

政人系列

政治場上，多派角力，明槍暗箭，步步為營，難容一秒鬆懈。人非鐵打，在繁重的工作中，政壇中人如何兼顧健康？「政人系列」一一細訴。

20歲「人」
135磅

瀰瀰有腰

20歲的李卓人，
身形「苗條」，
腰肢清晰可見。



李卓人正心繫在紐約大學修讀傳理系的女兒李適之，將女兒小時候的相片放在辦公室。他說女兒回港才會親自下廚做西餐。



2007年，李卓人袒胸露背，與紮鐵工人一齊上街。

赤膊上街



36吋腰



55歲「人」
165磅

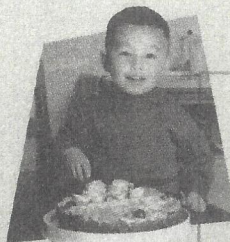
無放工時間

李卓人表示，打工以來一直有返工就無放工時間，以致飲食不定時。記者問：「但你正是要推動『最低工資、最高工時』嗎？」「不就是用自己的工時，希望爭取別人有囉。」他笑道。



自小愛吃

李卓人出身小康之家，年紀小小已品嘗過西式蛋糕的滋味，難怪長大後愛追求美食，鍾情西餐。



李卓人小檔案

年齡：55歲
小毛病：胃酸倒流、中央肥胖
運動：熱愛淺水浮潛，曾去過布吉、加勒比海、馬爾代夫等地潛水

中央肥胖 胃酸倒流夾擊

為食阿人運動抗肥膏



愛皮多過肉



鍾情蟹膏



熱愛鵝肝

「政人系列」新鮮上場，請來新成立的工黨主席、職工盟秘書長兼支聯會主席李卓人（阿人）打頭炮。剛踏入55歲的阿人，壯健魁梧，數年前袒胸露背，與紮鐵工人在街頭擔鐵抗爭的一幕，叫人印象難忘。不過打滾多年，誰沒有換得一身內傷？這名愛

下廚煮幾味的工運中堅，是高膽固醇美食的忠實擁躉，偏偏飽受胃酸倒流之苦，更響起中央肥胖的警號。為了心愛的美食，不論怎樣忙碌，阿人也抽空做gym（健身）減肥，「我做運動都係爲了食到更多想食的東西！」

文：英美茵 圖：陳淑安、資料圖片

有返工無放工 食無定時

訪問在去年12月中進行，當時工黨仍未宣布成立，不過李卓人早已分身不暇，記者約好下午2時到他於新立法會的辦公室，其時阿人尚在會議當中，他的桌面放滿聖誕節果籃和食物，可是幾乎全都沒開封。「正常立法會break（小休）是中午12時45分至下午2時半，這段時間我通常不會約人食飯，那麼一點至兩點可抽時間做gym，接着兩點至兩點半午膳就剛剛好，不過通常除了早餐吃麵包，其實午餐和晚餐時間也很難定。」食無定時，試問胃又怎會好？當天記者還和他談了兩個小時，到訪問結束，晚飯時間也快來了。

李卓人認爲健康生活要兼顧動靜平衡，有工作，也要有運動和休息的時間，之不過人愈大，距離心目中的健康狀態就愈遠。「小時候我家住九龍城附近，上學就在民生書院，平時往返學校都是靠步行，閒時又會跟同學打球，肯定有一定活動量，基本上讀書時間都有空間做運動，但自從出來工作以後，有返工時間就無放工時間，近10年更開始感到身體不太妥當，一方面是中年肥胖，有個大肚臍，另外就是患上胃酸倒流，的確不如以往健康。」

愛鵝肝雞皮 旋風式啃飯

他撫心自問，這些全都源自飲食習慣，「所有高膽固醇的食物我都喜歡，鵝肝啦，蟹膏啦，梅菜扣肉啦，而且自己又喜歡煮食，好有興趣，主要都是煮西餐，譬如意粉、法國菜那些，但都是肉食較多，好像Jamie Oliver的食譜我也有看呀。即使閒中在家吃晚飯，老婆會煮得清淡一點，吃魚、蔬菜、雞等，不過連食雞我也愛雞皮多過食雞肉呀」。美食當前，老饕如阿人者，自然急不及待統統幹掉，長此下來，胃病就出來了。「老婆每次在家跟我一起吃飯都很反感，因爲我好快搞掂，由於平日的晚飯時間很短，尤其是現在3個團體（工黨、職工盟、支聯會）都要預時間在夜晚開會，再加上地區工作，晚飯都是一邊食飯一邊談，譬如7點半開始會議，那麼7時15分我就扒飯盒，所以習慣吃得很快，回想起來胃酸倒流的病也與此有關。」

病已既成，又不想長期依賴藥物，阿人決定急急收擊，減少食量。「對上兩年多前照了一次胃鏡檢查，醫生也有開藥，但我不想經常吃藥，唯有平日多注意飲食，不過吃飯時間真的難以遷就，只能盡量少吃一點，現在叫飯盒通常也會「少飯」，另外好像我愛食鵝肝，但價錢這麼貴，沒理由天天吃，其實吃極都有個限度，總之吃七分飽就最好，加上女兒去了紐約讀書，只是閒中待她回港才會親自下廚。」那麼外出應酬呢？「坦白講，去應酬，例如出席工會或一些社團宴會，其實食來食去也是那幾道菜，反而吃得不多。此外，我亦盡量不在晚上10點後進食，但有時工作忙，待收工後才有時間食消夜，可是回家不久就感到很累要睡覺，沒有足夠時間消化，不太健康，這個會盡

量改，到最後必要時支持不住才服藥，雖然不知是否正確，但不論如何，我都會先進食然後才會服藥。」

不願節食 寧做gym減肚臍

人到知命之年，加上病患影響，李卓人坦言開始怕「捱唔得長」，近年開始重拾年輕時的運動習慣，積極踢走肚臍。「按照醫生意見，首先要注意飲食，這方面我做得不夠好。其次就是處理中央肥胖減肚臍（現時腰圍約91cm，比標準90cm高），做gym和游泳這兩種帶氧運動都很好，可以全身出汗，其實新舊立法會大樓都有浴室，方便運動後洗澡，而這邊更設有健身室，地方更大，可以逼一下自己做運動。現在一個星期我大概跑步4次，不過每次運動時間不是很长，頭尾都是一小時左右，否則我會受不了。跑步機會做cross country（越野跑模式）約30分鐘，如果游泳的話，就約25分鐘，可是很久也沒游泳了，所以整體實際消耗的熱量不算多，想藉此減肥其實效果不大，但是肚臍都有好了少許，總之不想節食啦！」

嚮往外地浮潛 身心減壓

講開做運動，李卓人左一句「我鍾意游泳」，右一句「許久沒放過假游泳喇」，恍如患上另類渴水症，原來這名工運中堅熱愛淺水浮潛活動，多年來不時赴海外尋找優美水源碧波暢泳，「近10年去布吉潛水較多，但亦到過加勒比海、馬爾代夫，甚至坐郵輪都試過，印象較深刻的是有一次留在巴哈馬住了3日，環境好優美，對着沙灘，可以完全醉心於陽光與海灘」。欣賞美景固然賞心樂事，更可藉此放鬆身心，因此阿人近年即使難以抽出外潛水，也絕不會退而求其次。「身處香港就是無心情，主要都是因爲工作忙碌，而且本地可供浮潛的地方並不多，可能西貢會比較好些許，但泳灘不會考慮。」

遊山玩水也要講究閒暇和心情，平日能夠輕輕鬆鬆回家休息一番，也是不可多得的「安慰」。「就算工作非常繁忙，我也沒有什麼失眠問題，因爲一回到家自然累得倒頭就睡，而且人也要看開點。或者偶爾回家後喝一小杯紅酒，一面播放心愛的古典樂曲，也是不俗的鬆弛方法。」



外遊潛水

阿人一有時間便抽空與太太鄧燕娥結伴旅遊，發掘潛水好去處。

胃酸倒流

何謂胃酸倒流？即連接胃部上方與食道的下食道括約肌短暫放鬆，使胃酸向上湧至食道，灼傷食道致病。病徵包括俗稱火燒心的胸口灼熱疼痛，經常有胃氣，痰多，口水分泌多，口苦口淡等。

禍首 吃飽睡覺 暴飲暴食

香港中文大學營養研究中心註冊營養師張琪指胃酸倒流與不良飲食習慣有關，「過飽、暴飲暴食、經常進食油膩食物，都會加重胃酸倒流問題，很多人出外用餐，進食的東西較肥膩，但脂肪需要較長時間消化，讓胃釋出更多胃酸，而且進食分量又大，例如食自助餐般，加上飲用咖啡、濃茶等刺激飲品，胃酸分泌也就更多，要是飯後不久就睡覺，這時胃部仍然有大量食物要處理，胃酸向上湧的風險亦會增加」。

改善 避免高脂 晚餐吃最少

想改善問題，她建議患者要控制食量，同時避免進食過多加重胃部分泌的食物。「首先要控制食量，特別是晚餐，其實一日三餐中晚餐應吃最少，較早午兩餐要減少攝取澱粉質和蛋白質，因為接近睡眠時間，不宜積聚大量食物讓胃處理。至於食物選擇也需留意，盡量避免高脂飲食。患者可選湯麵類例如鮮蝦雲吞麵，小部分壽司如三文魚、吞拿魚等含有Omega-3，屬較健康的選擇，但要留意進食時蘸少量豉油和日本芥辣就夠，因為豉油屬高鹽，芥辣也有一定熱量，故應避免吸收太多鹽分和脂肪。要是食燒味就應選較瘦的部位，如瘦叉燒，同時應去皮走汁。其次，酸性較高的食物飲料，如檸檬水、汽水等碳酸性飲料也會影響胃部消化，患者少喝為妙。」

醫生 提提你

長食胃藥或增腫瘤風險

透過藥物治療可舒緩並控制胃酸倒流的病情，耳鼻喉科專科醫生陳穎鈞表示：「一般治療胃酸倒流的藥物，其作用都是抑制胃酸製造及降低胃部細胞的出酸能力，理論上不會形成依賴。不過醫生不建議病人長期服食胃藥，通常每次開藥都是一個療程，因為正常胃部的pH值應低於1，酸度甚高，而長時間進食胃藥有可能影響胃部本身的酸度，或會增加出現腫瘤的風險。」

多媒體短片



link.mingpao.com/
15500.htm

嘉賓：李卓人
拍攝：明報多媒體

中央 肥胖

中年大敵

李卓人的飲食習慣，可說是中年大忙人的「典型」，經常外出用膳，又沒時間運動，導致飽受中央肥胖的問題困擾。中大營養研究中心註冊營養師張琪表示，中央肥胖是指身體脂肪比例和腰圍超標，一般成年男士的標準腰圍是90cm，而女士則為80cm，隨着年齡增長，新陳代謝愈來愈慢，更容易囤積脂肪，因此中央肥胖在中年人身上較常見。

專減肚腩？

想針對性地減肚腩，不少朋友都會做運動，或者調節食量，但張琪指出，從營養角度看，減肥是指降低全身脂肪比例，不會說針對某部位而減，所以有部分女士減肥後指胸部縮細，全因乳房主要是脂肪的緣故。

食住行 抗脂秘訣

◆三低一高

保持均衡飲食，遵守三低一高原則，即低油、低糖、低鹽和高纖維，避免攝取過多脂肪

◆定時進食

血糖水平穩定，身體就不會突然感到飢餓而過量進食

◆飯後不坐

飯後不要直接坐下或休息，多行行企企，或做簡單的家務

◆150分鐘帶氧運動

每星期做150分鐘或以上帶氧運動，如果分開5日做，即每次連續進行30分鐘或以上，因為身體本身會儲存製造後備能源，一般短時間的活動連這些能源也抵消不了，如要燃燒脂肪，則要持續運動30分鐘以上才可

◆選擇運動

提醒有膝痛、腳踝疼痛等問題者要小心選擇運動，跑步這類負重運動不宜多做，或可以改為游泳

資料來源：註冊營養師張琪

擇時而睡阻脂肪積聚

原來控制睡眠時間或可減慢脂肪積聚，註冊營養師張琪表示：「有研究建議晚上11時至凌晨2時熟睡最理想，因為這段時間身體控制新陳代謝的生長激素分泌最好，相對加快新陳代謝，所以需輪更工作或者上夜班的人，中央肥胖的風險較高。」