

傳媒報導

日期：2014年3月20日（星期四）

資料來源：太陽報 – 醫知健 – A13 標題：不被衰老追趕

參考網址：[請按此](#)



健康主人 **不被衰老追趕**

看本文題目時大家會否以為是推銷美容護膚產品？其實，這裏所說的「衰老」是指身體機能的滑落。據二〇一二年香港人口統計，男性和女性預期壽命分別為八十點七歲及八十六點四歲，而人口將持續老化，六十五歲及以上人口的比例估計將由二〇一一年的百分之十三顯著上升至二〇四一年的百分之三十。但現在的人看起來卻更年輕，常見有四、五十歲的人臉上絲毫沒有留下歲月的痕迹。也許有人會問，既然人的壽命在不斷提高，外貌看起來也比以前年輕，怎麼能說是衰老呢？

就如洪昭光教授所說，許多現代人的真實寫照是三十歲的身體五十歲的心臟，四十歲的身體六十歲的骨骼。很多人年齡增長了，但「健康」壽命卻不斷縮短。我們的外表面貌可因科學進步；整容、美容、防曬護膚等

方法使皮膚表面看起來比較年輕。但從現代人對抵抗疾病能力下降，以往只會發生在老年人身上的疾病已提早在壯年、甚至年輕人身上出現，我們正被衰老追趕。

若你屬於壯年一族，看看以下有多少項已經在你身上出現了？

體能下降：跑步五分鐘就滿頭大汗，行三至四層樓就氣喘；已患上高血壓、高血脂、糖尿病；記憶力下降、注意力不集中；女性在四十五歲前已停經；失眠煩躁；男性頭髮稀疏及脫髮。

出現中央肥胖：女性腰圍大於八十厘米、男性腰圍大於九十厘米；每星期進行少於三次每次三十至四十五分鐘之帶氧運動；每晚均於十一時後才入睡；視力下降。

衰老雖然是不可逆轉的自然規律，但可控制衰老節奏。下期與大家分享預防提早衰老的方法。

賽馬會流金匯服務經理 鄭小慧

看本文題目時大家會否以為是推銷美容護膚產品？其實，這裏所說的「衰老」是指身體機能的滑落。據二〇一二年香港人口統計，男性和女性預期壽命分別為八十點七歲及八十六點四歲，而人口將持續老化，六十五歲及以上人口的比例估計將由二〇一一年的百分之十三顯著上升至二〇四一年的百分之三十。但現在的人看起來卻更年輕，常見有四、五十歲的人臉上絲毫沒有留下歲月的痕迹。也許有人會問，既然人的壽命在不斷提高，外貌看起來也比以前年輕，怎麼能說是衰老呢？

就如洪昭光教授所說，許多現代人的真實寫照是三十歲的身體五十歲的心臟，四十歲的身體六十歲的骨骼。很多人年齡增長了，但「健康」壽命卻不斷縮短。我們的外表面貌可因科學進步；整容、美容、防曬護膚等方法使皮膚表面看起來比較年輕。但從現代人對抵抗疾病能力下降，以往只會發生在老年人身上的疾病已提早在壯年、甚至年輕人身上出現，我們正被衰老追趕。

若你屬於壯年一族，看看以下有多少項已經在你身上出現了？

體能下降：跑步五分鐘就滿頭大汗，行三至四層樓就氣喘；已患上高血壓、高血脂、糖尿病；記憶力下降、注意力不集中；女性在四十五歲前已停經；失眠煩躁；男性頭髮稀疏及脫髮。

出現中央肥胖：女性腰圍大於八十厘米、男性腰圍大於九十厘米；每星期進行少於三次每次三十至四十五分鐘之帶氧運動；每晚均於十一時後才入睡；視力下降。

衰老雖然是不可逆轉的自然規律，但可控制衰老節奏。下期與大家分享預防提早衰老的方法。

-- 完 --