Longevity to rise drastically in most developed nations

發達國人壽激增 高質醫療是關鍵



下文摘錄自香港《文匯報》 2017年2月7日報道:

多國科學家組成的團隊在英

國醫學期刊《刺針》 (Lancet) 表示,分析35個發達及新興 (emerging) 國 家數據後,預料2030年出生的人口中,大部 分人的壽命 (life expectancy) 較現時顯著 (significantly/obviously) 增加,當中韓國 女性更會突破90歲。

團隊用21個研究預期壽命的模型,在扣除 自然災害 (natural disaster) 、疾病 (disease) 及氣候變化 (climate change) 等 較難預測的(unpredictable)因素後,發現 大部分國家的居民預期壽命明顯增加,以韓 國、部分西歐及新興國家表現最為明顯。

癡肥吸煙減 韓女突破90歲

研究指到了2030年,韓國女性預期壽命接 近91歲,壽命增幅是有記錄以來最多,法國 (France) 、日本 (Japan) 、西班牙 (Spain) 及瑞士 (Switzerland) 女性預計亦 可活到88歲。韓國男性則為84.1歲;澳洲 (Australia) 、瑞士、加拿大 (Canada) 及 荷蘭(Netherlands)則接近84歲。這些國家 都有高質素的醫療體系(healthcare system),有助防治癌症、心臟病,以及降 低嬰兒夭折率(infant mortality rate)。

報告主要作者、英國倫敦帝國學院 (Imperial College London) 的一位教授認 為,韓國一枝獨秀主要源於經濟及教育不斷 完善,死於傳染病 (infectious disease) 的成

人及兒童不斷減少,加上癡肥 (obesity) 問 題逐步改善,降低了國民患糖尿病 (diabetes) 、心臟病及癌症等長期疾病 (chronic disease) 的風險。韓國婦女吸煙比 率(generally smoke less)較西方國家低,亦

她表示,今次研究推翻20世紀初有關人類 壽命的假設(assumption),即使在本世紀 初,很少人相信預期壽命會超過90歲。

不過她同時指出,隨着老年人口(elderly population) 急增,可能迫使一些國家延遲 (postpone) 退休年齡 (retirement age) , 當局須強化醫療及社會保障(social security) 體系,同時設立其他護理模式,例 如以新科技支援家庭護理。

美國「三高」人壽僅微升

大部分發達國家的人口預期壽命飆升,但 不包括美國在內。在2010年,美國女性及男 性預期壽命分別為81.2歲及76.5歲,不過研 究發現,到2030年,數字分別只微增至83.3 歲及79.5歲,與墨西哥(Mexico)、捷克 (Czech) 及克羅地亞 (Croatia) 等發展中 國家的水平相若。

《刺針》指出,在研究的35個國家中,美 國的嬰兒夭折率、產婦死亡率及癡肥率都是 最高。美國是唯一欠缺全民醫療保障 (universal healthcare coverage) 的發達國 家,患病國民由於財政原因,無法適時獲得 治療(treatment),尤其許多居於內陸 (inland) 地區的民眾無法享受醫療保障。



■在2030年,韓國女性的平均壽命將首次突破90歲。

資料圖片

本日.3

Q&A

- 1. 根據調查顯示,現時哪個地方的平均壽命全球最長?
- 2. 承上題,這個地方的男女平均壽命分別為多少?
- 3. 據統計,香港人的平均壽命較30年前大約增加了多少?
- 4. 香港正探討以什麼社保制度為退休人士提供經濟保障? 5. 哪個亞洲國家及地區同樣以長壽著稱?
- **3.8年** 3. 男性81歳,女性87歳

retirement protection scheme)

番香 .↑



scientists recently published their findings in the U.K. medical journal Lancet,

saying that among 35 developed or emerging nations studied, the longevity significantly rise.

models of life expectancy to make emerging economies, would see obvious disease efficiently, and lower the infant

An international team of increases in average life expectancy.

Korean women exceeding 90 by 2030

The Republic of Korea is expected to have the greatest increase in projected life expectancy with women born in of most people born in 2030 will 2030 averaging 91 years. Women in The study utilized 21 different are expected to live to 88 years. Korean dropped, and obesity has been countries to postpone the statutory the highest death rates of infants and men is predicted to live to 84.1 years, predictions. After excluding some and those in Australia, Switzerland, unpredictable factors such as natural Canada and the Netherlands will enjoy disasters, disease outbreaks or climate a similar life span of 84 years. The changes, it was found that most regions, trend might be attributed to the in particular the Republic of Korea, high-quality healthcare systems that certain western European countries and prevent and treat cancer and heart a higher average life span.

mortality rate.

The author of the report, a professor at Imperial College London, said that Korea's excellent performance is due to the continuous improvements in its surpass 90 years. economy and education.

Deaths among children and adults France, Japan, Spain and Switzerland caused by infectious diseases have elderly population might force certain gradually eased to significantly reduce the risk of having chronic diseases such as diabetes, heart problems and cancer.

Besides, Korean women generally smoke less than their counterparts in technology-assisted home care. most western countries, contributing to

The author said that the study might

life span developed since the early 20th century-and believed in the 21st century-that life expectancy could not

Despite the new discovery, she pointed out that a rapid growth of retirement age. She advised the governments to strengthen the medical and social security systems and establish alternative models of care, such as

The U.S. only see mild growth

The U.S. is a loner among the access to healthcare.

overthrow the assumption about human developed countries studied. The numbers were at 81.2 for women and 76.5 for men in 2010, and would only slightly climb to 83.3 and 79.5 respectively, similar to those of the developing countries such as Mexico, Czech and Croatia.

> The Lancet wrote that the U.S. have natal women and of obesity among the 35 countries studied. It is the only industrialized country that lacks universal healthcare coverage. Less wealthy people are less likely to receive timely treatment and inland residents do not have equal

「太陽能傘」成護苗「大樹

我校設有課程及小耕地,讓同 太陽能板產生的電力集中供應給 學學習種植蔬菜,可是在種植的 過程中,難免會受惡劣天氣影 響,威脅到植物的生命。

記得有一次突如其來的黑雨, 把同學辛苦照顧的菜苗全都浸死 以開動雨棚。 了,於是大家很希望找出方法, 避免這種情況再次出現。當時, 帶領耕種小組的老師告訴我們原 來港燈舉辦了「綠色能源夢成 真」這個比賽,我們便想出製作 利用太陽能推動的雨棚,既可成 為保護初生菜苗的「大樹」,又 可以在校內推廣「可再生能 源」,一舉兩得,於是「太陽雨 傘」這個夢想便誕生了,更順利 入圍比賽獲資助實現夢想。

平時儲電雨天開

在過程中,我們先討論如何利 用「太陽雨傘」推廣綠色能源。 最初大家也以為以太陽能推動一 件電器產品是很容易的事,但事 實上,老師告訴我們原來每塊太 陽能板的儲電功率均有限制,加 上我們只有小型的太陽能板,數

> 量又少,所以未能 產生大量電力。

故此,經過計算

兩個主要雨棚,而雨棚只會在下 雨天才使用,並不需每天開動: 因此有足夠時間讓太陽能板在晴 天時儲存電力,以備在雨天供電

除了參與計劃的同學,我們在 早會上更向全校宣傳「太陽雨 傘」這個項目,並邀請校園電視 台為我們拍攝一段宣傳影片,當 中有不少同學參與演出。

影片在學校的大電視播出後 同學都對項目大感興趣,並踴躍 給予意見,例如有同學提議在將 來增置更多太陽能板以推動課室 的燈及風扇等。從這個項目,我 感到校內同學都對綠色能源很熱 衷,大家也希望藉自己的構想為 學校節能,亦為環保出一分力。

校內農圃開放予社區

除在校園內,我校每年也會舉 辦不同活動予社區人士參與。例 如,去年曾舉辦「綠色創意活動 日」,教導大眾有機種植的知識 及校內農圃的綠色能源設施。

除了「太陽雨傘」外,農圃內 還有首屆「綠色能源夢成真」的 參賽項目「太陽能及水力發電魚 後,我們決定將由 菜共生系統」。當天共有約150



名區內小學生及家長參與,他們 對學校的綠色能源項目都相當感 興趣,同學也利用各項目作示 範,讓參加者更容易認識可再生 能源和其好處。

連續兩年在比賽中獲選,不但 讓我校同學得到資助,實踐「綠 色能源夢」,更增進了大家對綠 色能源的認識,推動全校對環保

更有熱誠。未來,我們希望有機 會舉辦不同活動,讓社區人士多 參與,更讓我們把綠色能源的理 念推廣開去,令更多市民一起實 踐低碳生活。

■天主教鳴遠中學(港燈智 「惜」用電計劃「綠得開心學 校」之一、2016「綠色能源夢成 眞」比賽入圍學校之一)

港燈智「惜」用電計劃,致力教導年輕一代及公衆人士培養良好的用電習慣,目前全港已有三百多間中小學校加入「綠得開 心」學校網絡。詳情可致電3143 3757或登入www.hkelectric.com/smartpower。



同學們在玩耍説笑時,可能會不 經意互相取笑對方「心理不正 常」、「心理不平衡」甚至「黐 線」,但大家又可知道,什麼叫心 理健康?怎樣才能達至心理健康

勇於表達 不被負面情緒控制

一個心理狀態健康的人,應該有以下的特徵:對自己有 信心,經得起挫折,勇於面對生活上的問題;不會被憂 慮、憤怒、悲哀、恐懼等負面情緒操縱;能建立和諧的人 際關係; 適應社會、參與社會活動, 並接受改變。

你認為自己符合以上有關心理健康的條件嗎?

其實,每個人都會有情緒起伏及無法解決問題的時候, 但心理健康的人會勇於表達情緒,並懂得尋求協助,以保 持健康的心態。在成長階段的中學生,面對身體、環境及 心理轉變,需要注意及幫助自己達到身心健康。

以下是一些可以促進心理健康的方法

接納自己缺點 學會調劑生活

- ·注意身體健康,吸收足夠的營養,保持適當的運動和 充分的休息,並戒除不良嗜好。
 - · 保持正確的人生觀, 生活有目標及抱負。
 - ·懂得接納自己及別人的優點及缺點,不會過分挑剔或 妒忌別人。
 - ·建立良好的人際關係,朋友之間互相支持、諒解及聆
 - · 多與家庭成員溝通,增加彼此的了解。
 - · 學懂調劑生活,培養興趣,避免生活變得枯燥乏味。 ·如果生活充滿壓力,便需要先了解壓力的來源,再尋
 - · 當發覺自己或家人的心理狀況出現問題,便應尋求社
 - 工、輔導員、臨床心理學家,或精神科醫生的協助。 希望大家了解何謂心理健康之後,可以不時檢視自己 盡量保持生活平衡,活出真正的豁達開朗、健康快樂

香港心理衛生會社區教育部





用電





文江學海 百科啓智