20 NOV / 19:30 - 21:00

健康教育專題講座

都市生活與肝臟健康：

從代謝、 生活習慣到健康老齡化

講者： Dr. Shan

2026 年 11 月 20 日（星期五）

29/F, Langham Place

講者簡介

單學成醫生

Dr. Edwin H.S. Shan



專業資格:

MBBS (HK)	**香港大學內外全科醫學士**
MRCP (UK)	**英國皇家內科醫學院院士**
FRCP (London)	**英國倫敦皇家內科醫學院榮授院士**
FRCP (Edinburgh)	**英國愛丁堡皇家內科醫學院榮授院士**
FHKCP	**香港內科醫學院院士**
FHKAM (Medicine)	**香港醫學專科學院院士（內科）**

媒體報導



HK01
如何破除乙肝「不知、不醫」現象

HK01
感染了乙肝　要擱置結婚生育嗎？

專業訪問



胃潰瘍唔一定會痛？長期唔理會點？ - 腸胃及肝臟專科 #單學成醫生 鄭丹瑞《健康旦》

鄭丹瑞《健康旦》
胃潰瘍唔一定會痛？長期唔理會點？

《健康關注組》節目
炎症性腸病

今天的分享

由肝臟功能與細胞健康， 走到都市生活中做得到的選擇。

01	**肝臟有甚麼重要功能?**	解毒與代謝； 肝臟健康由細胞造起 — 肝細胞如何修復與再生?
02	**都市生活如何影響肝臟?**	飲食、 酒精、 肥胖及久坐： 長期模式比單次選擇更重要。
03	**脂肪肝與代謝健康： 為何不應忽視?**	理解 MASLD 、 全身代謝風險與纖維化評估。
04	**衰老與肝臟健康： 值得注意的健康風險**	肌肉流失、 代謝變化、 慢性病與多重用藥。
05	**保護肝臟的實用方法**	飲食忌諱、 運動、 體重及健康檢查； 延伸認識植物成分與營養素。

哪一個「都市生活模式」最像你?

先在心裏選一項，沒有標準答案。

加班後才吃晚飯

時間亂、份量容易變大

每星期都有飯局/飲酒

社交飲食成為固定節奏

一坐就是大半天

工作忙，但活動量很低

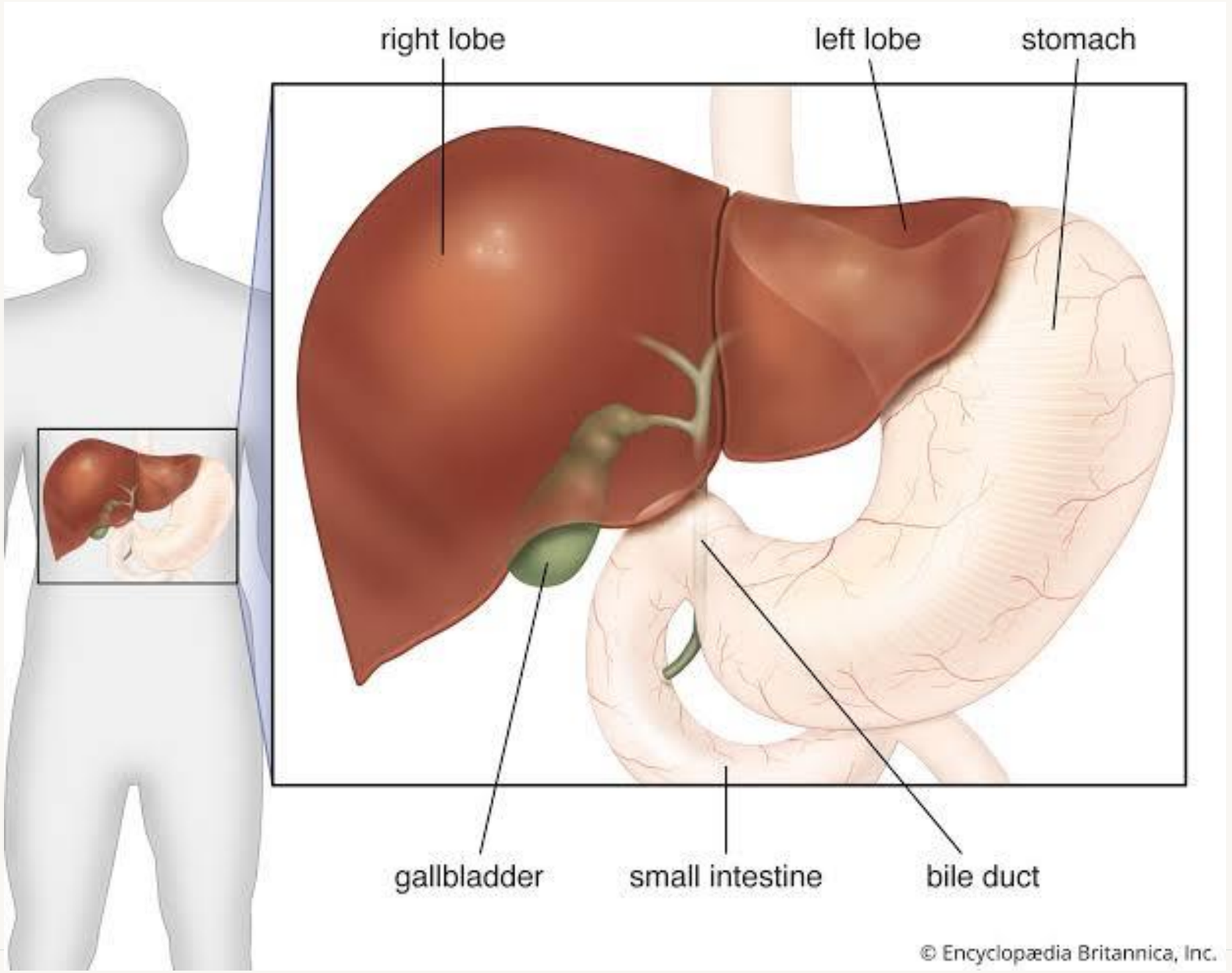
體重或腰圍慢慢增加

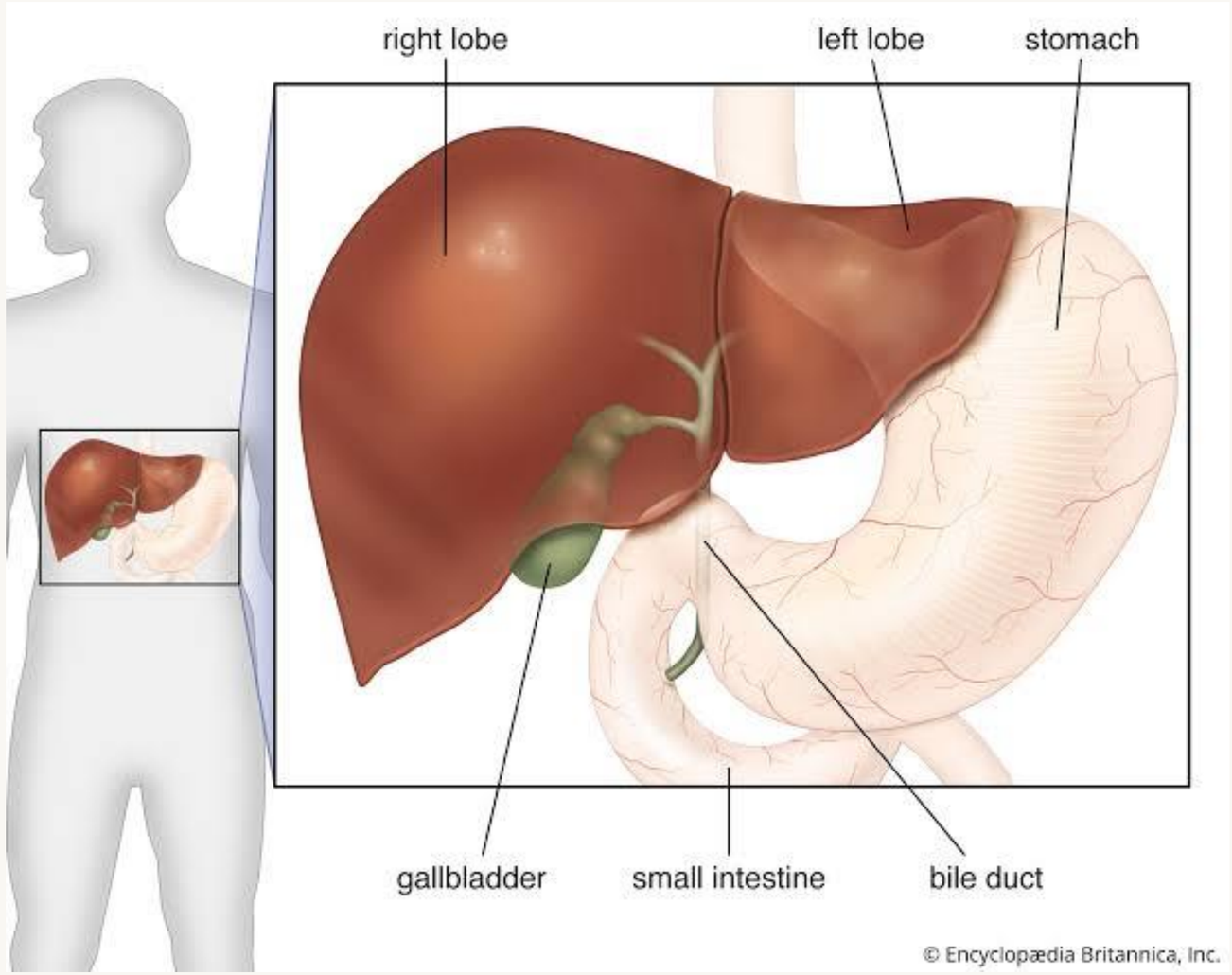
沒有明顯不適，所以容易忽略

很多肝臟風險不是來自「一次做錯」，而是生活模式長期累積。

肝臟：不是只負責「解毒」

它是全身最重要的代謝樞紐之一。

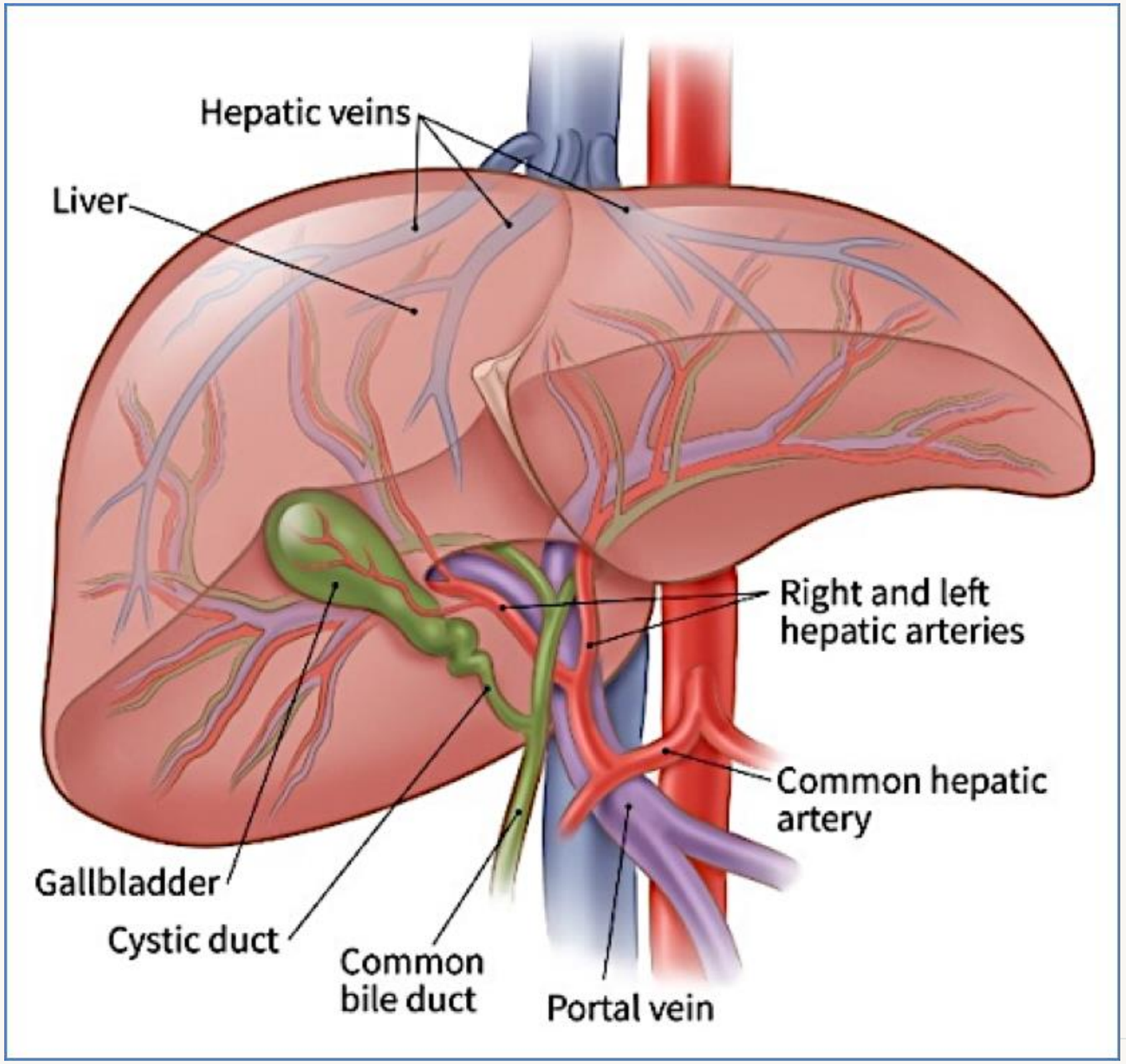

right lobe
left lobe
stomach
gallbladder
small intestine
bile duct
© Encyclopædia Britannica, Inc.

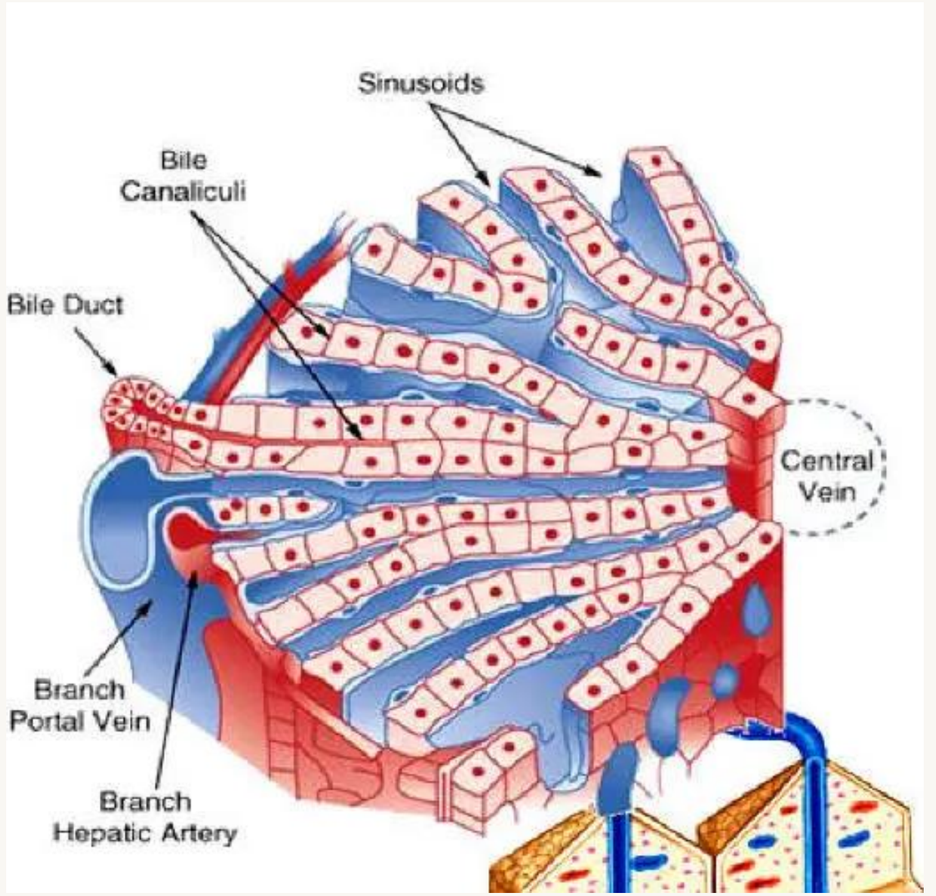


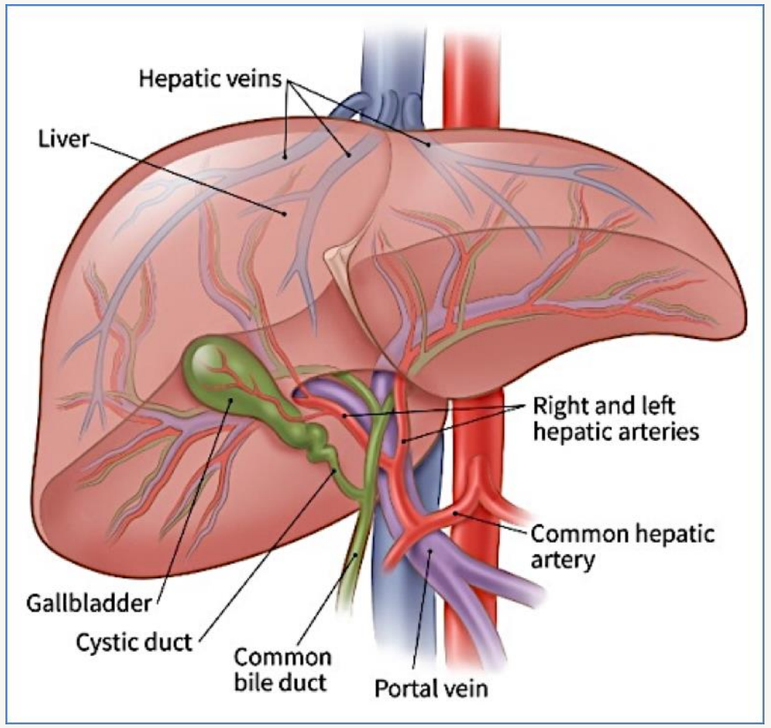
肝臟位於右上腹，分為右葉和左葉。

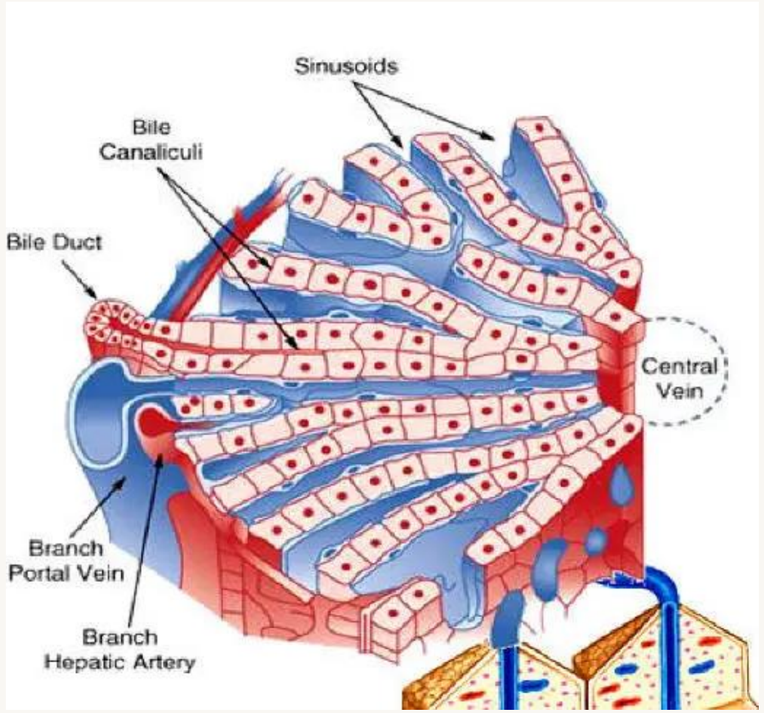
肝臟製造膽汁，膽囊負責儲存。

膽汁經膽管流入小腸，幫助消化脂肪。


Hepatic veins
Liver
Right and left hepatic arteries
Common hepatic artery
Gallbladder
Cystic duct
Common bile duct
Portal vein


Sinusoids
Bile Canaliculi
Bile Duct
Central Vein
Branch Portal Vein
Branch Hepatic Artery





血液流入

肝動脈供應氧氣，肝門靜脈帶來含營養的血液。

血液流出

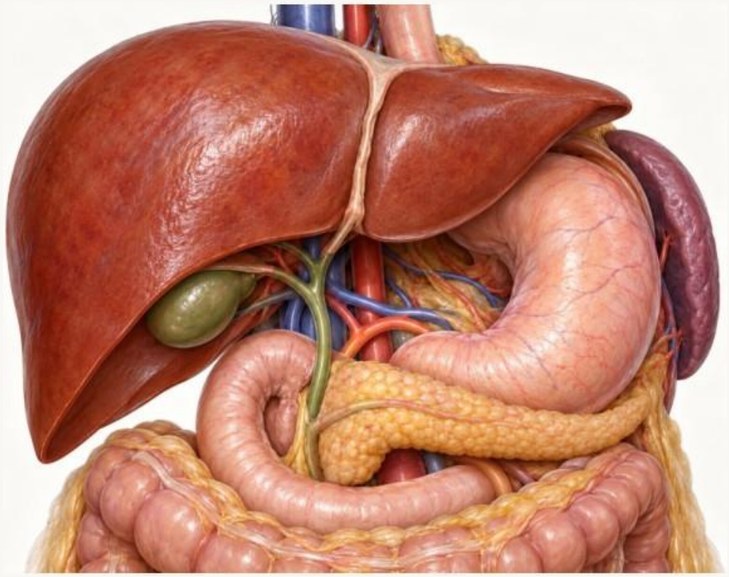
血液經肝血竇流入中央靜脈，最後經肝靜脈流出。

膽汁流向

膽汁從肝細胞流入膽小管，再匯入膽管。

肝臟每天在做甚麼?

把它理解成「化工廠＋倉庫＋調節中心」， 比只說解毒更準確。



1 代謝

處理醣、 脂肪與蛋白質， 參與血糖與血脂調節。

2 製造與分泌

製造膽汁； 亦製造白蛋白及多種凝血相關蛋白。

3 儲存

儲存肝醣、 部分維他命與礦物質， 按需要釋放。

4 處理物質

轉化酒精、 藥物及部分代謝產物， 讓身體可進一步排走。

「解毒」 真正是甚麼意思?

不是把「 毒素」 沖走， 而是經酵素轉化、 再交由身體排走。

進入身體

酒精、 藥物、 食物成分、 代謝產物

肝臟轉化

經多種酵素反應， 改變物質形態

排出 / 利用

經膽汁、 尿液或其他途徑處理

重點： 肝臟之外， 腎臟、 肺與腸道也參與清除與排泄， 身體本身有完整的處理系統。

肝臟是身體的「 代謝交通樞紐」

醣、 脂肪、 蛋白質都會在這裏被重新分配。

醣類

餐後儲存部分葡萄糖為肝醣；空腹時協助維持血糖

蛋白質

處理胺基酸， 並製造白蛋白 及多種血液蛋白。



脂肪

參與脂肪酸與膽固醇代謝；能量過剩可令肝內脂肪增加。

營養素

儲存和處理部分維他命、礦物質與 其他營養成分。

肝臟與細胞健康： 關鍵在「內在環境」

肝臟不是直接控制每個細胞， 而是讓細胞獲得合適的能量與營養。

01 | 穩定能量供應

餐後儲存肝醣， 空腹時釋放葡萄糖;也參與脂肪與胺基酸代謝。

02 | 處理及分配營養

轉化和儲存部分營養素； 製造白蛋白，協助運輸脂肪酸、 藥物與部分激素。

03 | 處理代謝產物

把蛋白質代謝產生的氨轉成尿素， 再交由腎臟排出；也轉化酒精與藥物。

04 | 與營養 / 細胞概念銜接

營養素參與細胞能量生成、 細胞膜結構及抗氧化系統， 支持肝細胞日常運作與修復。

照顧細胞所需的代謝環境， 由均衡飲食、 活動、 體重管理與定期評估做起。

肝臟健康由細胞造起： 肝細胞是工作主力

肝臟的代謝、 合成與解毒工作， 大部分由肝細胞完成。

數量最多

肝細胞約佔肝臟細胞總數六成、肝臟體積約八成。

能量需求高

每個肝細胞約有 1,000 個粒線體，持續為代謝工作供能。

具再生能力

平時多處於靜止狀態； 肝組織受損或部分切除後，可重新分裂，恢復肝臟體積。

肝細胞健康是肝臟各項功能的基礎： 保護肝細胞， 就是保護肝臟。

資料來源： Stanger 2015, Annu Rev Physiol ； Malarkey et al. 2005, Toxicol Pathol ； Michalopoulos & Bhushan 2021, Nat Rev Gastroenterol Hepatol

細胞每天都在「維修」： 四個關鍵機制

肝細胞不斷清理、 保護及更新自己， 以維持正常運作。

自噬清理

分解受損的細胞結構及多餘脂肪滴，循環再用。

粒線體供能

每個肝細胞約 1,000 個粒線體，為修復與代謝供能。

抗氧化防護

肝臟大量製造穀胱甘肽，中和自由基、保護細胞。

細胞膜更新

磷脂醯膽鹼是細胞膜主要成分，亦協助肝臟輸出脂肪。

長期營養過剩時，脂毒性、氧化壓力及粒線體功能失調可令肝細胞受損、發炎，並可能推動纖維化。

資料來源： Ueno & Komatsu 2017； Malarkey et al. 2005； Lu 2013； Li & Vance 2008； Friedman et al. 2018

生活習慣， 支持肝細胞修復

減重幅度愈大， 肝臟組織改善愈明顯。

01	減重 ≥ 5%	減少肝臟脂肪； 研究中 58% 脂肪性肝炎消退
02	減重 7–10%	改善肝臟發炎
03	減重 ≥ 10%	改善纖維化； 研究中 90% 脂肪性肝炎消退、 45% 纖維化回退
04	每週運動 >150 分鐘	中等強度活動可減少肝臟脂肪； 按個人喜好與能力調整

肝臟有修復能力； 持續的生活模式改善， 為肝細胞創造修復條件。

資料來源： Vilar-Gomez E et al., Gastroenterology 2015 （ 293 名脂肪性肝炎患者， 52 週）； EASL - EASD - EASO MASLD Guidelines, J Hepatol 2024

肝臟問題， 可以很「安靜」

早期脂肪肝常沒有明顯不適， 所以風險因素比感覺更重要。

體重 / 腰圍

近年是否持續上升?

血糖 / 血脂

是否有糖尿病前期、 糖尿病或血脂異常?

酒精 / 藥物

飲酒模式、 藥物及保健品是否需要重新檢視?

有影像顯示脂肪肝、 肝酵素持續異常， 或代謝風險較高→ 值得向醫護人員作進一步評估。

都市生活： 每天的小選擇會累積

飲食、 酒精、 體重與久坐， 往往是一起出現。

都市飲食： 不是單一食物， 而是長期模式

最值得留意的是「 總能量、 糖分、 脂肪質素與飲食規律」。

1. **高能量外賣 / 宵夜**
   份量大、 油鹽高， 容易令總能量超標。
2. **含糖飲品**
   糖分可快速增加每日能量攝取。
3. **精製澱粉 + 少纖維**
   飽足感較低， 容易反覆進食。
4. **長期超額攝取**
   能量無處去， 脂肪可在肝臟與內臟累積。



酒精： 肝臟要實際處理的「化學負荷」

風險看總量、 頻率與一次喝多少， 而不是第二天做甚麼「 補救」。



量

總飲酒量愈高， 整體健康風險一般愈高。

頻率

每天飲與偶爾飲， 累積暴露不同。

暴飲

短時間大量飲酒會增加急性與長期健康風險。

已有肝病

是否需要戒酒或限制， 應按個人醫療建議。

「 飲少一點」 比「 飲完再排毒」 更符合風險管理。

體重與內臟脂肪： 脂肪肝不只是一個「肝臟問題」

核心是能量過剩、 胰島素阻抗與脂肪重新分布。



不只看 BMI

腰圍、 內臟脂肪、 血糖與血脂同樣重要。

代謝風險會疊加

肥胖、 糖尿病、 高血脂與高血壓常一起出現。

瘦人也可有脂肪肝

外表瘦不等於沒有肝脂肪或代謝風險。

久坐： 活動量低， 會把代謝問題「鎖」 在一天裏

不是一定要去健身室； 先打斷久坐， 也是一個開始。



工作節奏

長時間坐着、 外賣、 會議與交通， 令日常能量消耗下降。

睡眠與作息

睡眠不足 / 不規律常與食慾、 血糖與體重管理一同受影響。

先做得到的事

每 30–60 分鐘起身、 步行、 用樓梯、 午飯後走一圈。

三個常見情境： 先改「最容易做的一步」

不需要一次把生活全部重設。



加班族

宵夜改細份、 含糖飲品換無糖；每晚先提早 20－30 分鐘結束進食。



飯局族

設定每週無酒日； 慢飲、少添杯，並把酒精總量先降下來。



久坐族

會議前後步行 5－10 分鐘；把「 起身」 變成固定提示。

脂肪肝與代謝健康： 為何不應忽視

現時常用 MASLD 來描述與代謝功能障礙相關的脂肪性肝病。

MASLD： 由脂肪堆積到纖維化， 是一個「光譜」

不是每個人都會惡化， 但需要知道誰的風險較高。

肝脂肪增加

STEATOSIS

›

發炎 / 細胞受損

MASH

›

纖維化

FIBROSIS

›

肝硬化

CIRRHOSIS

臨床上最重要的不是「有沒有脂肪」四個字，而是有沒有發炎、纖維化與整體代謝風險。



為甚麼不應只把脂肪肝當成「肝有少少肥」？

它往往同時反映全身的代謝負荷。



糖代謝

MASLD 常與糖尿病前期 / 第 2 型糖尿病並存。

心血管風險

血壓、 血脂、 體重與肝脂肪常屬同一個代謝風險群。

肝臟預後

纖維化程度是判斷肝臟相關風險的重要線索。

所以： 處理脂肪肝， 也是在處理長期代謝健康。

哪些人較值得主動留意?

不是自我診斷， 而是知道何時應主動問醫生。

- 中央肥胖 / 體重增加
- 第 2 型糖尿病 / 糖尿病前期
- 血脂異常
- 高血壓
- 睡眠窒息症
- 影像已見脂肪肝
- 肝酵素反覆異常

風險因素愈多， 愈值得做結構化評估， 而不是等到「有症狀」才處理。

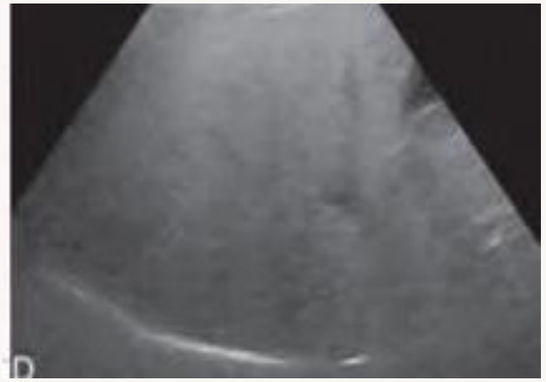
醫生如何評估脂肪肝與纖維化?

不是只看一個 ALT 數字。

01	**風險資料**	體重、 腰圍、 酒精、 糖尿病、 血脂、 用藥與家族史
02	**血液檢查**	ALT /AST 、 血糖/ HbA1c 、 血脂及其他肝功能資料
03	**簡易風險分層**	例如 FIB-4 ， 協助判斷是否需要下一步
04	**影像 / 肝硬度**	超聲波、肝纖維化掃描等； 必要時轉介專科

肝酵素正常， 也不能單靠這一點完全排除脂肪肝或纖維化。





肝纖維化掃瞄 Liver Scan

衰老與肝臟健康：　重點是代謝與韌性

隨年齡增加，　更要同時照顧肌肉、　體重、　慢性病與用藥。

年齡增加後，風險不只來自「肝臟變老」

更常見的是多個代謝與生活因素疊加。

肌肉量下降

活動減少時，肌肉對能量與血糖的利用也會受影響。

內臟脂肪增加

體重未必大變，但身體組成可以改變。

慢性病變多

糖尿病、高血壓、血脂異常較常共存。

藥物 / 補充品變多

更需要留意交互作用與重複成分。

健康老齡化的目標：維持活動能力、代謝穩定與可持續的生活方式。

肌肉，也是健康老齡化的重要「代謝器官」

有氧＋肌力，目的不只是減磅。



有氧活動

步行、單車、游泳等，改善心肺與整體代謝健康。

肌力訓練

維持肌肉量與功能，對年長人士尤其重要。

平衡與活動能力

避免因怕跌而愈來愈少動；按能力循序增加。

藥物與保健品

年齡愈大， 愈需要讓醫護知道「你全部正在吃甚麼」。

- **列清單** — 處方藥、 非處方藥、 中藥、 草本、 維他命、 保健品全部一起列。
- **避免重複** — 不同產品可能含相同維他命、 草本或礦物質。
- **不要自行停藥** — 懷疑副作用或肝功能異常， 先與醫生 / 藥劑師討論。
- **有異常要檢查** — 黃疸、 尿色明顯變深、 持續噁心或不適， 應求醫評估。

「天然」 也需要看劑量、 個人疾病與藥物交互作用。





保護肝臟： 把重點放回可持續習慣

飲食、 活動、 體重與健康檢查， 是長期照顧肝細胞的基礎。

飲食忌諱： 減少過量， 不是把食物愈戒愈多

先改善整體飲食模式， 比極端節食更能持續。



多一點｜足夠營養

蔬菜、豆類、全穀、魚與足夠蛋白質。

少一點｜糖與高能量食物

少含糖飲品、油炸及高度加工食物。

看總量｜避免長期能量過剩

再健康的食物，過量也會影響體重。

酒精｜少喝，減少肝臟負荷

有肝病者， 戒酒或限制飲酒按醫囑。

肝硬化或營養不良者， 勿自行限蛋白質； 飲食與補充品先詢問醫護 / 營養師。

運動： 有氧＋肌力＋少坐

把運動拆成三件事， 反而更容易做到。



有氧

成人每週可把 150 – 300 分鐘中等強度作為參考範圍。

肌力 (抗阻力訓練)

主要肌群每週至少 2 天； 年長人士亦重要。

少坐

任何活動都比完全不動好； 把久坐時間切碎。

體重： 重點是「可維持」，不是短期急減

對超重人士， 持續減重可改善肝脂肪與整體代謝風險。

先定方向

目標不是一星期瘦很多，而是建立能維持的熱量赤字。

看趨勢

體重、 腰圍、 血糖、 血脂一起看，比單一數字更有意義。

逐步累積

少量但持續的減重已可帶來益處；更大的持續減重可能帶來更多改善。

若有糖尿病、 腎病、 心臟病或使用減重藥物， 目標與方法應個人化。

健康檢查： 不要等到有症狀才開始

高風險人士， 主動做一次結構化評估更有價值。



你可以帶去問醫生的 5 件事

1. 我有沒有脂肪肝 / 代謝風險?
2. 肝酵素正常是否已足夠?
3. 需不需要評估纖維化或做肝硬度檢查?
4. 乙肝 / 丙肝篩查是否適合我?
5. 我的藥物、 草本與補充品要不要調整?

檢查的目的， 是找出風險層級， 決定下一步。

其他營養素： 連回能量、 細胞膜與抗氧化

這些營養素參與細胞能量、 細胞膜結構及抗氧化等正常生理功能。

Vitamin A ｜ 維他命 A

參與視覺、 免疫與細胞分化。 留意劑量， 避免多種產品重複攝取。

Vitamin B ｜ 維他命 B 群

以輔酶形式參與能量代謝； 高劑量B3 （菸鹼酸）留意劑量。

Vitamin C ｜ 維他命 C

參與膠原形成、 抗氧化與鐵吸收。大量攝取可致腸胃不適， 留意劑量。

Vitamin E ｜ 維他命 E

脂溶性抗氧化營養素。 高劑量或服抗凝血藥者， 留意出血風險。

Lecithin ｜ 卵磷脂

磷脂混合物； 其中磷脂醯膽鹼是細胞膜的主要成分。

Coenzyme Q10 ｜ 輔酶 Q10

參與粒線體能量生成與抗氧化。

均衡飲食是營養素的主要來源； 如有慢性病或正在服藥， 補充前先諮詢醫護人員。

iCell： 植物多酚與細胞健康的研究背景

以下為 iCell 所列五種植物多酚成分的基本認識。



請按產品標籤建議用量；正在服藥者，使用前先諮詢醫護。

Rutin | 蘆丁

植物黃酮， 蕎麥中含量豐富； 常見於抗氧化研究。

Gallic Acid | 沒食子酸

植物酚酸； 研究涉及氧化壓力。

Cyanidin 3-O-galactoside | 矢車菊素 -3-O- 半乳糖苷

花青素的一種， 黑果腺肋花楸（黑苦莓）果實含量豐富。

Quercetin | 槲皮素

植物黃酮醇； 研究涉及抗氧化機制。

Ellagic Acid | 鞣花酸

食物多酚； 小型短期人體試驗見血液指標變化。

Milk Thistle (水飛薊)：認識主要植物成分

植物萃取物的成分、 含量與製劑各有不同， 選用時留意產品標籤。



Silymarin | 水飛薊素

乳薊種子萃取的黃酮木脂素混合物。 留意腸胃不適及菊科植物過敏。

Taraxacin | 蒲公英來源成分

蒲公英屬植物的苦味成分， 與水飛薊素來自不同植物。 菊科植物過敏者需留意。

Turmeric Extract | 薑黃萃取物

主要成分為薑黃素類， 常見於抗氧化研究。 留意劑量； 如出現深色尿或黃疸， 應停用並求醫。

今天，帶走五句話

肝臟健康，是代謝、生活習慣與長期健康管理的交匯點。

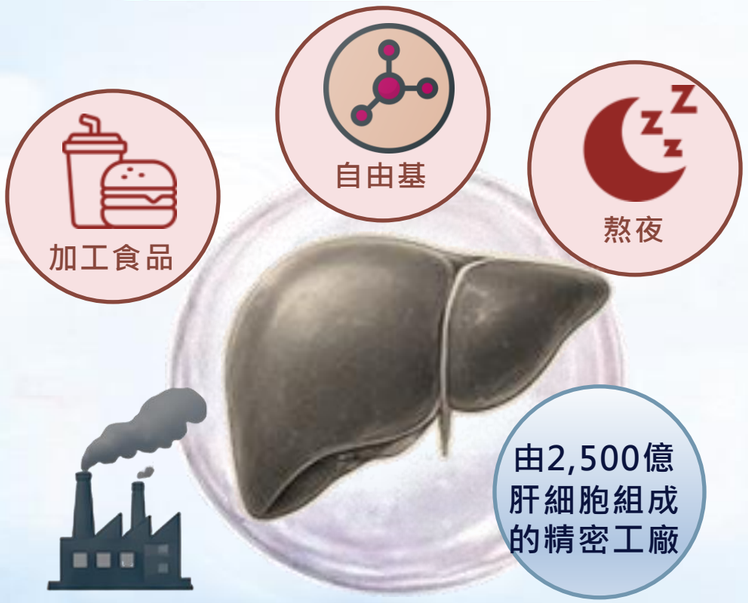
01	**肝臟健康由細胞造起**	肝細胞處理能量、營養與血液蛋白，並具修復與再生能力。
02	**都市生活會累積**	飲食、酒精、體重和久坐往往一起出現。
03	**脂肪肝值得評估**	重點是代謝風險與纖維化，而不是只看有沒有症狀。
04	**健康老齡化要顧肌肉**	有氧、肌力與少坐，都是長期代謝管理的一部分。
05	**照顧細胞，從營養與生活做起**	均衡營養支持細胞能量、細胞膜與抗氧化；配合減重、運動與定期檢查。

問答環節

個別病情、 藥物或補充品使用， 請向醫生 / 藥劑師查詢。

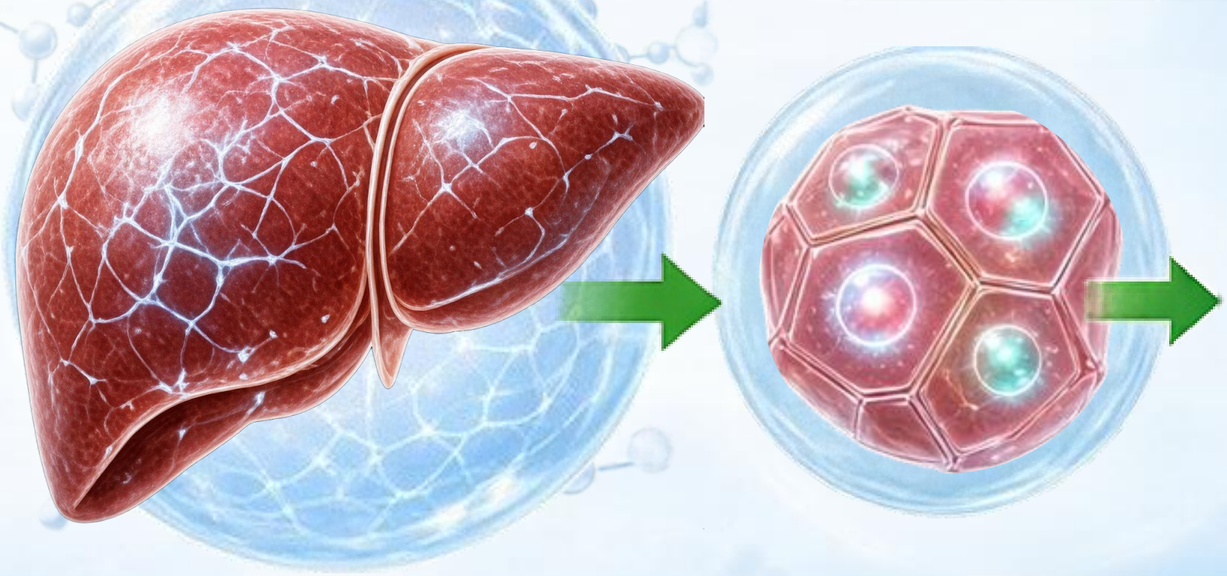
【2500億細胞的守護戰】你吃進身體的毒素，誰在幫你擋？

都市人生活習慣加速肝臟受損



肝臟守護全身代謝與排毒

護肝必須先從細胞修復開始！



細胞修復
煥活新生

肝臟基礎保養鐵三角



基源欣活飲品

天然植萃，從根源
煥活細胞抗衰老，
提升細胞效能



乳薊果精華

提升排毒力，
保護肝細胞

多寶營養片

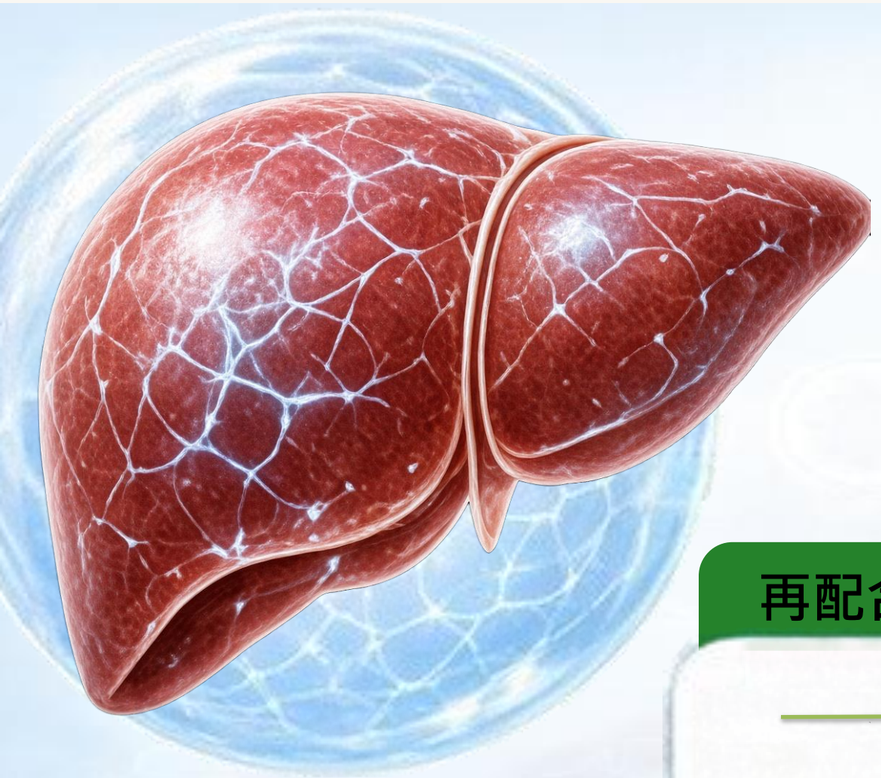


蘊含維他命B,C,D,E, 平衡體內
遊離基，保護肝臟細胞

下一頁看更多
紐崔萊產品建議

保養鐵三角啟動細胞級護肝 → 為後續營養補充打好基礎

【2500億細胞的守護戰】你吃進身體的毒素，誰在幫你擋？



先用保養鐵三角啟動細胞級護肝

肝臟基礎保養鐵三角



基源欣活飲品



乳薊果精華

多寶營養片



再配合其他紐崔萊產品激發肝臟潛能

激發潛能：提升肝臟效能

新

漢本萃葆明飲品



菊花枸杞，滋補肝腎，益精明目

雙效維他命B



支援能量，促進代謝

長效維他命C



促進合成「穀胱甘肽」最重要的解毒成分

卵磷脂+維他命E



分解脂肪，減少肝臟脂肪堆積

雙重守護，從細胞根源修護肝臟 ，恢復肝臟排毒力激發肝臟潛能

安利生活館盛大開幕—誌慶推廣｜健康新生活

香港區及澳門區:
2026年11月9日10時30分推出

nutrilite™ 紐崔萊™

基源漢本 淨肝煥能 推廣組合

淨肝煥能

買 最少一件
紐崔萊™
基源欣活飲品



及

最少一件以下指定產品 – 提升肝臟效能

新



*詳情請參閱稍後安利快遞之公布

滿 直銷價目
港幣$1200/澳門幣1238.5

送





全新葆明飲品
中西調養 雙重防禦
對抗視力疲勞
煥發明亮「睛」彩

紐崔萊旅行萬用袋
+ 葆明飲品3 條

或

滿 直銷價目
港幣$2000/澳門幣2064

送



活妍飲品 ×2
葆芯飲品 ×2
清潤飲品 ×2
衡怡飲品 ×2
葆明飲品 ×2

全系列漢本萃飲品
漢方智慧 科學養護
全面精準補給
煥活身心活力

紐崔萊旅行萬用袋
+ 漢本萃飲品10 條

*禮品數量有限，送完即止

如何預約肝臟測試

新



提供以下2個測試選項，靈活滿足自主需求:

1 肝臟測試（含營養師諮詢）

- 每節所需時間：30分鐘
- **服務時間**：每日 | 早上11時到下午7時
- **所需券數**：需 2 張健康測試兌換券

2 快速肝臟測試（不含營養師諮詢）

- 每節所需時間：20分鐘
- **服務時間**：每日 | 早上11時到下午7時
- **所需券數**：需 2 張健康測試兌換券



肝臟測試已正式上線！

✅ 經「預約通」立即預約：
https://bit.ly/4yHjpdc

LiverScan 肝臟測試注意事項

Reminder!

- 檢測前請空腹最少 **3 小時**，以確保結果準確。
- **以下人士不適用**：
  - 未滿 **18 歲**
  - 裝有植入式醫療器材（如心臟起搏器、金屬支架等）
  - 懷孕女性
  - 患有肝臟疾病

備註： 為保障安全及確保檢測數據準確，請確認符合以上要求後再進行測試。

詳情請參閱安利快遞之內容: https://bit.ly/4swcuRT