

■近日氣溫回暖，不少熱愛運動人士到海濱長廊跑步。 香港文匯報記者劉國權 攝



每逢佳節肥三斤，農曆新年間餐餐大魚大肉，各式堅果、曲奇和朱古力等零食想必也是分分鐘不離手。無論大家袋中利是逗了幾多，腰間的肚腩少不免大了幾圈。節後迎來減重熱潮，加上近日氣溫回升，各區海濱長廊和公園的人氣顯著提高。在眾多運動中，行路應該是最為簡單，且最能持之以恆的辦法了。今次就為大家介紹幾款有趣的計步應用程式（App），在消脂的同時也能獲得持久的動力，享受運動帶來的樂趣。

■香港文匯報記者 周曉菁

藝人周潤發為拍戲曾經每日行一個半小時，再配上均衡飲食，聽聞在10個月減重30磅，可見行路減肥並非徒有虛名。專家介紹，根據體重的不同，成人慢走（每小時4km）可消耗約70至105大卡，大概可以抵消兩件蝦餃的熱量；快走（每小時6km）可消耗約110至155大卡，相當於消耗了一個叉燒包的熱量。雖然每單位時間消耗的熱量要比跑步少兩三成，但相對而言，行路對身體造成的勞損和危害也更低。



正確姿勢行路 瘦身事半功倍

俗語有云「飯後百步走，活到九十九」，但這個說法已經被科學家指明不是普世真理，許多年老體弱者並不適合這種運動方式。專家認為，每日行8,000至10,000步是較為合理和健康的方式，雖不能做到減肥，但也不會積聚較多脂肪，以下正確有效的姿勢更能令效果事半功倍：

一、行路時挺胸、收小腹，不能弓腰駝背。緊縮小腹是為了刺激腹部肌肉，縮小肚臍；駝背會破壞身體的平衡感，降低行路的運動效果。同時，要加大走路幅度，加快速度。

二、後腳跟先着地，而不是整個腳底平放在地面上。將重心放在前腳，每跨出一步，前腳須按照後腳跟、腳心、腳尖的順序着地。這樣走，後腳跟會自然上提，腿的曲線就會變得緊實勻稱。

三、如果時間充裕，可以堅持每日快走1個小時，或分開兩次各半小時，針對鍛煉腰腹部、臀部和大腿，一個月後一定能夠見到瘦身的成果。

計步大解構 作弊難成功

「微信運動」的比拚曾風靡一時，小記身邊有同事加入後曾堅持一周日行萬步，以佔據榜單前排的位置。網絡上亦出現了各種五花八門的作弊方法，例如把手機綁在自家狗狗身上任其奔跑，抑或放在褲袋內不停抖腿增加步數。不過每個人的步速和腿長等不同，手機的GPS能如何準確計算我們每天到底走了多少步呢？

測量加速度 排除假行路

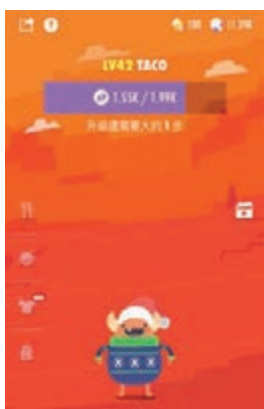
專家解釋，現在最常見的手機中，一般有一個很小的晶片，為振動感測器或協助處理器。人在步行時重心會上下左右移動，感測器和協助器感應到這種重心移動並進行記數。傳感器可以測量手機上的加速度，然後通過這個加速度的值進行一些算法的運算，統計的結果就能測出來走路的步數。那把手機放入褲袋，抖腿的過程也有加速度，是否也能計成走步數呢？答案是否定的，因為傳感器默認的加速度有一個範圍，無論高矮肥瘦，人走路的頻率基本不會超出這個範圍。也就是說，拿着手機搖晃或者抖腿的加速度，均遠遠高過正常走路時的加速度，內置的感應器能較為精準地分辨出真假。

手環綁腳踝 數據最準確

那些把手機綁在寵物身上的主人，也要注意自己寵物奔跑的速度是否過快，超過了人類走路的頻率，否則不一定能代替你自己走路產生的步數。專家認為，無論如何編寫算法，仍一定存在誤差，若想步數計算得更加精準，把手機放入褲袋中會是一個不錯的選擇。近年流行的各類運動手環，原理也與手機類似，但其實把手環綁在腳踝處，會獲得最準確的計步數據。

不過，若步行的真正目的是為了健康，將手機綁在狗狗身上讓牠跑，這樣你就算贏了牙骰，又有何意義？

行路養「寵物」助持之以恆



■達到指定步數，才可為走星人升級。

手機截圖

手機遊戲旅行青蛙（旅かえる）近期大熱，讓許多人當上了蛙爸爸媽。Wokamon走星人也是一款「母愛氾濫」的計步遊戲。無論是返工還是跑步的步數，均能轉化為Wokamon走星人每日所需的食物和能量。每天走的步數愈多愈快，你所養的Wokamon就能成長得愈快，更能為其取名換裝，以及帶其結識不同的夥伴和遊覽不同的地方。即便你周末在家寸步不行，手機內的Wokamon也會發出消息，抱怨食物不夠，提醒你要堅持運動，互動元素十分強。可能有讀者覺得不及旅行青蛙那樣令人牽掛，但也算是為自己堅持減肥找到一個不錯的理由。

與朋友互動 邊行邊賺錢

英國一家初創企業曾開發「Bitwalking」手機App，用戶可通過運動產生相應的虛擬數碼貨幣，這些貨幣會幫助發展中國家的貧困工人提高日常收入，令更多人能擺脫飢餓和寒冷等生存問題。該App貨幣稱為「BWS」，用戶每行走約一萬步（約8,000米），就可以賺取一個BW\$，據說約等於1美元。網站資料顯示，跑步和騎單車所產生的運動，也能計入其中。BWS只能在Bitwalking的內置市場中使用，也可換取現金，公司創辦人希望可以成為主流。可惜的是，本港地區暫時只有Android手機可以使用，IOS目前無法下載。

此後，眾多走路和跑步就能賺錢的Apps層出不窮，以「悅動圈」為例，每日完成走路、跑步、騎行或健身任意一種指標，即可獲得現金利息。此外，這類Apps也擁有強大的社交功能，用戶可以每日與好友比拚，獲勝即可獲得利是，每日3個；還衍生出收集印花或搶利是等功能，從獲得現金的角度，刺激用戶的使用率和依賴度。

行路環遊世界 經歷獨一無二

WALKUP是一款比較文青的計步App，界面風格小清新，其中部分設計亦十分趣味，很適合減肥中的女生使用。行走的步數可以轉化為環遊世界所需的量，不斷累積行走就能去到不同的城市，手機螢幕上會顯示相應的地標美景。從使用最開始，就要選定一個大洲開始遊玩，只有完成一個大洲的任務，才能走去下一個大洲繼續旅遊。路途中需要領取任務，完成之後可以獲得一定的金幣以購買各國美食補充體力，旅途中也會遭遇丢失護照或墜機等多種事件，每個玩家的經歷皆獨一無二。



■配合智能穿戴設備如智能手錶等，有助記錄運動量。

香港文匯報記者劉國權 攝

保險解碼

高級醫療保險添保障

筆者眼看時下不少人愛追潮物，每次有新款智能手機或電子遊戲機上市，他們就會嚷着「早買早享受」，即使「遲買平幾嚟」也絕不妥協等候，朋友Matthew就是這些潮流尖子的其中一員。筆者經常勸這位老朋友要保重身子，不要通宵達旦排隊搶購新款手機，同時亦要保障自己，應趁早投保醫療保險，但總是屢勸不聽。

有一天他致電給我：「Kevin，我上年確診患上腎結石，在私家醫院花了數萬元做了一次清除手術，現在又復發了。你知道我本身沒有任何個人醫療保險，現在想購買一份醫療保險，但又得了這個病，是否已不能投保醫療保險？」

或涵蓋已確診疾病

其實，已確診患有疾病的人，亦未必不能投保醫療保險。就以Matthew為例，他曾患上腎結石，能否成功投保，需視乎不同保險計劃的保障範圍，以及所患的疾病類別和嚴重程度而定。對於投保前已患上或出現病徵的疾病，保險公司有可能提高保費或將有關的疾病列作不受保項目，被保人將來仍可就其他疾病獲得醫療保障。當然，保險公司亦有機會拒絕股份保險的申請。

假如Matthew想獲得較全面的保障，可以考慮市場上一些高級醫療保險，該類計劃可為被保人提供較大的保障範圍，例如全球醫療保障，更涵蓋被保人投保前已確診的疾病及/或先天性疾病。當然，由於保障範圍較廣，這類高級醫療保障的保費會較一般醫療保險昂貴。

Matthew似乎想到什麼點子，急不及待地問：「其實我不上報，保險公司應該不會知道我生過腎石？那就不會加我保費或者拒保吧？」

原則上，投保人應以最高信誠申報病歷，保險公司也有機會要求投保人進行體檢驗身，購買醫療保險是為了獲得保障，假如只往保費方面考慮，日後患病想申請醫療保障時，被保險公司發現虛報病歷，是絕對有權拒絕賠償，屆時省下的保費差額也不夠付醫療費用呢。

隨着年紀漸長，患病的風險亦隨之增加。在年輕及健康狀況仍然良好時購買醫療保險，就可確保日後就算不幸患病，仍有足夠的保障，何不下定決心「早買早享受」呢？（保險產品須受有關保單的條款及細則約束）

■AXA安盛首席壽險產品總監 左偉豪

財技解碼

全球股市短期存波動風險



面影響着內地與香港股市，鑑於當前內地的基本面依然穩健，內地與香港股市的運行趨勢並未改變。

2017年全球股市上漲是基於經濟增長、低利率，以及政治風險因素逐漸消散推動。展望2018年，全球利率將進一步走高，流動性有所收緊，2018年全球股市存在短期波動風險。短期時點來看，歐美日央行利率決議及相關聲明和表態傳遞出的鷹味、美國去年第四季GDP資料不及預期及經濟增長進一步超預期的空間不大，以及美國非農超預期等與2月初全球市場下跌時點一致。

前期累積隱患漸現

2月以來，美股在持續上漲之後出現暴跌，逐步暴露出其脆弱，且料將維持一段時間。此次美股暴跌的導火線來自對核心通脹的擔憂，做空VIX的平倉則進一步加劇了市場的動盪。

美股暴跌的同時，其他風險資產出現

雖然早前美股下跌從情緒和預期層面影響着內地與香港股市，鑑於當前內地的基本面依然穩健，內地與香港股市的運行趨勢並未改變。

2017年全球股市上漲是基於經濟增長、低利率，以及政治風險因素逐漸消散推動。展望2018年，全球利率將進一步走高，流動性有所收緊，2018年全球股市存在短期波動風險。短期時點來看，歐美日央行利率決議及相關聲明和表態傳遞出的鷹味、美國去年第四季GDP資料不及預期及經濟增長進一步超預期的空間不大，以及美國非農超預期等與2月初全球市場下跌時點一致。

牛市逆轉證據不足

貨幣政策轉向、利率快速上升本身就帶來對美股估值的衝擊，使得美股面臨的不確定性上升。因此，儘管美國經濟仍在復甦，盈利超預期，但美股的震盪或許仍將持續一段時間。

需要指出的是，整體而言，目前的判斷是經濟基本面仍在，只是美股前期漲幅巨大，當下流動性趨緊、利率上升施壓風險偏好和估值，市場波動加劇。目前尚未看到一個能明確引爆市場的風險核心點，牛市逆轉證據尚不足。

此次歐美市場的大跌也拖累港股和A股，甚至港股和A股的跌幅可能更

大。不過，當前變化的是市場參與者的情緒，不變的卻是市場運行的客觀邏輯。短期周邊市場波動尚難言平息，整體市場風險偏好不高，在內地與香港股市互聯互通下，通過港股市場的波動傳導，A股更易受到外圍市場的負面衝擊。

不過，內地的宏觀經濟以及上市公司的基本面和估值等並未出現變化，仍是市場反映的主要趨勢。周邊市場回調A股行情的驅動邏輯其實並未產生實質破壞，短期對於市場的影響更多體現在情緒層面，並未產生恐慌擴散放大的效應。

長期而言，歐美市場資金的出逃或推動全球市場的新一輪洗牌。當前，歐美股市的估值在高位，相比之下，中國仍在低位，且經濟持續復甦。後市資金有望重新湧向依然處於估值窪地的港股和A股。預期資金將繼續流入股市，尤其是新興市場，此輪全球股市回落或將是投資者增加風險投資組合的良機。

■太平金控·太平証券（香港）研究部主管 陳義明