

傳媒報導

日期：2014年10月9日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：長壽不等於健康

參考網址：請按此

安康晚年 鄭小慧護士長 隔周四刊登

長壽不等於健康

根據衛生署 2013 年的統計資料顯示，香港人出生時的平均預期壽命為：男性八十點六歲，女性八十六點三歲。慢性疾病為港人死亡的主因，據資料顯示（衛生署，2008），2007 年的頭三號殺手分別為癌症、心臟病和肺炎；其他致命的主要疾病還有腦血管疾病和慢性呼吸道疾病。世界衛生組織於 2012 年指出，缺乏體力活動已成為全球死亡之主要危險因素的第四位（佔全球死亡歸因的 6%），僅次於高血壓（13%）、吸煙（9%）和高血糖（6%）。

表面看來，港人平均壽命頗長，但筆者認為這些數據不能反映港人真正健康狀況；長壽不等同健康，引致死亡的疾病也不一定是死亡歸根究柢的原因。筆者認為以世界衛生組織資料所見，著眼在引致疾病的主要危險因素上，更能讓我們知道自己是否健康。

根據一份名為 *Report on Healthy Living Survey 1999* 的報告（Lam, Chan, Ho 與 Chan, 1999），80% 的香港人認同運動對預防心臟疾病有益處，79% 的人也認識到高血壓可導致中風。超過 82% 的受訪者認為他們對自己的健康應該負上 50% 或以上的責任。不過，約有 48% 的受訪者在過去一年並沒有做過任何改善健康的事情；更有趣的是受訪者平均每天花 2.7 小時看電子顯示屏，有一半人甚至每天看上 3 小時或以上。

多數人都明白疾病成因，知道控制及維持正常血壓、血糖、不吸煙及多作運動，可大大減低致病機會。但卻有種種藉口而沒有作出任何行動，推搪欠缺時間做運動，卻讓光陰在電子顯示屏前面不知不覺地溜走，以致港人壽命雖長，但病發年齡卻愈趨

年輕，未老先衰的情況普遍。

賽馬會流金匯在今年 7 至 9 月為超過一千名五十歲或以上中老年人進行衰老評估，初步結果顯示當中約有四成人的身體機能欠佳，包括心肺功能測試不達標、平衡力欠佳、肥胖或出現記憶力衰退等。這個初步的數據已經給大眾市民一個強烈警號。「衰老」令人聞風喪膽，但不少人只會選擇投放大量金錢於美容、健身，甚至整容上，卻忽略了肌肉、骨骼與腦部提早衰退的問題。其實對抗早衰，主要從飲食營養、健康生活模式、強健肌肉骨骼及腦筋入手，便能達至抗衰老的效果。

如欲了解更多關於強化肌肉、骨骼及全面提升腦部健康資訊，歡迎致電賽馬會流金匯 3763 1000 查詢。

作者為賽馬會流金匯服務經理

根據衛生署 2013 年的統計資料顯示，香港人出生時的平均預期壽命為：男性—80.6 歲，女性—86.3 歲。慢性疾病為港人死亡的主因，據資料顯示（衛生署，2008），2007 年的頭三號殺手分別為癌症、心臟病和肺炎；其他致命的主要疾病還有腦血管疾病和慢性呼吸道疾病。世界衛生組織於 2012 年指出，缺乏體力活動已成為全球死亡之主要危險因素的第四位（佔全球死亡歸因的 6%），僅次於高血壓（13%）、吸煙（9%）和高血糖（6%）。

表面看來，港人平均壽命頗長，但筆者認為這些數據不能反映港人的真正健康狀況；長壽不等同健康，引致死亡的疾病也不一定是死亡歸根究柢的原因。筆者認為以世界衛生組織資料所見，著眼在引致疾病的主要危險因素上，更能讓我們知道自己是否健康。

根據一份名為《*Report on Healthy Living Survey 1999*》的報告（Lam, Chan, Ho 與 Chan, 1999），80% 的香港人認同運動對預防心臟疾病有益處，79% 的人也認識到高血壓可導致中風。超過 82% 的受訪者認為他們對自己的健康應該負上 50% 或以上的責任。不過，約有 48% 的受訪者在過去一年並沒有做過任何改善健康的事情；更有趣的是受訪者平均每天花 2.7 小時看電子顯示屏，有一半人甚至每天看上 3 小時或以上。

多數人都明白疾病成因，知道控制及維持正常血壓、血糖、不吸煙及多作運動，可大大減低致病機會；亦同意健康應該由自己負責。但卻有種種藉口而沒有作出任何行動，推搪欠缺時間做運動，卻讓光陰在電子顯示屏前面不知不覺地溜走，以致港人壽命雖長，但病發年齡卻越趨年輕，未老先衰的情況普遍。

賽馬會流金匯在今年七至九月為超過 1000 名五十歲或以上中老年人進行衰老評估，初步結果顯示當中約有四成人的身體機能欠佳，包括心肺功能測試不達標、平衡力欠佳、肥胖或出現記憶力衰退等。這個初步的數據已經給大眾市民一個強烈警號。「衰老」令人聞風喪膽，但不少人只會選擇投放大量金錢於美容、健身或甚至整容上，卻忽略了肌肉、骨骼與腦部提早衰退的問題。其實對抗早衰，主要從飲食營養、健康生活模式、強健肌肉骨骼及腦筋入手，便能達至抗衰老的果效。

如欲了解更多關於強化肌肉、骨骼及全面提升腦部健康資訊，歡迎致電賽馬會流金匯 37631000 查詢。我們的專業團隊沿途支持你享受優質的退休生活。

-- 完 --