



澳門健康管理及促進學會 - 2016 健康講座系列(四):

修身運動-建構肌肉線條 及 空氣污染與您

2016 年 5 月 28 日(星期六：上午十時半至十二時半)

地點：澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會（地址：澳門置地廣場工銀中心九樓）

人數：名額 100 名（必需預先報名）

內容：醫療講座 & 簡單身體檢查（包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例）



龍綺汶

物理治療師

嬰兒按摩及瑜珈訓練師

講題：修身運動-建構肌肉線條



林穎琪

澳門血液腫瘤科學會

理事

講題：空氣污染與您

歡迎各界人士參加

(費用全免，敬請預約留位！)

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

報名方法：

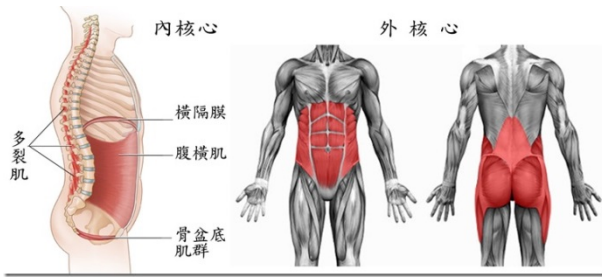
填妥以下表格，並於 5 月 27 日(星期五)前傳真或電郵至秘書處。(853 2855 6207, aizza.event.vivian@gmail.com) 如有疑問，請致電：853 2855 6207 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	

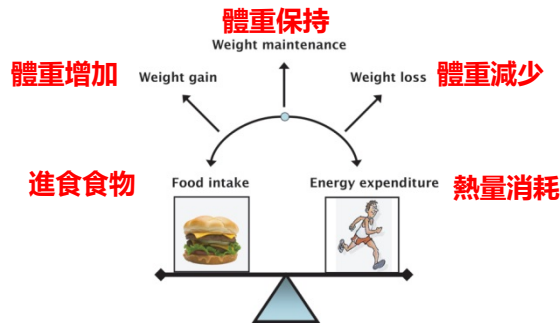


修身運動-建構肌肉線條

核心肌肉是甚麼？



熱量的收支平衡：



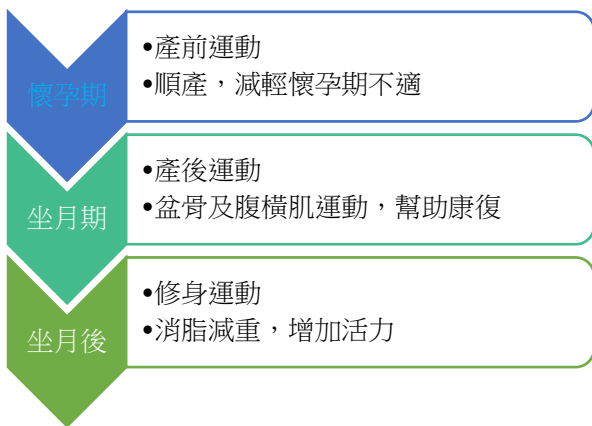
食物中的卡路里

食物	份量	熱量 (卡路里)	食物	份量	熱量 (卡路里)
蕃茄雞柳飯	1 碟	550	乾炒牛河	1 碟	1500
咖哩豬扒飯	1 碟	742	星州炒米	1 碟	1400
焗豬扒飯	1 碟	655	白飯	1 碗 (200 克)	240
牛腩飯	1 碟	914	白粥	1 碗 (250 克)	140
揚州炒飯	1 碟	1112	通粉 (熟、去湯)	1 碗 (165 克)	167
雜錦炒飯	1 碟	785	意大利粉 (熟、去湯)	1 碗 (90 克)	170
雜錦燴飯	1 碟	705	米粉 (熟、去湯)	1 碗 (140 克)	173
蝦仁炒飯	1 碟	755	河粉 (熟、去湯)	1 碗 (140 克)	284
蕃茄蛋炒飯	1 碟	736	烏冬粉 (熟、去湯)	1 碗 (160 克)	160
粟米肉粒飯	1 碟	889	上海麵 (熟、去湯)	1 碗 (58 克)	207
豉椒牛肉飯	1 碟	729	全蛋麵 (熟、去湯)	1 碗 (55 克)	215
海南雞飯	1 碟	800	伊麵 (熟、去湯)	1 碗 (80 克)	404
蜜汁叉燒飯	1 碟	904	蒿麥麵 (熟)	1 碗 (160 克)	211
叉燒油雞飯	1 碟	671	即食麵	1 碗 (100 克)	460

英國皇家婦產科學院的研究指出：

“產後運動的好處包括改善心血管的健康, 促進減輕體重, 提升正面心情, 減少焦慮和沮喪, 增強能量, 預防或減少生產的後遺症 “

運動時間表：



有氧運動（最好產後六週後才開始，腹肌及骨盆肌的運動仍繼續）：

運動型式：游泳、水中運動、有氧舞蹈、快走等。

熱身運動：5-10 分鐘的徒手操或慢步走。

運動強度：50%~80%最高心跳率（每3週加5%）

持續時間：20~45 分鐘（每兩週加5分鐘）

暖身運動：5-10 分鐘的慢走。將身體的代謝作用慢慢下降，降到平時運動前的心跳率為宜。

運動頻率：每週 2~3 次至每週 4~5 次（每 2~3 週加多一次）

簡單拉筋運動



再見拜拜肉



收緊臀部及大腿肌肉



空氣污染與您

正常的空氣成份：

空氣的成份：

氮氣：78%；

氧氣：21%；

少量其他氣體，如二氧化碳，惰氣；

水蒸氣

甚麼是空氣污染物？

- 所有存在大氣層的其他氣體或微粒，都稱為污染物。
- 常見的例如：二氧化硫，二氧化氮，臭氧，一氧化碳及懸浮粒子。
- 前種是氣體；後者是固體。

澳門空氣質量指數定義

污染物	可吸入懸浮粒子 (PM ₁₀)µg/m ³	微細懸浮粒 (PM _{2.5})µg/m ³	二氧化硫 (SO ₂)µg/m ³	二氧化氮 (NO ₂)µg/m ³	臭氧 (O ₃)µg/m ³	一氧化碳 (CO) mg/m ³
指數值	24 小時平均			1 小時平均*	8 小時平均*	
0	0	0	0	0	0	0
50	100	35	40	100	80	5
100	150	75	125	200	160	10
200	350	150	660	750	350	17
300	420	250	1300	1500	600	34
400	500	350	1700	2000	800	46
500	600	500	2120	2500	1000	57

空氣污染物是怎樣產生的？

主要來源是人類的活動形成：

1. 車輛引擎排放的廢氣，
2. 電廠排放的廢氣，
3. 工廠排放的廢氣，
4. 從這些氣體再經陽光催化合成的臭氧。

空氣污染物是怎樣產生的？

少量是天然的：

1. 風沙
2. 火山活動
3. 海浪捲起的鹽份。

澳門空氣污染物的主要來源

本地的來源：

1. 車輛引擎排放的廢氣,
2. 電廠及工廠排放的廢氣,
3. 從這些氣體再經陽光催化合成的臭氧。

外地的來源：

1. 珠江三角洲的工廠、電廠及車輛廢氣
2. 區域性的臭氧
3. (較罕見)中國北方的沙塵暴

臭氧：

1. 高毒性，能傷害呼吸道組織
2. 刺激呼吸道，令呼吸困難

懸浮粒子：

1. 含有許多不同的毒素，如 PAH（致癌物），重金屬等
2. 由於體積很少（PM10/PM2.5），可被吸入肺部深處，不能排出呼吸道外

空氣污染物引起的疾病：四種氣體污染物可增加心臟病和呼吸系統病的風險及死亡率

懸浮粒子：增加心臟病和呼吸系統病的風險；增加肺癌的死亡率；影響兒童肺部發育，令肺功能下降。

空氣污染物對健康的其他影響：新生兒體重過輕 & 影響畸形病變

如何減少空氣污染？

政府的環保政策：

- 減少廢氣的排放 - 車輛、發電廠、輪船、工廠
- 區域合作

市民的參與：

- 多使用公共交通工具
- 減少吸煙
- 保持室內空氣清新
- 室內植物

如何減少吸入空氣污染物

- 保持室內空氣清潔
- 留意空氣污染指數
- 高污染的日子 / 時間不宜在戶外作體力活動、不宜在交通繁忙的街道停留，心肺病患者可能要調整用藥和體力活動

- 空氣污染是嚴重的環境衛生問題
- 人類的活動是主要原因
- 政府的政策，包括環保以外的，如交通運輸、能源、房屋、經濟、城市規劃等等，都會影響空氣的質素和污染。
- 個人力量有限，但仍可影響政府的政策。
- 個人的行為可以減少吸入空氣污染物，從而減輕對身體健康的傷害。