辦公室簡易健身操

崔碧珈教上班族噫弗

①拉椅背

②拉頸肌

③辦公桌掌上壓

都市人工作忙碌，特別是辦公室的上班族，朝九晚六的工作時間，他們坐在辦公室內「不見天日」，而且整天對着電腦工作，頸梗膊痛的情況時有發生。不少OL因為沒有足夠時間做運動，加上長期坐着工作，導致「小肚腩」出現。本身是演員的崔碧珈五年前為了「噫弗」（keep fit）特地考了健身教練牌，今次她介紹了五組可以在辦公室內都做到的健身動作，讓上班族工作之餘也能伸展一下筋骨，愛美的OL更可鍛煉出平實小腹。

大公報記者　溫穎芝　文、圖

五年前，崔碧珈接拍了一部動作電影，被公司安排到健身室做運動操練肌肉。原本跑步也不行的她，到後來練到可以跑馬拉松，更發現到做重量訓練（Weight Training），原來可以令身形線條更好看。她說：「很多女孩子以為跑步就可以減肥，其實跑步不能改變身體線條，就算擁有二十三吋腰圍，都可能有肚腩。我就寧願條腰有二十六吋，但沒有肚腩。」

重量訓練

重量訓練是針對阻力而使用重量的一種力量訓練，透過自身重量，或是器械訓練，刺激肌肉使其變得更強壯。由於上班族在辦公室的活動空間不多，崔碧珈示範了五組動作，讓大家上班之餘亦可以鍛煉肌肉，舒展筋骨。

長期對着電腦工作，容易引致頸梗膊痛。以下三個動作可以讓大家紓緩一下肩頸。

第一個動作就是拉椅背（圖①），雙手向後拉着椅背，頭抬高，切記要挺直背部。這個動作可以伸展肩膊肋骨，拉鬆背部及頸部肌肉。第二個動作為拉頸肌（圖②），只需坐在椅子上，用手繞過頭頂按着頭側位置壓下，可以紓緩肩頸肌肉，做這個動作時切記放鬆肩膊，挺直身體。第三個動作就是利用辦公桌做掌上壓（Push Up，圖③）。崔碧珈說：「好多女仔都很難在地上做到Full Push Up，如果利用辦公桌，因為有斜度就較容易做到，Push Up可以鍛煉到肩膊、手臂及背部的肌肉。」

至於愛美的OL，都關心如何保持健美身材。經常坐着工作一整天，確是很容易養出一個「小肚腩」。崔碧珈教大家兩組動作，讓OL們在辦公室也能鍛煉小腹。

鍛煉小腹

第一組是提腿（Leg Raise，圖④及圖⑤）動作，可以坐在椅上或枱上做，雙腳合攏提起，再放下，重複這個提升、放下的動作，可以鍛煉小腹正面。她說：「要坐在枱上或椅子上做，因為提升與放下雙腳之間的距離幅度較大，這樣比在地上做更有效。當腳下垂得越低，提升時就越重，若覺得坐在枱上做辛苦，可以在椅子上鍛煉。」第二組動作就是修側腹的提腿動作（圖⑥），只需打側身坐在椅子上，合攏雙腳重複提升、放下，可以鍛煉腰兩側的肌肉。

崔碧珈指，做以上五組動作時都要放鬆慢慢呼吸，挺直身體，做得太急會容易拉傷。至於每組動作要做的次數，她覺得每個人的狀態、年紀、體能都不同，說：「我建議分三set做，每set進行每組動作時，做到不能再做時便停，休息二十秒，然後做第二set，完成三set便可以。每天可以用十五分鐘來做這些重量訓練。若體內的脂肪比例不是較多，基本上一星期已見成效。」

場地：Dorian Concept Group

④提腿（枱上）

掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

⑤提腿（椅上）

⑥提腿（修側腹）

中醫治療黏連性腸梗阻

杏林細語

大公報記者　陳惠芳

黏連性腸梗阻是指由各種原因引起腹腔腸內黏連，導致腸內容物在腸道中不能順利通過和運行，西醫主要動手術治療，但中醫另有治療方案。

註冊中醫郭岳峰指出，黏連性腸梗阻是腹部外科常見的急腹症之一。形成黏連的因素很多，腹部手術所致者佔80%以上，其中以闌尾和盆腔手術後發生率最高，腸道手術次之，而上腹部手術的發生率則較低。除了腹部手術外，黏連性腸梗阻還見於腹部損傷、腹腔炎症及放射線治療之後。

黏連性腸梗阻的臨床表現有腹痛、腹脹、噁心、嘔吐、肛門停止排氣和排便。根據病情，可採取非手術治療和手術治療。非手術治療採用禁食、持續胃腸減壓、糾正水電解質平衡紊亂、應用適當有效的抗生素。

中醫藥治療有高滲性溶液、潤滑性油劑、營養支持治療、止痛治療和高壓氧治療。手術治療方法有黏連可分解術、腸部分切除吻合術、腸捷徑手術、腸排列術、小腸插管內固定排列術等多種術式。腹腔黏連可分解術，要根據患者的病情、耐受性和術者的技術水平而定，而術後綜合治療對腸黏連的發生有重要意義。

郭醫師稱，中醫治療以通里攻下，清熱解毒，活血化瘀為治療方法，早期（痞結期）通里攻下，可佐以清熱解毒；中期（瘀結期）、晚期（疽結期）則通里攻下與清熱解毒、活血化瘀同施。術後腸黏連的預防，應從兩方面入手。一是預防手術後腸黏連的形成，包括術中減少組織損傷，而目前腹腔鏡的使用對術後腸黏連的預防帶來了希望。同時防止局部組織缺血、促進腸蠕動的恢復，並防止術後腸黏連輔助藥物的應用，防止已黏連腸再發生梗阻。

他續說，患者亦要注意控制飲食，避免每次進食量過多，亦不要進食不潔或過敏食物，以免腸管發炎及水腫，還須注意劇烈運動會令體位突然改變等等。此因手術治療黏連性腸梗阻對患者身體有較大損傷，特別是對於反覆多次發生黏連性腸梗阻，而中醫治療不失為一種經濟有效的方法，值得患者考慮。

▶腹痛是黏連性腸梗阻的臨床表現之一

睡眠與生物鐘

醫療領域

皮膚科專科醫生　侯鈞翔

我們的一生，會用上三分一時間於睡眠上，究竟這個佔人生三分一的重要時光，我們是怎樣過的？香甜的睡眠，能令人精神飽滿，也是一種享受。香港人工作忙碌，工時長，壓力大，會令睡眠質素變成「包尾」。

有研究指香港人每天平均睡四小時，四成人自覺睡眠質素不合格；大部分人都認為需要改善睡眠，且會認同每天最少睡六小時才算合格。無奈生活逼人，過半數人雖覺睡眠不足，當中又以四五十歲的社會中堅一族最為嚴重。同時，社會又對睡眠充足的人有些負面觀感，如形容他們為「爛瞓豬」、「食飽就瞓」、「叫極唔醒」等等，把睡眠與懶惰、缺乏生產力和沒有活力相提並論。另也有人覺得睡眠浪費時間，睡得少便是勤奮、生活有效率、努力工作的象徵。是故睡得少或者睡眠不足，只有不足三成的人認為是不愛惜健康。

現代交通發達，人們知悉在人體迅速跨越時區時，身體會出現各種與睡眠有關的時差不適，讓我們能進一步認識睡眠神秘的一面。

相信每個人在乘坐長途飛機到外地時，都會經歷過可怕的時差問題，情況就是在當地的白天，一直昏昏欲睡，到晚上，又雙眼發光直到天亮，一宿未眠。過了五六天，終於開始有點適應當地的時間，可是又要上路回家。整個噩夢到下機那一刻，再度重現，而身體也要經歷同樣的過程，才能復原。結果是每次出差，來回用了兩個月或半個月才能夠讓時差調整過來。

睡不得又或提不起精神，仍要「打醒精神做人」。為什麼睡眠會有這麼多問題？失眠堪稱是人生最痛、無法表達的煎熬，直至自己親身體驗，始知當中之苦。

▲睡眠佔人生三分一時間

生命是一個生物體，而這個生物體其中一個規律，可調節我們的心理活動，那就是晝夜節律。原來，這個內設的生物鐘，就是調節我們作息的其中一個重要環節。

地球一天是二十四小時，準確地說是二十四小時多一點兒，約二十四小時又十五分鐘，人類的晝夜是節律的循環。

有經驗的Jet Lag時差「受害人」都不約而同地反映，向東方（由亞洲飛往歐洲）比向西方（飛回亞洲或由亞洲飛向美洲）的時差經歷難捱得多。為什麼會這樣？我們的晝夜節律的指揮，來自視覺神經分泌的褪黑色素，就在我們的視覺神經的上方（因此也可能受到眼睛視覺及光線的調節）。褪黑色素會令我們的身體準備進入睡眠狀態。但有許多人可能有誤解，以為坊間所售賣的褪黑色素藥物有安眠作用，其實是沒有的。因為身體要真正進入睡眠，還需要其他的因素，才會「水到渠成」。

白天的腦部活動，會在腦部積聚一種叫腺苷的物質，當這個物質升到一個程度時，人體便會產生渴睡的現象。當然，意志或咖啡都會令人「堅持」下去。

總而言之，要擁有健康的睡眠，須由認識身體開始。