間久了就會化熱，痰熱會使人們失眠心煩，並伴有頭重、胸悶、口苦等症狀，需要及時治療。

需要說明的是，有的人特別容易睡覺，無論何時躺下就睡，這可能是固醇偏高或血液黏稠度增加表現，不能當做「一覺瞓天光」來看。



## 三 幹活精力旺 強打精神與精力充沛

人不但是生物學上的人，還是社會學上的人，我們同時扮演着不同的角色：父母面前的子女、孩子面前的父母、老闆面前的員工、學生面前的老師……每一個角色都有一份責任，需要我們努力做好。我們是強打精神去做，還是精力充沛地去做呢？這取決於病理、生理、心理、身心等幾個方面。

從病理、生理上說，首先是沒有重大器質性疾病，如高血壓、冠心病、糖尿病、胃潰瘍、肝硬化等，其次是沒有嚴重的功能性疾病，如神經性頭痛、竇性心動過速、胃腸痙攣、月經紊亂、性功能障礙等，再次是沒有感染各種流行病，如流感、新冠、甲肝等。任何疾病小到感冒，大到癌症，都可能使人體力差、精神不集中、工作效率低下。

從心理上說，過度的壓力和貧困會使人們出現空虛症、吝嗇癖；某些職業會使人們出現精神障礙；隨着年齡的增加可能會出現更年期綜合症、退休綜

合症，進而發生神經衰弱、焦慮症、癔病等。由於人體的疾病會使人們的精神出現異常，如甲狀腺功能低下或亢進導致的精神障礙、尿毒症導致的精神障礙、神經性厭食症、經前綜合症等。

那麼什麼樣的表現才是「幹活精力旺」呢？體力充沛，俗話說「有使不完的勁。」需要行動的時候能夠快速做相關動作，需要安靜的時候能夠沉穩細緻，俗話說「靜如處子動如脫兔。」在工作及學習時能夠集中注意力並能保持一段時間，疲勞時通過正常休息能夠迅速恢復狀態。

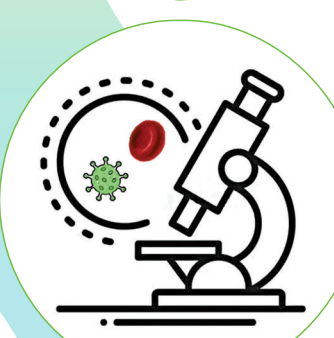


## 四 指標無異常 每年一次身體常規檢查

由於很多疾病具有隱匿性，僅僅通過觀察和體會不容易發現，因此必要的體檢還是應該做的。例如，血壓處於較高水平或較低水平時，人們都感覺不到異常，只有在血壓發生波動時才有頭暈目眩等症狀；高血糖、高膽固醇的病症在早期也是幾乎察覺不到身體的異常，甚至很多癌症早期也是毫無徵兆的。

我們生活在科技高度發達的現代社會，有着較高水平的社會醫療保障體系，如果不用來維護我們的健康實在太可惜了。現在身體檢查的內容紛繁複雜，哪些項目是必要的呢？

1. 各種身體的物理指標：身高、體重、血壓、心率等。
  2. 血液檢查：常規檢查（紅細胞、白細胞、血小板等），生化檢查（肝功能、血脂、空腹血糖、腎功能等）。
  3. 尿液檢查：包括顏色、透明度、酸鹼度、紅細胞、白細胞、上皮細胞、管型、蛋白質等。
  4. 影像學檢查：包括心、肝、膽、胰、脾、腎、子宮、卵巢等超聲波檢查等。
- 以上的檢查均為常規檢查，可以一年一次，如果已經有各種疾病在身，應諮詢相關醫師，做針對性更強的檢查。



## 通往健康橋樑的「三大健康理念」

為了保持身心健康，達到以上四大標準，我們提出「三大健康理念」，作為通往健康的橋樑，就是「情緒樂觀，規律作息，健康飲食」。

### 一、情緒樂觀

俗話說：「笑一笑十年少」，經常保持積極向上、樂觀開朗的情緒對我們的身體有着很大的幫助。怎樣才能保持情緒樂觀呢？這裏向大家推薦幾種方法：

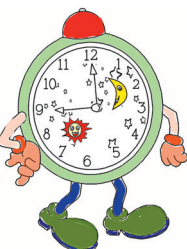
1. 鍛煉身體：根據自己的實際情況，選擇合適的運動項目，進行適度的鍛煉，可以激發人體的相關激素和多巴胺的分泌，為我們的身體和情緒帶來積極和正面的效果。
2. 怡情養性：可以在辦公室擺幾盆綠色植物，在家裏放置一個小魚缸養幾條觀賞魚，在澆水、投食中讓身心得到放鬆。
3. 聽音樂或讀書：在優美的旋律和辭藻中，體會美對人內心的滋養。
4. 使人高興的事情多想，使人不高興的事盡量不想。



### 二、規律作息

人是自然界的人，大自然是按照一定的規律運行的，我們生活在其中也應該有規律的生活。如果能做到「日出而作，日落而息」當然很好，可是現代社會大家生活節奏很快、工作壓力較大，不可能回到古代，所以做到「規律作息」就可以了。

1. 每天大體固定上床睡覺和清晨起床的時間，不一定嚴格做到早睡早起，但是一定要有規律，不能忽早忽晚。
2. 保證一日三餐正常進食，不要打破用餐規律。如果有的人習慣於一日兩餐，也是可以的，有規律即可。
3. 每次用餐大約七成飽，不可以飢一頓飽一頓，破壞胃腸消化的節律。
4. 保持運動，但是運動量要基本恒定，不可以突然增加運動，使身體難以適應。
5. 根據季節、溫度等情況，隨時調整自己的各項活動。



### 三、健康飲食

飲食是人生大事，稍不注意即可影響我們的健康。由於人體生理特點所限，我們必須進食符合人體需要的食物，以達到獲取能量、營養和愉悅身心的目的。

1. 飲食均衡：按照世界衛生組織推薦的飲食金字塔來安排我們的進食種類和數量。
2. 選擇營養豐富並且易於消化的食物。
3. 盡量不吃或少吃硬的、冷的食物。
4. 盡量選擇味道平淡的食物，味道濃厚、濃烈的盡量少吃。
5. 根據自己的身體狀況和醫生的建議飲食，不可貪嘴。

以上「四大標準」和「三大理念」是我們根據中西醫學知識、當代社會現實、當今人的不同體質而擬定的，大家在追求健康的道路上可以參考使用，具體情況如果還有疑問應當諮詢醫師意見。



## 食得健康 研發不一樣的冬陰功海鮮湯 專屬「酮」友的火鍋攻略



招牌手切牛頸脊

「冬陰功海鮮湯底」是今次合作而特別研發的生酮湯底，讓你零負擔地吃完整個火鍋！

火鍋一直是香港人的至愛，但予人印象離不開「肥膩」、「增肥」及「重口味」。為了大家食得更健康，打破大眾對火鍋的既有印象，滾得棧首創生酮火鍋菜單，成為全港首個認證的生酮火鍋店。相信不少實行生酮飲食或低碳飲食的人，都會自訂一日三餐，以確保每餐都有最佳效果，但對於一眾上班族或甚少下廚的生酮外食族，外出用餐挑選餐廳是他們每日面對的煩惱，而這個全新生酮火鍋菜單能讓各位「酮」友外食時有更多選擇。

今次火鍋店聯承香港生酮飲食地圖創辦人黃捷穎 (Vinky Wong)，運用她生酮知識及經驗，配合店舖既有菜單，並將醬料及湯底轉用適合生酮人士食用，共同創立健康的生酮火鍋菜單，讓你執行生酮飲食的同時也不用與美食絕緣。「酮」友都可以享受到豐盛又滿足的生酮火鍋。

例如，「冬陰功海鮮湯底」是今次合作而特別研發的生酮湯底，湯底選用多

種海鮮包括彩貝、鮮蝦及花枝等熬製，配合自家製高湯、番茄、青檸及香茅等其他配料提升整個湯的味道，更貼心地採用合適生酮人士的調味料來調配湯底，包括生酮糖及生酮醬油等。冬陰功海鮮生酮湯底有別於傳統濃稠口味，味道清爽不油膩，更可以額外加自己喜愛海鮮一同熬煮，對於進行生酮及低脂飲食的人士來說是個好選擇，讓你零負擔地吃完整個火鍋！

同時，不論是生酮飲食老手或新手，餐廳也率先為你制定生酮火鍋菜單，除了生酮湯底之外，菜單亦選出多款符合生酮飲食的刺身、肉類、海鮮及蔬菜供你選擇，當中包括滾得棧招牌菜式，如加拿大的象拔蚌刺身、招牌手切牛頸脊、牛白肉、鮮豬腰、上等花膠及游水麵包蟹等。生酮飲食不等於吃得少或只可以吃得少，其實火鍋都有很多配料的選擇，讓你食得開心又健康。



脆鮭片



活魚刺身



黑牛柏葉



加拿大象拔蚌

## 健康資訊 「揀啱每件事」流動打氣站 市民參加有獎小遊戲

文：Health

「健康啱」，從來都是一個選擇：多行一步、多喝一杯水、多睡15分鐘等……只要有所追求，便有「健康啱」的可能！好多多謝自己做的每個健康抉擇，成就更健美的自己。為鼓勵廣大市民追求健康生活，萬寧推出全新「揀啱每件事」企劃，配合一系列的宣傳及活動，當中包括宣傳短片、大型戶外廣告、線上及線下推廣和購物優惠等，為你送上全面支持。

同時，萬寧還將於4月7日及4月13至14日設置「揀啱每件事」流動打氣站，遊走



港九新界多個地區，包括中環、銅鑼灣、旺角及尖沙咀等，為大家的健康打打氣！大家可以參與當中的有獎小遊戲，只需在限時之內從旋風裝置中選出代表「健康啱」元素的飛舞標誌，並回答相關問題即可免費贏走價值超過\$250/份的健與美禮品包，支持你生活中每個「健康啱」的選擇！

## 「維港馬拉松」慈善賽 HarbourChill 辦嘉年華會

「中銀人壽維港馬拉松」慈善賽將於4月13日舉行，是首個環繞維港的馬拉松慈善籌款活動，結合「政、商、社」的跨界別合作，為全城街馬基金會和聖雅各福群會的青少年發展及STEAM教育項目籌集資金，並藉活動號召香港企業共同透過馬拉松運動推廣企業職人健康，鼓勵其積極鍛煉身體、強健魄力、培養堅韌以及積極應對挑戰的態度，攜手為企業、個人及社會注入正能量、創造共贏，推動香港成為健康又充滿活力的可持續發展城市。

當天，先由來自跨行業高管組成的總裁跑 (CEO Run) 隊伍在灣仔 HarbourChill 休閑站啟動賽事，帶領各企業團隊接力完成全長42公里的馬拉松路線，讓每位參賽的CEO一起展現工作以外，對員工身心健



◆去年比賽前參加者熱身。

康的關懷以及對社區的回饋。馬拉松的路線涵蓋香港各區的海濱路段，參加者在跑步的同時，更可沿途欣賞香港不同社區的風貌和維港美景。

而且，大會亦將於當日在灣仔 HarbourChill 休閑站舉行嘉年華會，讓一眾同事和親友到場為參加者打氣，還能參加各種有趣的新興運動及體能遊戲，現場還特設「支持加油站」，讓參加者獲得補給之餘，也讓大家為他們加油、打氣兼打卡，一同經歷和體驗美好而難忘的一天。