



秋季如何養生？

所謂「春生夏長秋收冬藏」，秋天是收穫的季節，我們該如何養生呢？

《黃帝內經》裏的《四氣調神大論》篇講到：「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平；無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。」

秋天是由夏轉冬的過渡，夏天時候，萬物繁盛，生機處處；到了秋天，陽氣內收，陰氣漸長，一陣秋風掃落葉，看似一陣肅殺，其實是收穫的季節。大自然也好，人也好，在秋高氣爽的季節，以從容的姿態，收拾興奮的心情，總結所得，預備過冬。

在生活起居方面：秋季早睡早起，最養人的肺氣和神氣，此時的頭腦也最清醒，也適合秋遊、練五禽戲等輕鬆的活動。亦有謂「春捂秋凍」，白露節氣以後開始轉冷，但氣溫是時冷時暖的往下調，在注意保暖的同時，我們亦不宜一下子穿得太厚實，要讓身體感知適應寒冷的變化。

在飲食方面：秋天主燥，燥邪當令，易傷津液，容易產生皮膚口咽乾燥、大便秘結等表現，我們可以進食梨、葡萄、獼猴桃、枸杞、甘蔗、百合、柿、石榴、蘋果、白果等養陰生津的食物。



減走糖尿

參加者招募！ 社區糖尿病預防計劃

健康是人生最大的財富！一個新學年的開始，是時候關注自己的身體狀況，訂立健康目標！在香港，約十個人中便有一人患有糖尿病。預防勝於治療，香港大學護理學院正展開一個預防糖尿病的隨機對照試驗研究，透過改善生活模式及控制體重，協助糖尿病前期人士預防及延緩糖尿病。

糖尿病前期

是指血糖高於正常值，但未到糖尿病標準的中間地帶，代表身體有葡萄糖代謝異常及胰島素抗拒性。它不單有機會發展成糖尿病，更會增加由高血糖引起的併發症，例如中風、心臟病等。醫學研究證實這個階段是預防及治療糖尿病的黃金時期！

招募對象

1. 40至60歲
2. 超重或肥胖(體重指標 (BMI) ≥ 23)，以及
3. 糖尿病前期(即血糖超標但未有糖尿病)

* 空腹血糖值 5.6-6.9 mmol/L 或
口服葡萄糖耐量測試兩小時後的血糖值 7.8-11.0 mmol/L 或
糖化血色素 5.7% - 6.4%

歡迎學校或家教會合作招募或合辦活動！！

查詢及報名：

電話：95010630 (可Whatsapp) / 39177573

電郵：josiehoc@hku.hk

計劃內容

計劃為期一年

符合資格的參加者將被隨機分組



A組



B組

免費健康檢測

(共三次，即計劃開始前、中期、計劃結束時)
包括血糖與血脂、頸動脈超聲波、血壓、體重和脂肪比例等

小組教育活動 (共七節)

上課地點：香港教育工作者聯會
(九龍旺角彌敦道33號凱途發展大廈17樓)
亦可選擇其他上課地點

個人營養諮詢 (共兩節)

電話支援

定期收到有關糖尿病預防及健康生活的電話短訊。



由專業醫護團隊跟進
費用全免
完成計劃的參加者可獲得
總值港幣100元現金禮券