

港男工作「搏殺」 健康差過女性

懶理身形有大肚腩 31歲成轉捩點

健康指數超標比較

指數	男	女
體重指標(BMI)	69%	33%
空腹血糖	12%	5%
三酸甘油酯	20%	7%
總膽固醇	50%	42%
低密度膽固醇	47%	33%
高密度膽固醇	14%	14%

製表：趙虹

香港文匯報訊(記者 趙虹)相信不少都市人都會因工作繁忙而忽視身體健康導致疾病叢生,當中以男士為甚。一項調查發現,男性的體重指標(BMI)、空腹血糖、三酸甘油酯、總膽固醇,以及低密度膽固醇超標情況均較女性嚴重,當中首3項超標均較女性高出一倍至近3倍不等。有醫生相信,男士工作「搏殺」,工時長且食無定時,加上較忽視自己的身形,往往有大肚腩,因而超標情況較女士來得嚴重,並強調健康指數超標的人數將隨年齡上升,形容31歲為「健康轉捩點」,呼籲30歲起應作首次體檢,及早了解身體狀況。



■專科醫生利一(左)指就算BMI正常,亦有40%總膽固醇超標。旁為余綺玲。 趙虹攝

有醫療機構早前檢視了22,041個年齡介乎18歲至65歲,且於2014年7月至2015年6月期間到轄下診所進行身體檢查的市民個案,當中男性佔約40%,以評估他們的BMI、空腹血糖、總膽固醇、高密度膽固醇、低密度膽固醇,以及三酸甘油酯等共6項健康指數。結果發現,各項指標均超標由8%至47%不等,當中BMI(47%)及總膽固醇(46%)超標顯著。

七成男士BMI超標嚴重

除了高密度膽固醇外,其餘5項指標的男性超標情況均多過女性。

以BMI為例,每10名男士就有7個超標嚴重,超標情況

較女性多逾一倍;20%男性三酸甘油酯超標,較女性的7%高出近3倍;亦有12%男性空腹血糖超標,較女性的5%高出逾一倍。

內分泌及糖尿病專科醫生利一分析指,男士普遍事業心重,工作「搏殺」,工時長且食無定時,加上相較女士,男士較少重視自己的身形,往往有大肚腩,估計因而男性超標情況較女性來得嚴重。

他又指,除了BMI外,其餘5項健康指數的高低均不能目測,需要檢查才可知,就算BMI正常,亦有40%出現總膽固醇超標,直言「瘦削的人不代表其健康。」

利一引述調查發現指,兩項或以上指數超標的31歲至40歲組別佔33%,較21歲至30歲組別的18%升逾

80%,升幅亦較其他年齡組別為多,形容31歲為「健康轉捩點」,健康指數超標的人數將隨年齡上升,呼籲30歲起應作首次體檢,以及早了解身體狀況。

註冊營養師余綺玲表示,近年30多歲的求診男士人數明顯增加,部分人雖外表瘦削,卻有一個大肚腩。

她分享指,曾有一名36歲從事銀行業的男士雖經常運動,但常常食無定時,並常外出用餐,不時更廢寢忘

食地工作,最終令低密度膽固醇超標,三酸甘油酯指數更超標10倍。

余綺玲坦言,運動對身體的影響及重要性均不及日常飲食的改善,認為可從管理飲食着手,再配合適量運動,以降低健康指數超標的情況。

她又建議兩餐之間應謝絕無益零食,以適量水果、果仁取代,以及以低糖或無糖飲料取代汽水及果汁。

騙?

KAWAI 日本肝油丸特徵:

- 每款均有香港衛生署獨立註冊編號
- 罐上之標籤、維他命成份及份量等內容以中英文標示 (若只寫上A,B,C,D,E等英文字,並不代表含維他命)
- 罐上註明總代理:泰山企業貿易公司、地址及電話

請致電泰山熱線 或 登入網頁
2388 6395 按"0" www.taisan.com

唯一中·港·日
註冊漢方強心劑

百年品牌
救心
since 1913

日本銷量冠軍
市場佔有率逾80%

日本人字牌 KYUSHIN 救心 特徵:

- 中國進口藥品註冊證號: Z20100012
香港中成藥註冊編號: HKP-01123
日本厚生勞動大臣承認號碼: 20100AP200539000
- 紙盒裝·黑褐色藥丸(無木盒裝·無金色丸)
- 紙盒貼有防偽鐳射標識·封口貼有人字牌過熱轉紅變色標籤
- 註明港、澳總代理: 泰山企業貿易公司、地址及電話
- 港、澳品名: KYUSHIN 救心 (50/100/200粒裝)
內地品名: KYUSHIN 救心丸 (20/50粒裝)



■劉家祖表示,香港於2001年開始有系統性地發展有關課題,近年憑着加強相關教育,已普遍為人所接受。 聶曉輝攝

劉家祖：災後心理輔導漸注重

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)每逢出現大型災難或重大事故,縱然僅是從新聞片段或相片看到災情,也有可能出現極大的心理與生理反應,因此愈來愈多人意識到災後心理輔導的重要性。退休在即的社署總臨床心理學家劉家祖表示,香港於2001年開始有系統性地發展有關課題,近年憑着加強相關教育,已普遍為人所接受。他又說,希望所有面對心理問題的人士打開心扉接受協助,「因為如果你唔想人幫,是無人幫到你的。」

1982年加入社署,2011年晉升總臨床心理學家的劉家祖將於本週六開始退休前休假。過去曾親身到過南亞海嘯等多個重大災難或事故現場的他昨日向傳媒表示,廿多年前根本無人理會災後心理輔導。

他指出,1982年全港只有不足30個臨床心理學家,社署是第一個開設臨床心理學家職位的部門,由於當時人手少,90%工作用於評估個案;至目前全港臨床心理學家數目已增至約400人,且隨着市民對相關工作的認識加深,因此現時約逾60%工作可用於治療上。

八仙嶺911揭災難輔導需要

劉家祖表示,十分難忘當年轟動全港的八仙嶺火災,「當時我是新界東的高級臨床心理學家,當日正與家人在八仙嶺的山腳燒烤,突然看到有許多消防員出現,但不知發生何事,回到家後亦因十分疲倦,沒有看新聞便睡覺,翌日早上上司致電才知道發生大事。」他表示,當日中午前已到學校協助進行輔導,及後更曾去過殮房,坦言當時香港是未準備好面對大型災難後的輔導。

他續說,香港災後心理輔導發展的關鍵在於「9·11」事件,事發後時任紐約市市長曾說過,慶幸該宗不幸事件發生於紐約,因紐約是全球最有準備應付災難的城市。

劉家祖表示,他聽後即時發電郵詢問時任社署署長林鄭月娥:「如果這種事故明天在香港發生,有無信心我哋已準備好?」社署自始便很有系統地發展災後心理輔導的工作。

剛強消防員亦有脆弱一刻

劉家祖指出,現時政府部門除了社署外,警隊、懲教署、入境處及消防處都設有臨床心理學家的職位,消防處則暫時懸空。

他坦言,不要以為消防隊外表剛強便不需心理輔導,「只要是人便有脆弱一刻,當遇到同袍不幸殉職,甚至將燒焦同袍屍體抬出,所面對的痛苦是外人難以想像。」早前迷途火警,社署就有派員輔導消防員。

談及退休後的大計,劉家祖表示需要休息一下及旅遊充電,並將更多時間陪伴家人。

他又說,希望完成少年夢想,駕駛「哈利·大衛臣」電車遊遍內地,但笑言太太或擔心他危險而未必允許,要先想辦法過同為心理學家的太太一關。