



2014 年 5 月 26 日

新聞稿

觀瀾湖·港安醫院「新起點」排毒養生之旅 透過正確飲食及運動排毒養生

【東莞—2014 年 5 月 13 日】香港港安醫院、荃灣港安醫院宣佈，與觀瀾湖集團合作推出「新起點」排毒養生之旅，透過專業團隊帶領，讓人體驗真正健康排毒養生，首個排毒養生之旅將於 6 月 7 日正式舉行。

現代人的生活壓力大，加上不良的飲食習慣及缺乏運動，繼而影響人體天然的排毒功能，導致患病。常見的病症如代謝綜合症、心血管疾病、癌症等。要真正達到排毒養生，就必須了解危機所在，及早防範，讓它化於無形。

養生醫學屬全球發展大方向

香港港安醫院養生醫學顧問蔡源森醫生表示：「全球各地近年都有不少有關養生醫學的研究，養生醫學是指以經過實證的醫學方式為基礎，通過種種生活方式來預防、管理和治療疾病，或改善身體狀況。這些醫學方式包括營養學、運動、壓力管理等等。」

「新起點」排毒養生之旅就是其中一個由養生醫學展述出來的計劃，香港港安醫院健康生活與院牧副院長胡子輝指出，計劃中會就營養、運動習慣和壓力處理等方面提出專業意見，協助參加者學習特別的烹調原則、彩虹飲食法、家居水療、簡單的伸展及體能鍛鍊運動等，去改變目前的生活模式，達到健康排毒養生。

港安醫院積極幫助更多人踏上健康之路

香港港安醫院及荃灣港安醫院院長楊銘灃指出，港安醫院是香港第一間「健康促進醫院」，這個國際性的醫療網絡是由世界衛生組織發起，目的就是推廣健康生活。同時，港安醫院亦是全港唯一推行健康素食的醫院，多年來，不單致力提供卓越的醫療服務，同時積極推廣健康生活模式。

楊銘灃院長說：「今次可以與觀瀾湖合作，我們深感高興，並且相信結合港安醫院的專業知識，和觀瀾湖的經驗，將可以吸引更多香港和國內的朋友親身體驗「新起點」計劃，令更多人踏上健康之路。」

觀瀾湖 3H 美麗生活方式與港安醫院完美配合

全國政協委員、觀瀾湖集團主席兼行政總裁朱鼎健博士對是次合作大表支持：「養生旅遊是觀瀾湖重點發展業務之一。很高興今次能與經驗豐富的港安醫院專家

團隊合作，他們的專業安排，配合觀瀾湖作為國家 5A 級旅遊景區、全國低碳旅遊示範區的環境，希望能藉今次排毒養生之旅，讓參加者建立真正健康的生活模式，貫徹觀瀾湖要創造快樂（Happy）、健康（Healthy）、和諧（Harmonious）的 3H 美麗生活方式的使命。」

市民排毒謬誤多易傷身

對於近年坊間經常流傳不同的排毒方法，**香港港安醫院健康生活促進中心經理及註冊營養師蕭鈺麟**不諱言當中涉及不少謬誤，如長期透過錯誤的方法排毒，更會令身體健康受損。蕭鈺麟表示：「以『水果酵素』為例，這些酵素在通過消化道時，會被胃液及腸液中的胃酸破壞，根本不能直接被人體吸收並達到排毒功效。加上發酵過程中，有機會引起黴菌同時大量繁殖，最後所謂的『水果酵素』本身就受到嚴重的污染、含有『毒菌』，喝了對人體更加有害無益。」

蕭鈺麟強調，新鮮水果切開後用糖醃，會破壞並導致這些有效成分的流失；相比之下，直接吃更能最大限度地利用和吸收水果中的營養。另外，可以根據營養師的指示，選擇合適的蔬菜汁，增加抗氧化的攝取量。

素食配合運動 3 個月達到排毒效果

至於參與排毒或素食人士，體力是否足以應付每日運動的習慣呢？**香港港安醫院專業體適能教練 David** 指出，素食者只要多進食碳水化合物及不同種類的蔬菜、豆類、生果、穀物，增加吸收不同營養的機會，達致營養均衡，是可以做運動。

「做帶氧運動時，身體內的碳水化合物和脂肪，正是做帶氧運動時燃料，體內的燃料是足夠大約一小時的運動，如果運動時間較長，只要有碳水化合物的補給便可以。各項運動必須持之以恆，通常 2 至 3 個月便可達到排毒效果。建議素食者要經常補充蛋白質、維他命 B12、維他命 D、鈣質和鐵質，確保營養均衡。」David 補充說。

關於港安醫院

香港港安醫院 www.hkah.org.hk

荃灣港安醫院 www.twah.org.hk

香港港安醫院及荃灣港安醫院是非牟利私營醫院，致力為香港社區提供優質、貼心、安全的醫療服務，包括各類型的專科服務，例如火心臟科、腫瘤科、外科、泌尿科、婦產科、耳鼻喉科和家庭醫學，又為企業或個人特設不同類型的身體檢查計劃和項目，以照顧不同需要。

自 2000 年起，兩家醫院已經先後取得多項國際性的服務認證，包括英國的 TRENT、澳洲醫療評審機構認證（ACHS）、健康促進醫院（HPH）及香港實驗所認可計劃認證（HOKLAS），服務質素屢獲肯定。

作為港安（Adventist Health）全球醫療網絡 170 家醫院和 360 所醫療機構之一，我們以「全人健康」為宗旨，強調預防，重視復康，並謹守我們的健康使命，積極提倡健康生活模式，用心關注病人的身、心、靈需要。

關於觀瀾湖集團

觀瀾湖集團旗下由多元化休閒產業群形成，核心業務從高爾夫全面拓展到地產發展，綜合悠閒旅遊，商業地產、養生旅遊和品牌輸出管理等多元領域。目前已經分別在深圳、東莞、海口、雲南投資興建了大型綜合旅遊休閒項目。其中，觀瀾湖集團於深圳與東莞建立了全球唯一彙聚五大洲球場風格的 12 個國際級球場，以 216 洞的規模被「健力士世界紀錄組織」認定為世界第一大高爾夫球會；同時更是國家 5A 級旅遊景區及全國低碳旅遊示範區。而位於海口的度假區亦被「健力士世界紀錄組織」認定為世界第一大溫泉水療度假區，同時也是全國低碳旅遊示範區。

傳媒查詢：

麥女士

香港港安醫院

電話：(852) 3651 8836

傳真：(852) 3651 8834

電郵：brenda_mak@hkah.org.hk