



平衡

小丸子

水滿則溢，月盈則虧，
做人如是，生活也應如是。
過度工作，縱平步青雲，
是傷神。
過度玩樂，縱相交滿天下，
是傷身。
工作有時，玩樂有時，
平衡生活，才是得意！



出版

衛生署特別預防計劃
綜合治療中心

編輯

紅絲帶刊物工作小組

聯絡人

陳曉萍姑娘
鄭惠美姑娘

聯絡及通訊處

九龍灣綜合治療中心
電話：(852) 2116 2878
傳真：(852) 2117 0809
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk
網址：<http://www.aids.gov.hk>

怎樣戒口對病情有幫助？

薛醫生

愛滋病感染者常遇到的營養問題包括：

- 有些藥物會令膽固醇增加
- 有些藥物會令腸胃容易腹瀉或食慾減少、身體消瘦
- 抵抗力下降，容易食物中毒

因此吸收均衡營養是十份重要的。均衡飲食的原則如下：

- 多吃全穀類可令排便暢順
- 每天進食5份蔬果
- 高蛋白質食物包括雞蛋、奶製品、瘦肉、豆類和堅果
- 減少油份，多用 炒、煮、蒸的方式煮食，少用煎炸



假如食慾真的很差，可以考慮使用營養補充品(例如營養奶)。注意有些營養奶的脂肪量很高，購買時要小心選擇。

容易忽略的飲食陷阱

當CD4低於200時，一定要小心飲食，避免病從口入。

原則是要正確儲存、正確處理及確保食物煮熟。**以下是一些常見的陷阱：**

1. 使用同一廚具：良好的廚房應配備最少2套刀具和砧板，一套處理即食（例如水果）/熟食（例如白切雞）/可生食（例如正確儲存及解凍的生魚片）的食材，及另一套處理須烹調的食材（例如生肉，海鮮）。2套廚具應貼上不同顏色標貼及清洗後放在不同地方。
 2. 不正確冷凍：雪櫃溫度要保持攝氏4度以下。
 3. 不正確解凍：肉類解凍最好是放在雪櫃的攝氏4度環境下慢慢解凍，或使用微波爐在短時間解凍。切忌把肉類放在室溫下解凍，會令細菌有足夠時間生長。
 4. 不正確加熱：加熱熟食要最少到攝氏60度以上及熱力完全滲透裡面。
- 另外有些容易忽略的食物**
5. 生吃的水果/蔬菜：雖然生吃的蔬菜一般用水耕法，仍然會有細菌在水中生長。避免購買已預先切開的水果。
 6. 貝殼類：貝殼類是透過過濾海水吸收營養，往往積聚很多病毒(例如甲型肝炎)，所以要避免進食貝殼內臟，而且要煮熟。
 7. 生魚片：淡水的河鮮常有寄生蟲，千萬不可生吃。海鮮雖然相對安全，但仍然有寄生蟲及細菌感染的風險。
 8. 火腿：有些外國火腿是未經煮熟的。
 9. 肉類：肉類要煮熟，特別是免治肉的製成品（漢堡扒或肉丸），因製造時細菌會進入裡面，如未經煮透，容易食物中毒。
 10. 火鍋配料：吃火鍋時會加入很多配料如蔥、蒜、辣椒等，這些都是未經烹調食物，假如廚房處理時並沒有用清潔的廚具就會受污染。同樣道理，吃粥時或在菜餚上加上的配料也有同樣風險。注意粥或湯的溫度並不等於烹調時的溫度，不能殺死細菌。
 11. 生 / 半熟雞蛋：雞蛋容易有沙門氏菌。生雞蛋常見於火鍋的醬料；有些廚師在炒蛋時會在熄火後再加上少量蛋液增強口感。
 12. 甜點：坊間有些芒果布丁會加入生雞蛋增加色澤。在高糖分的環境下細菌極容易生長，非常危險。
 13. 牛奶：一般放在雪櫃售賣的牛奶，是以巴士德殺菌法消毒，此方法可保留牛奶香味及殺死大多數致病細菌，但此方法並不算完全消毒，因此牛奶仍會變壞。CD4低的人士應先煮沸後才喝，或者飲用超高温殺菌法的牛奶（盒裝不需要冷藏的牛奶）。
 14. 出外郊遊時，避免用溪水清洗器具。

行山樂

紅絹

常言道：健康是無價之寶，有健康才可作喜歡的事。

喜愛工作但也需要平衡的生活，努力工作之餘，也要撥出時間去做運動啊！因為運動實在是有很多的益處，例如：促進身體血液循環、鬆弛緊張的情緒、減少生活的壓力、控制體重等等。透過恆常的運動，從而促進我們的健康。

各樣運動之中，我最喜歡的是行山，不僅可以運動，又可以沿途飽覽大自然的景色，真的是一件賞心樂事啊！香港實在是一個不錯的地方，擁有不同大大小小的高山，其中最為人熟悉的行山路線是麥理浩徑一可分為十段路線，當中有以不同的難度去區分的路段，即以一星、二星、三星等來顯示

當中路線艱難程度，我們可選擇合適路線挑戰自己的體力和限制。每逢假日及天氣許可下，相約三、五知己，選擇適合大家體能的行山路線，齊齊享受行山的樂趣，運動之餘，也可與朋友維繫感情，分享生活種種趣味之事。

因為智能電話的普及，行山資訊變得隨手可得。如要找尋適合自己的行山路線，以下的網址結連都可幫助我們：walkonhill.com或www.hike.hk等等。

行動是最實際，齊齊享受行山的樂趣，大家都可擁有健康的體魄！



感想

阿偉

十年照顧，點滴在心頭。

多謝醫療團隊的關心和幫助。

醫學昌明，愛滋病不會致命，但遲發現真的可怕……

我因為一直沒有定期接受檢測，小病小痛也不理會，結果確診時已經很多問題，要經過長時間治療、休養，維持健康飲食和運動，身體才得以康復。

經歷許多，我想在這裡告戒大家，病向淺中醫！有病要及早去醫，早點發現，就可以免卻不必要的痛苦。



紅絲帶 Red Ribbon

傳真訂閱(852) 2338 0534

姓名：_____

團體：_____

地址：_____

電話：_____ 數量：_____(份)

電郵：_____

所提供的個人資料只作通訊用途

郵寄：九龍聯合道東200號

橫頭磡賽馬會診所2樓紅絲帶中心

電郵：rrc@dh.gov.hk

徵稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，
如文章、漫畫、短詩等等，
抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

寄：紅絲帶刊物工作小組收
九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓

電話：(852) 2116 2878

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk