

一般人視辦公室工作為優差，可以不用日曬雨淋、頻撲奔走，但近年出現心血管問題的辦公室族有上升趨勢，據美國臨床研究指每天多坐一小時，心臟出現問題機率便激增14%。



辦公室族注意！

坐得久 心血管 易衰老

坐得久 血液循環差

據中國一項都市人生活習慣的調查，在不同職業中，患有血液循環問題、動脈流動差，多集中在體力活動較少的職業中，尤其是每天8小時工作，至少有6小時坐著不動的「辦公室族」，出現心血管問題的機率便相對更高。

亦有同類調查指，坐着不動對健康的害處和吸煙一樣大。美國威斯康辛醫學院有臨床研究指，成人每坐一小時，心血管風險就會增加14%。

多活動＋吸收營養品 ＝提升血管健康

因此，建議每天久坐的「辦公室族」，每隔一小時要站立或離開座位走動一會，於午飯時間應抽空外出散步，也可以在座位上做一些簡單的伸展操，甚至上下班走樓梯而不乘電梯，以促進血液循環，增加血管彈性，減少血管問題的風險。此外，預防勝於治療，平日應吸收多些保護心血管健康的營養，和定期檢測血管健康，可將風險大大降低。



Omega-3 EPA 暢通血管

要預防心血管問題，必須注意均衡飲食，減少進食三高食物（高鹽、高脂、高糖）；保持適量運動，有助促進血液循環，增加血管彈性，減低心血管問題的風險。

此外，專家認為配合均衡的營養，是有效預防及改善心血管健康的最佳方法。如對人體有益的不飽和脂肪酸Omega-3 EPA，已獲全球19,000份科研確認功效，美國心臟協會更指出，Omega-3能有效降低血液中壞物質，暢通血管及穩定血液循環。美國食品及藥物管理局（FDA）亦確認其暢通心血管的效能，是有效維持心血管健康的重要營養。



清除血管廢物

FDA認可
Omega-3 EPA
暢通心血管



雪肌蘭魚宝淨の丸EPA

SOD 增強抗氧化 保護心臟健康

另有研究指，體內自由基增多，亦會令廢物黏附血管，或損害血管細胞，危害心臟及血管健康。香港著名大學高錦明教授實驗證明，長期服食高效能的抗氧化營養食品，如紅酒素SOD，能增強心臟細胞線粒體的抗氧化能力，從而保護心臟免受自由基傷害，抑制細胞凋亡壞死，是維護心血管健康的最佳健康食品。

定期檢測血管 預防心血管問題突襲

多種心血管問題，如心臟、腦部血液循環問題等，事前多是毫無先兆，故應培養定期檢測血管健康的習慣，以及早作出防禦。「雪肌蘭健康管理中心」設有先進的無創傷性檢測服務，可即時檢測血管年齡、柔軟度及暢順度等，有助評估血管健康，防患未然。如有查詢及預約，可致電檢測熱線：(852) 2972 2833。

清除血液中
過量自由基

榮獲屈臣氏
「優質抗氧美
白美肌食品」
最高銷量大獎



雪肌蘭魚宝紅酒素SOD