



男過三十健康衰退

別以為人到中年才會有大肚腩及高血壓，全港首個大型體質測試發現，本港三十多歲原應精壯的一族，身體狀況正每況愈下，包括體重、血壓、肌肉力量及柔軟度，在三十歲已逐步開始衰退，尤以男性更甚，一半三十歲以上男士過重，兩成半更屬肥胖。醫生對情況感到震驚，建議市民每周做三至五次累積三十分鐘的中度運動，但切勿一次過做過量運動，才可改善身體質素。

女性三成過重吸煙腰粗一吋

康樂及文化事務署和體育委員會在去年十一月至本年三月，進行全港首次社區體質測試計劃，逾八千名三至六十九歲的市民接受體質測試及問卷調查。結果發現，一半三十歲以上男士過重，百分之五患有高血壓，四十歲以上情況更嚴重，過重比率達六成四，患有高血壓的有一成三，而三十歲以上屬過重的女性則有三成。

研究又發現，七成四二十至六十九歲市民沒有足夠運動以維持健康，三成二坦言不做運動的原因是懶惰，兩成一則表示缺乏時間。吸煙亦對健康有影響，研究指出，非吸煙人士在體重指標、腰圍及靜態心律等均較吸煙者佳，吸煙者腰圍平均較非吸煙者粗一吋。

社區體質測試計劃諮詢委員會召集人勞永樂表示，研究結果令人震驚，「一般人以為四十歲以上先要留意體質，港人而家要急起直追，做多啲運動」，勞永樂建議，市民每周做三至五次三十分鐘運動，打波、行山、游泳等均可，但不要一次過做太劇烈的運動，否則身體會「頂唔順」。

勞永樂又指，研究發現父母的運動習慣對子女有正面影響，建議多舉辦親子運動，自小培養兒童做運動的習慣，否則港人身體狀況惡化，患心臟病、糖尿病等機會會大增，除會變成「肥人城市」，亦會加重社會整體醫療開支，因此當局會每五年進行一次有關測試研究，改善港人身體狀況。

«本文轉載自香港星島日報 - 2006年9月24日»

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。