

港大最新調查：

**逾九成半港人出現「亞健康」徵狀 專襲壯年人
六成港人受「亞健康」徵狀困擾及影響日常生活**

新聞發布會

2013年6月3日

簡介「亞健康」

講者:

香港大學思源基金健康及社會工作學教授

陳麗雲教授

沒有病 = 健康？



根據世界衛生組織(WHO)的定義，「健康」不僅指沒有生病或體質壯健，而是在生理、心理和社會適應三方面皆處於良好的狀態¹



即使身體沒有明顯徵狀，但在生理和心理出現不適，這種介乎健康和生病之間的情況，屬於「亞健康」狀態

都市人不良生活習慣導致「亞健康」



工作
及人際關係
壓力

睡眠不足

缺乏運動

食無定時

十五項亞健康徵狀

心理徵狀

失眠

胸口鬱悶

頭暈頭痛

記憶力變差

情緒低落

容易
煩躁不安

難以
集中精神

共七項

生理徵狀

眼睛疲勞

腰痠背痛

消化不良

怕冷

容易
傷風感冒

喉嚨痛

經常疲倦

容易氣促

共八項

「亞健康」是健康的隱形殺手

問題一：

都市人生活忙碌，即使身體發出不適的訊號，也不加以理會。

問題二：

有不少人以為沒有生病便代表健康，忽略「亞健康」徵狀。

結果：

危害生理和心理健康，造成惡性循環，繼而影響工作表現和人際關係，同時可增加罹患其他慢性疾病的機會。

本港市民「亞健康」狀況及其對日常生活影響調查發布

講者:

香港大學民意研究計劃助理總監

彭嘉麗女士

「亞健康」調查

是次調查目的：

- 了解港人的「亞健康」的常見徵狀
- 了解港人的生活模式與「亞健康」關係
- 了解「亞健康」對港人生活帶來的影響



研究方法

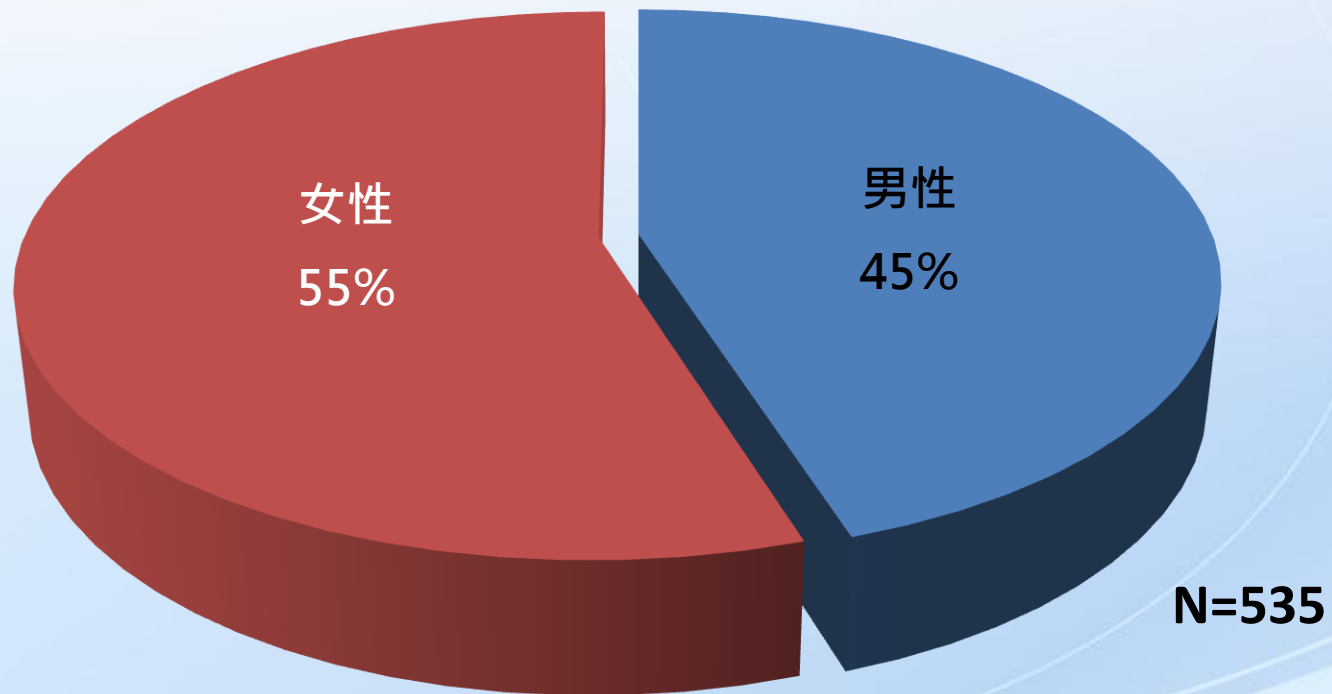
調查日期	2013年4月11日至20日
調查方法	由訪問員直接進行電話訪問
訪問對象	18至65歲的香港居民
抽樣方法	電話隨機抽樣訪問
成功樣本	535個成功個案
有效回應比率	72.3%

*原始數據已按照政府統計處提供之2012年終全港18-65歲人口的年齡及性別分佈初步統計數字，以「加權」方法作出調整，以增加數據的整體代表性。

受訪者背景資料

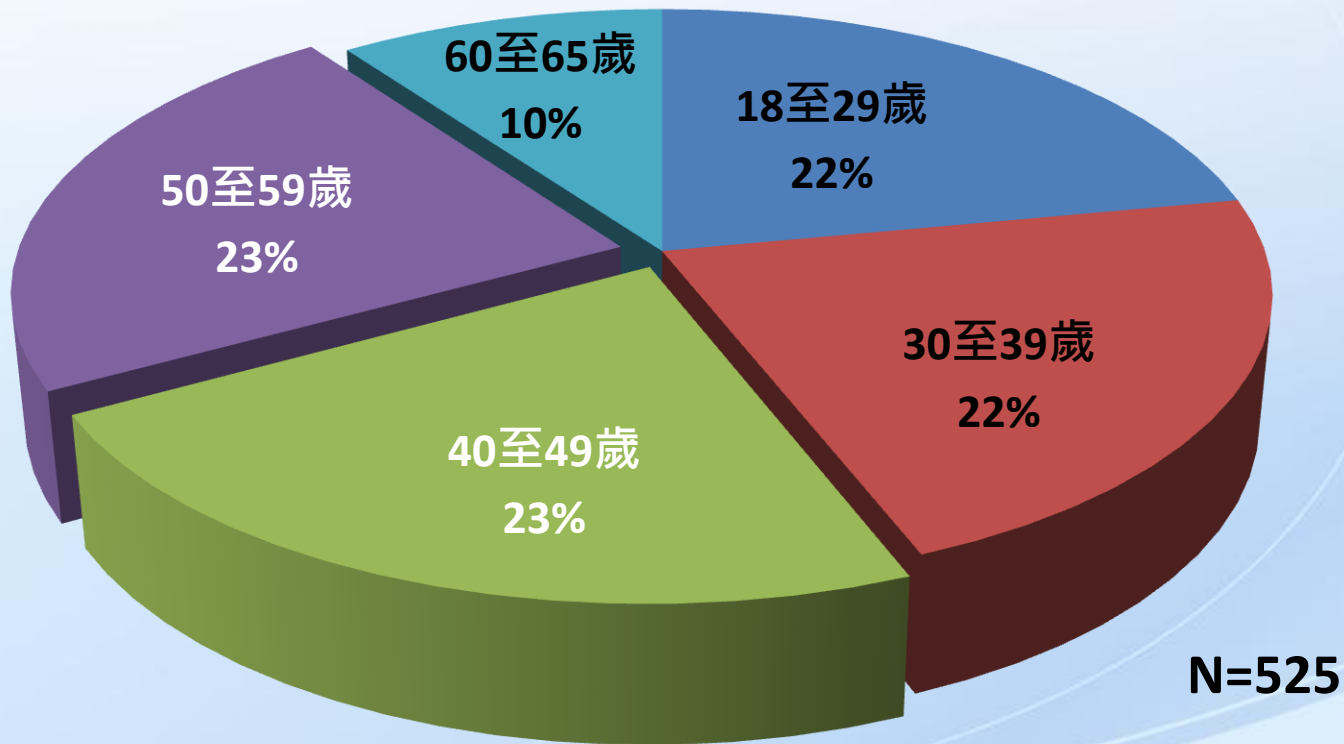
受訪者背景 - 性別

受訪者性別



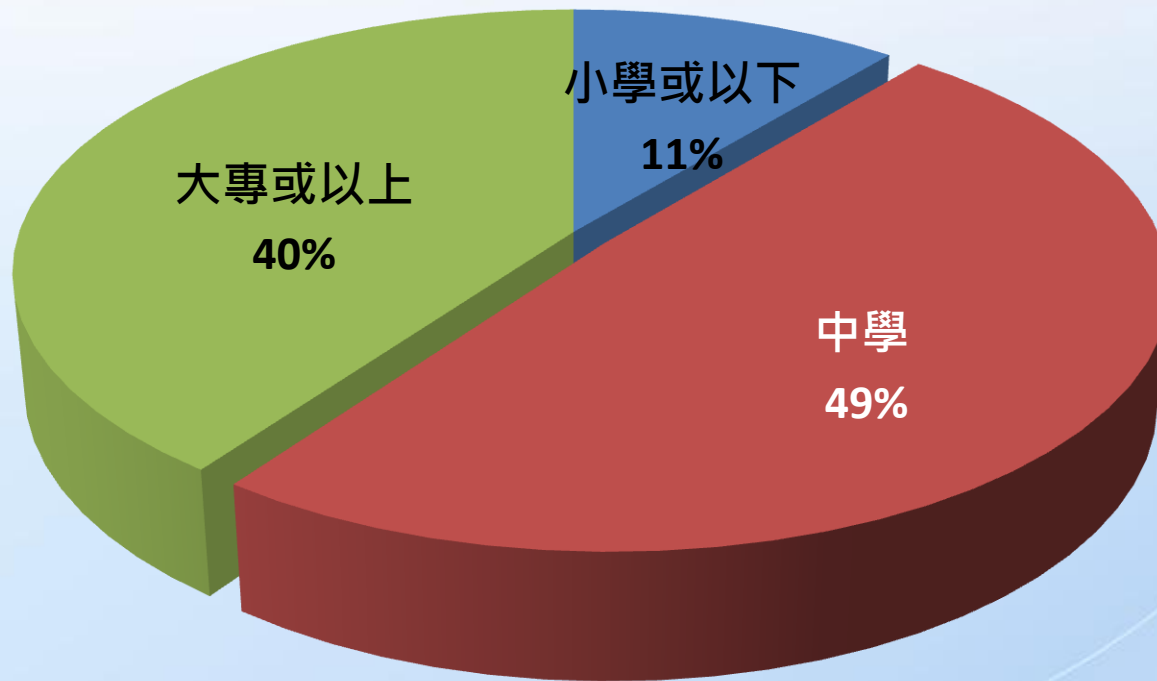
受訪者背景 - 年齡

受訪者的年齡



受訪者背景 - 教育程度

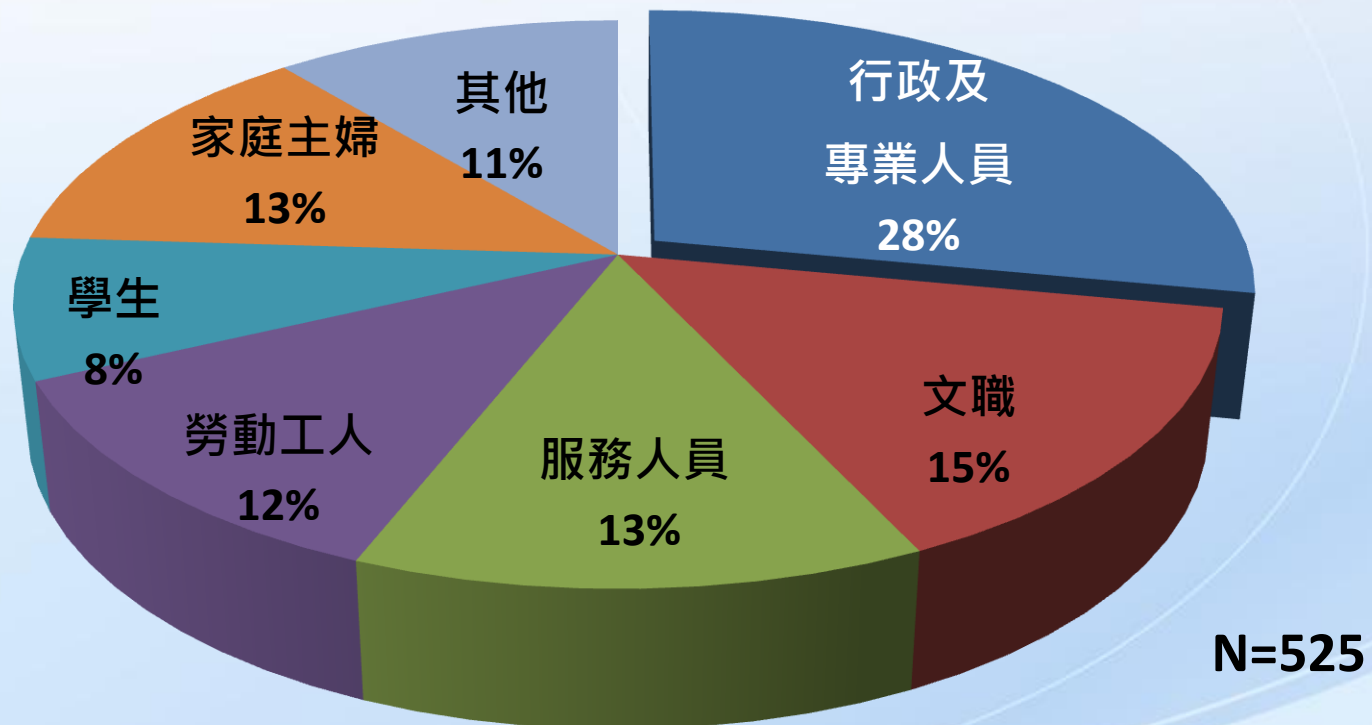
受訪者教育程度



N=529

受訪者背景 - 職業

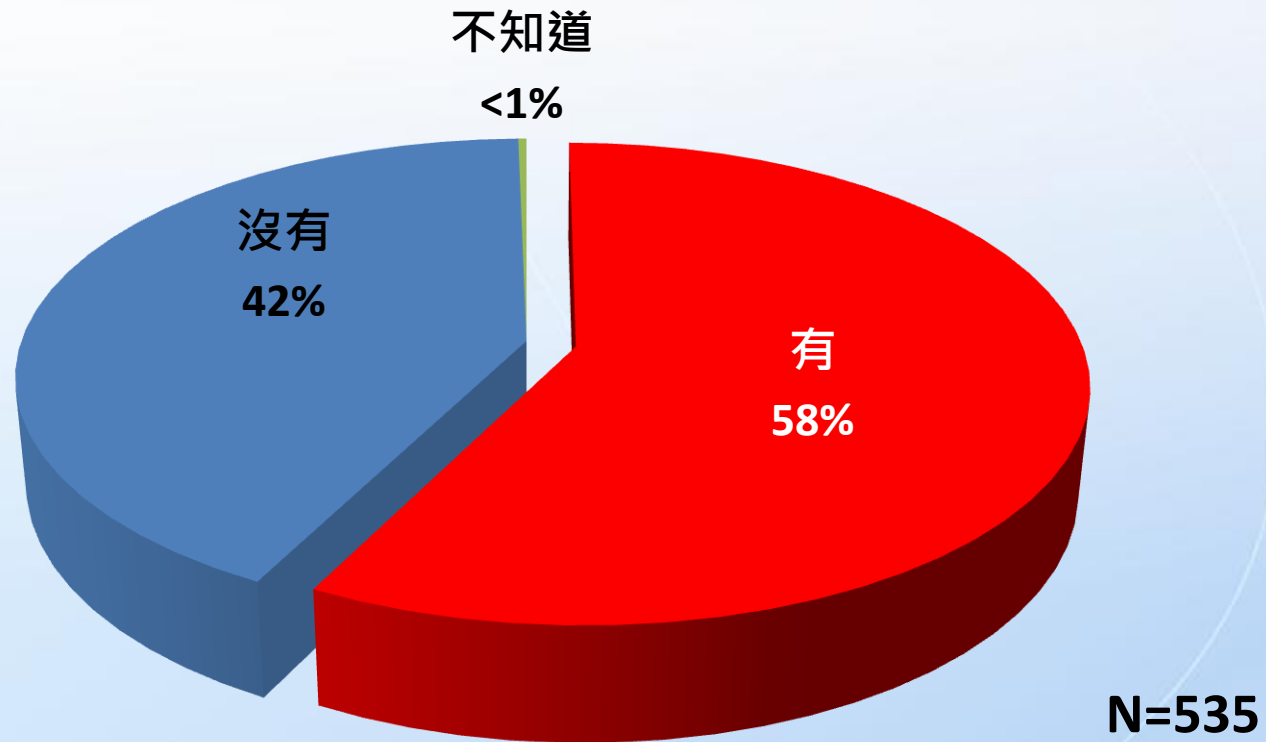
受訪者職業



調查結果

第一部份：本港市民的亞健康情況

受訪者在過去3個月曾否出現不適

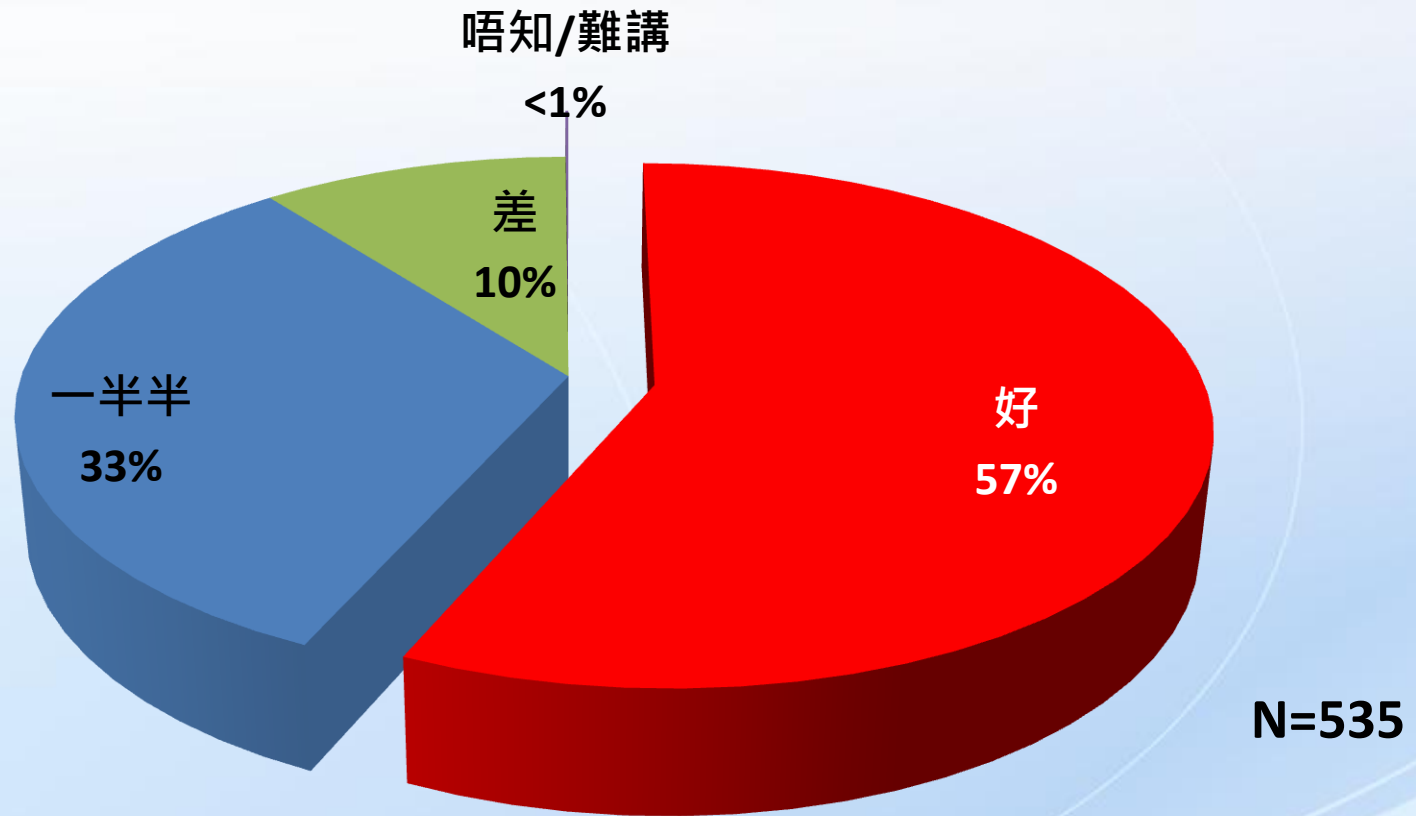


調查結果(1)

近六成(58%)受訪者表示，過去3個月身體曾出現不適

[Q1] 請問係過去三個月內，你有冇曾經出現過身體不適，例如頭痛、肚痛、咳嗽、流鼻水等

受訪者對自己健康狀況的評估



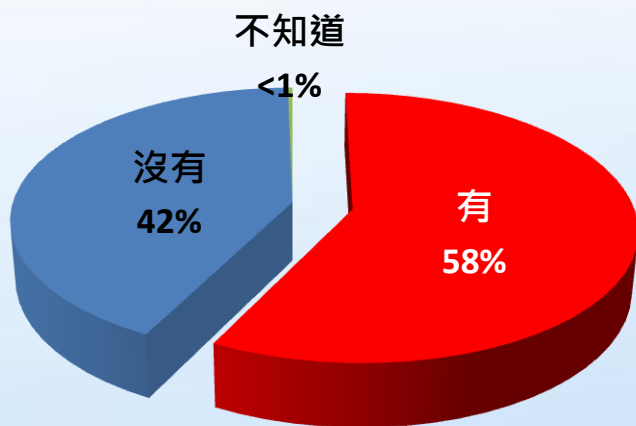
調查結果(2)

近六成(57%)受訪者認為自己健康狀況良好

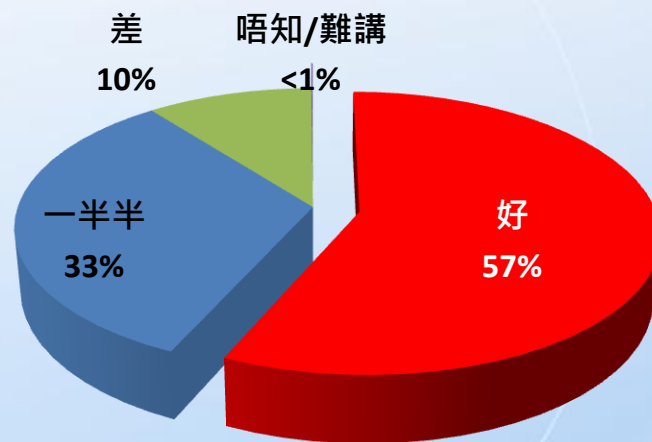
[Q2] 整體黎講，你認為自己現時既健康狀況屬於好定差？ [訪員追問程度]

港人高估自己的健康狀況

受訪者過去3個月的健康狀況



受訪者對自己健康狀況的評估

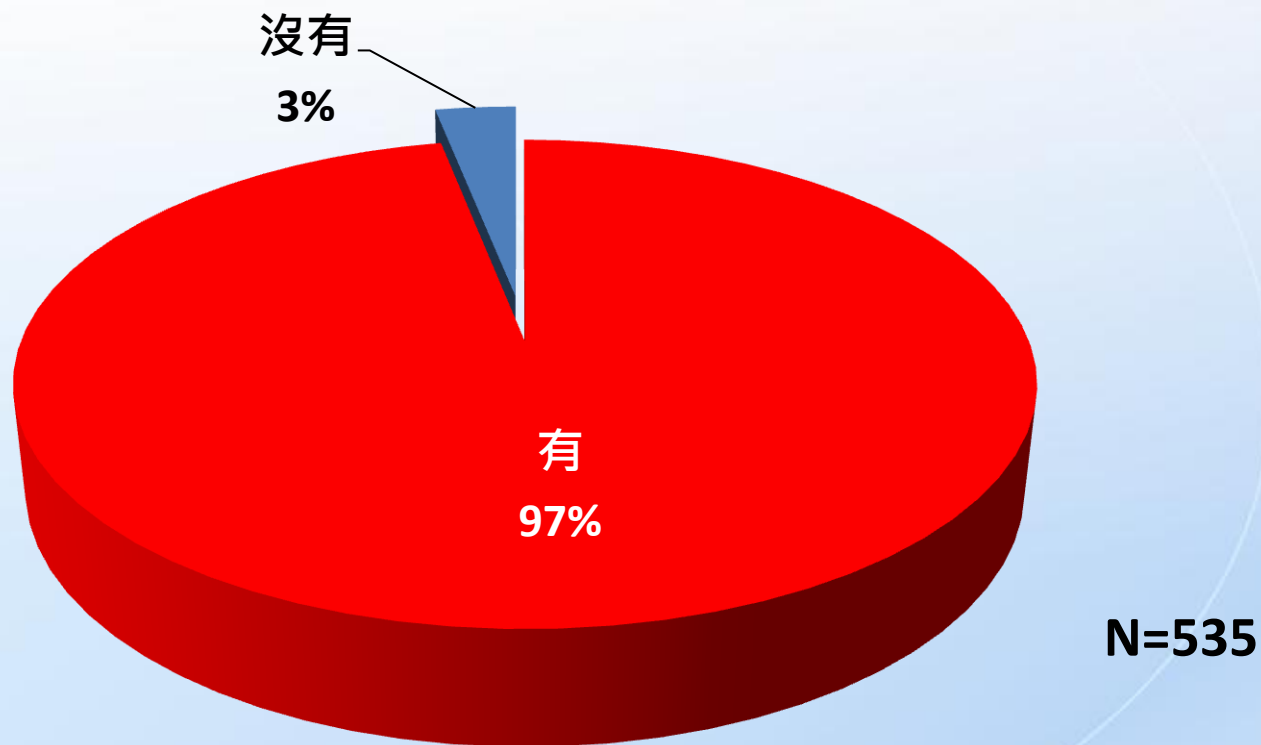


調查結果(3)

即使近六成(58%)受訪者過去三個月曾出現不適，但同時有六成(57%)受訪者認為自己的健康狀況良好，反映他們普遍忽視「亞健康」徵狀的存在。

[Q1] 請問係過去三個月內，你有冇曾經出現過身體不適，例如頭痛、肚痛、咳嗽、流鼻水等？ [Q2] 整體黎講，你認為自己現時既健康狀況屬於好定差？ [訪員追問程度]

過去三個月有沒有出現「亞健康」徵狀



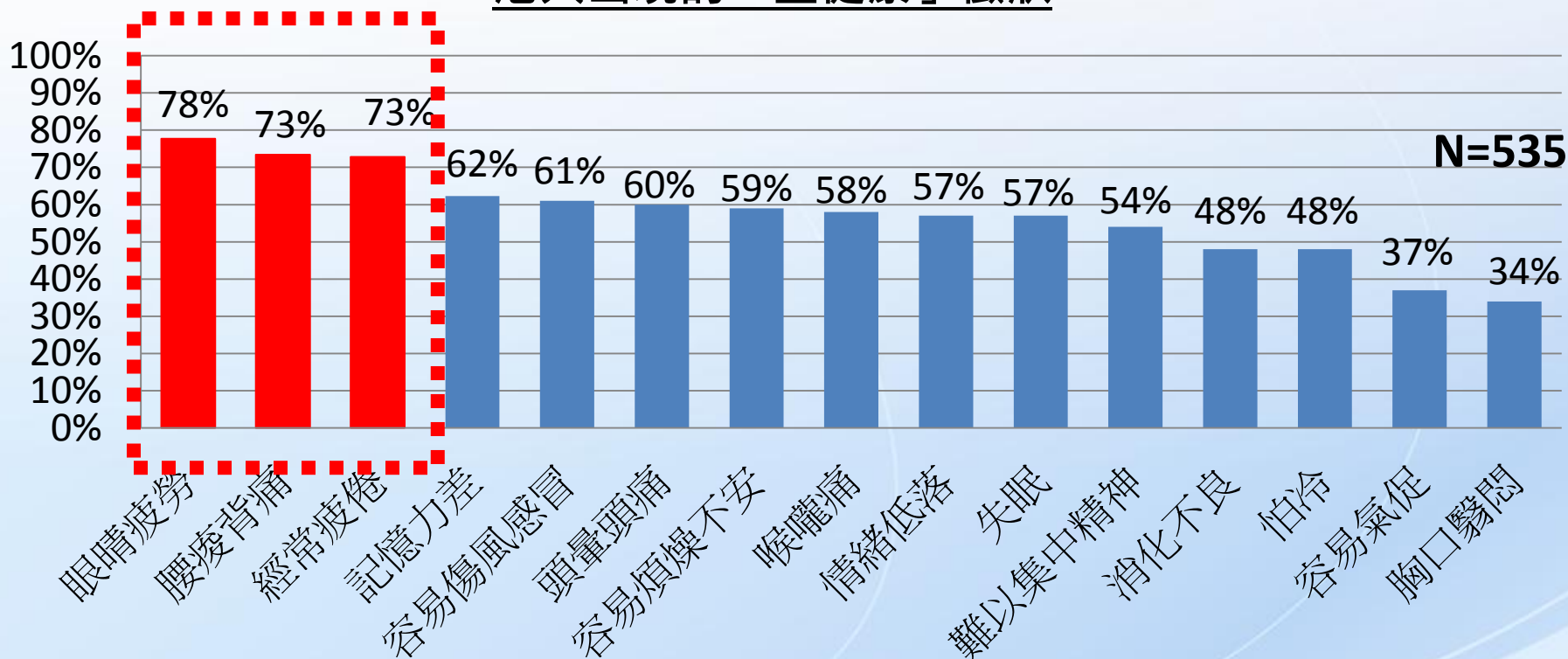
調查結果(4)

逾九成半(97%)受訪者曾出現最少一項「亞健康」徵狀

[Q3] 請問你係過去三個月內有幾經常出現以下「亞健康」情況：[訪員讀出15項，次序由電腦隨機抽出，每項只選一個答案]

三大港人常見的「亞健康」徵狀

港人出現的「亞健康」徵狀



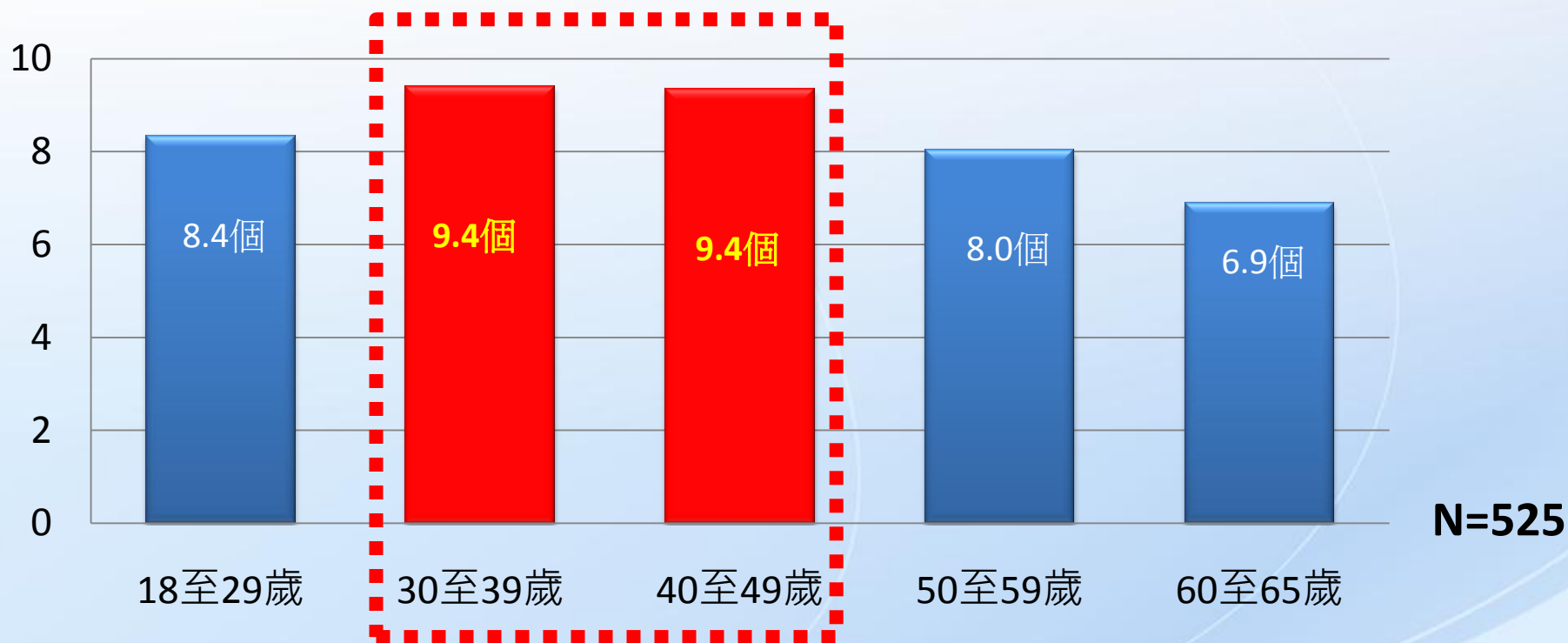
調查結果(5)

眼睛疲勞(78%)、腰痠背痛(73%)及經常疲倦(73%)為三大最困擾港人的「亞健康」徵狀

[Q3] 請問你係過去三個月內有幾經常出現以下「亞健康」情況：[訪員讀出15項次序由電腦隨機抽出，每項只選一個答案]

壯年人士較受「亞健康」徵狀困擾

過去三個月出現「亞健康」徵狀的平均數目



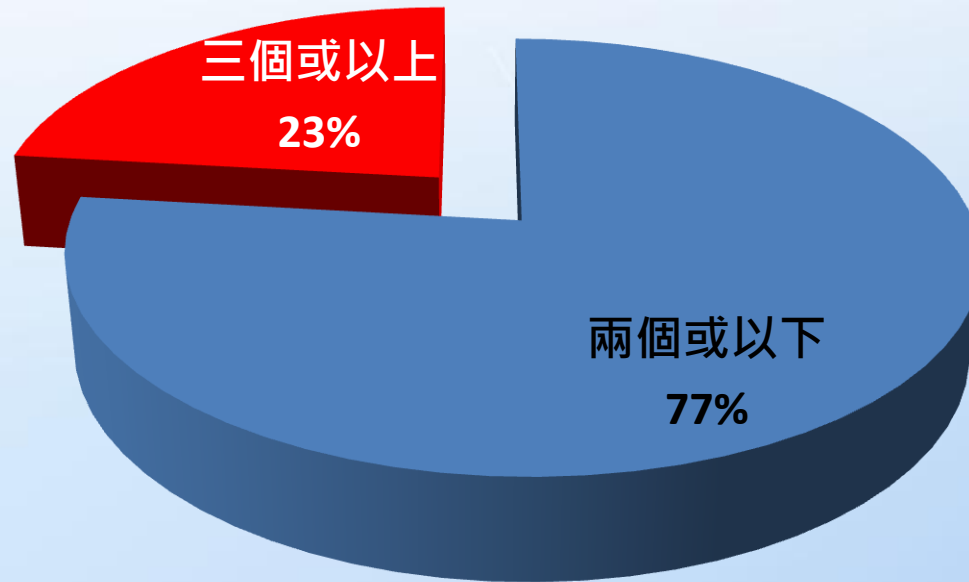
調查結果(6)

30歲至49歲的受訪者在過去三個月，平均出現9.4個亞健康徵狀

[Q3] 請問你係過去三個月內有幾經常出現以下「亞健康」情況：[訪員讀出15項，次序由電腦隨機抽出，每項只選一個答案]

受訪者「經常」出現「亞健康」徵狀數目

在15項「亞健康」徵狀中，有多少項屬於「經常」出現？



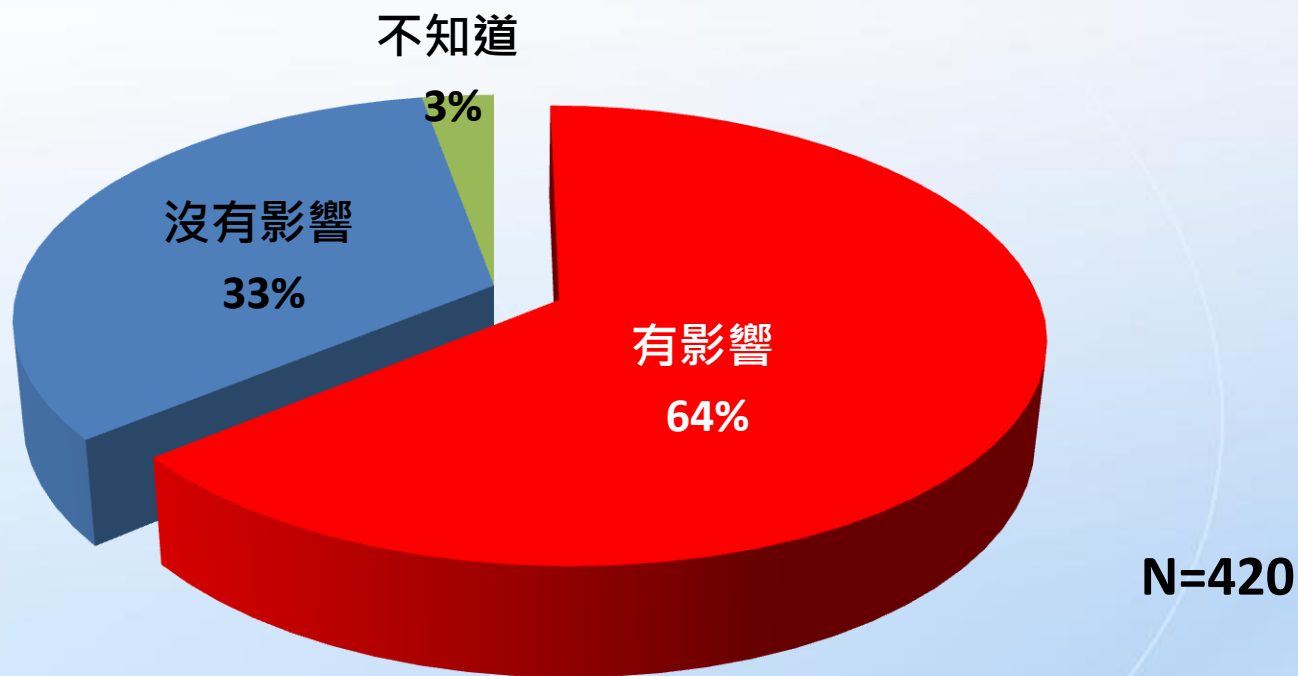
N=535

調查結果(7)

接近四分之一受訪者在過去三個月內，經常出現三個或以上的「亞健康」徵狀

[Q3] 請問你係過去三個月內有幾經常出現以下「亞健康」情況：[訪員讀出15項，次序由電腦隨機抽出，每項只選一個答案]

「亞健康」徵狀有沒有對日常生活造成影響？

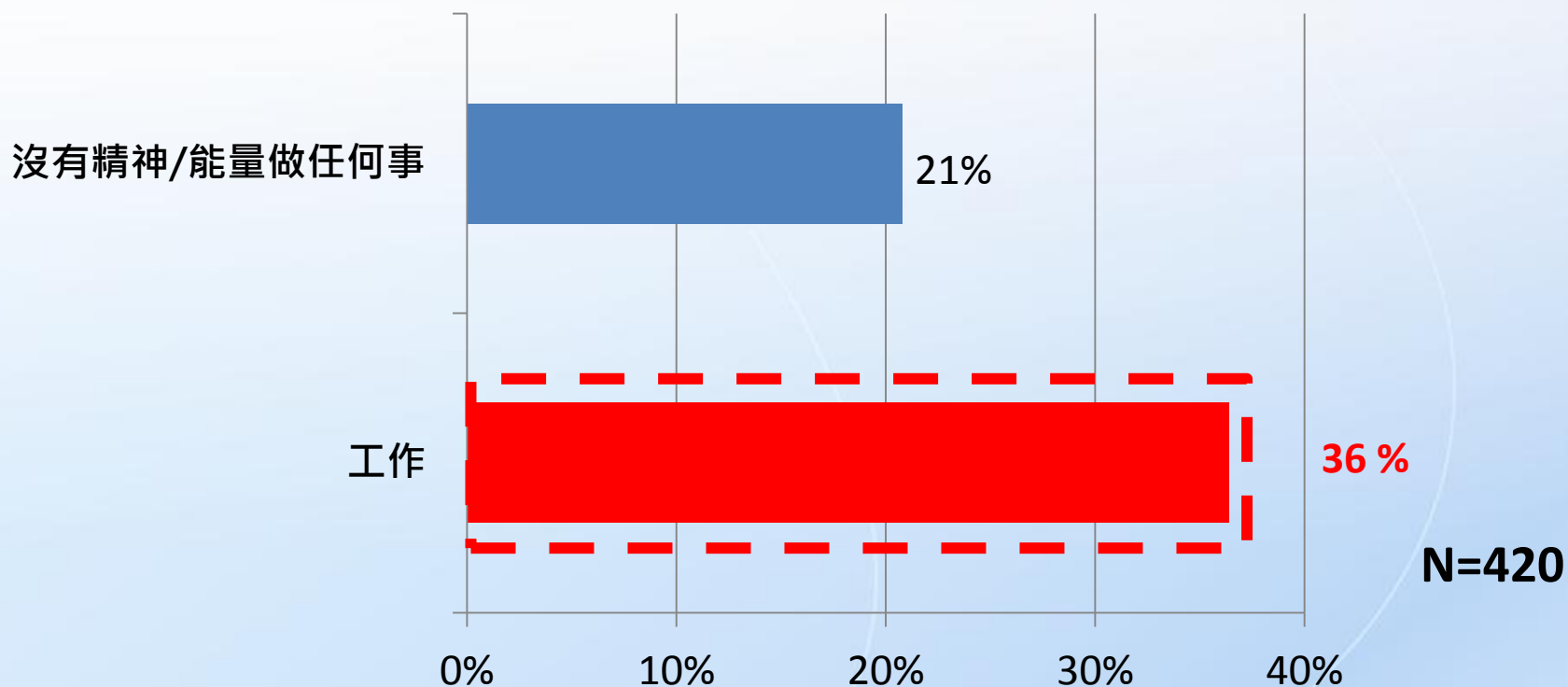


調查結果(8)

逾六成(64%) 健康受困擾的受訪者認為「亞健康」徵狀對日常生活造成影響

[Q5] [只問Q4有選出困擾健康情況者，基數=420] 咁[讀出被訪者於Q4所選既答案]呢個健康問題，對你既日常生活有冇造成影響？如有，請問係邊方面既影響？[不讀答案，可選多項]

「亞健康」徵狀對日常生活造成的影響



調查結果(9)

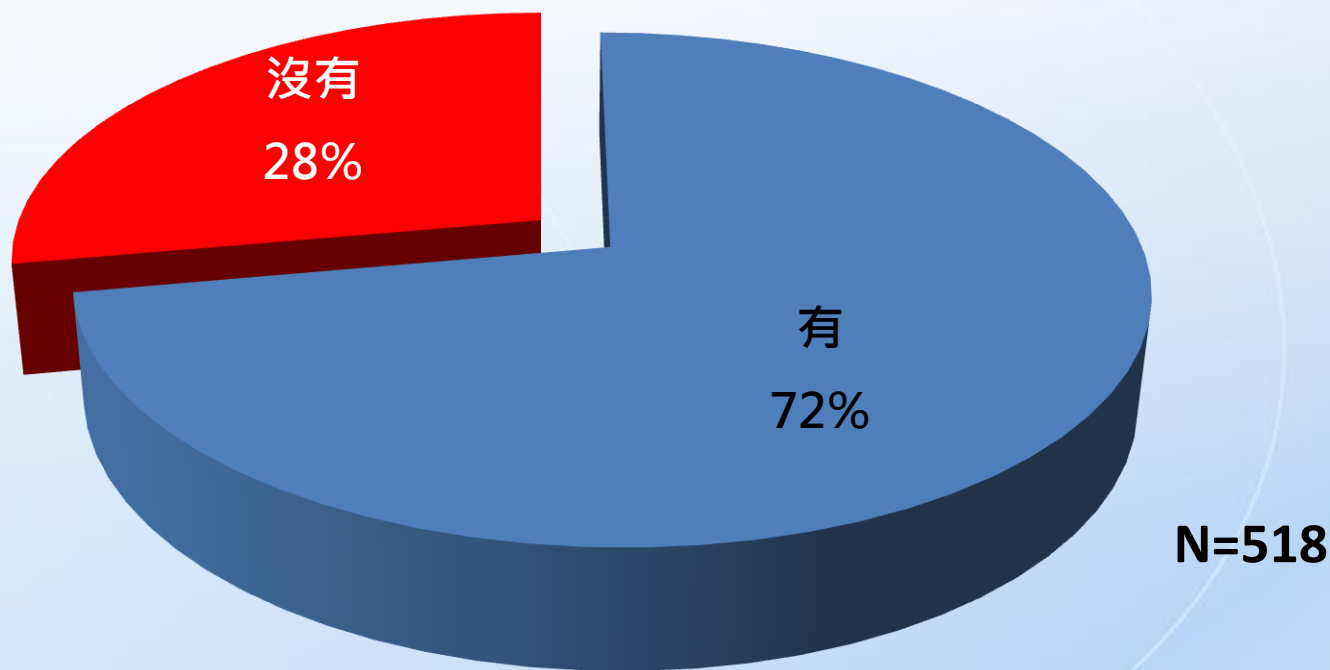
受訪者主要認為「亞健康」徵狀對日常工作造成影響(36%)，而21%受訪者認為「亞健康」徵狀令他們「沒有精神/能量做任何事」。

[Q5] [只問Q4有選出困擾健康情況者，基數=420] 咁[讀出被訪者於Q4所選既答案]呢個健康問題，對你既日常生活有冇造成影響? 如有，請問係邊方面既影響? [不讀答案，可選多項]

調查結果

第二部份：
「亞健康」與日常生活習慣的關係

受訪者有沒有改善「亞健康」徵狀？



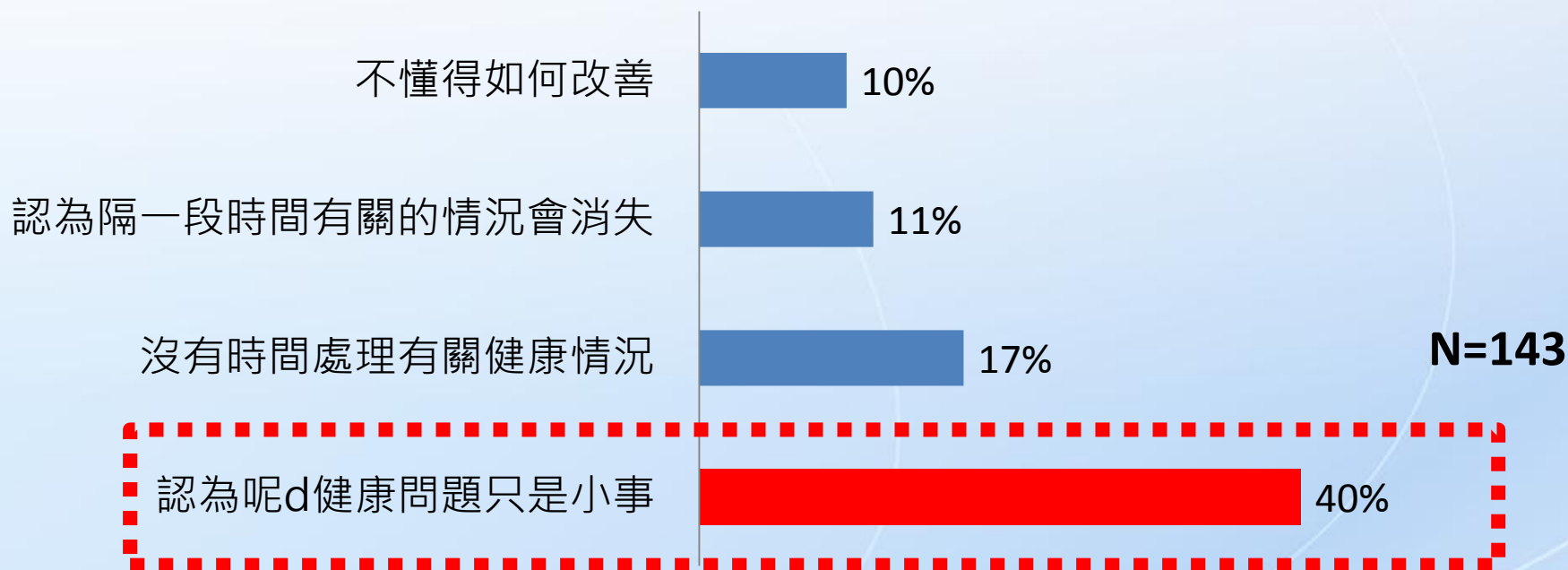
調查結果(10)

近三成(28%)受訪者**沒有**主動嘗試改善「亞健康」徵狀

[Q7] [只問Q3至少一項選非“從不”者，基數=518] 咁你有冇嘗試過採取一d行動去改善你既健康情況？如果有，係乜野？[不讀答案，可選多項]

近三成人未曾嘗試改善「亞健康」問題

不嘗試改善「亞健康」徵狀的原因

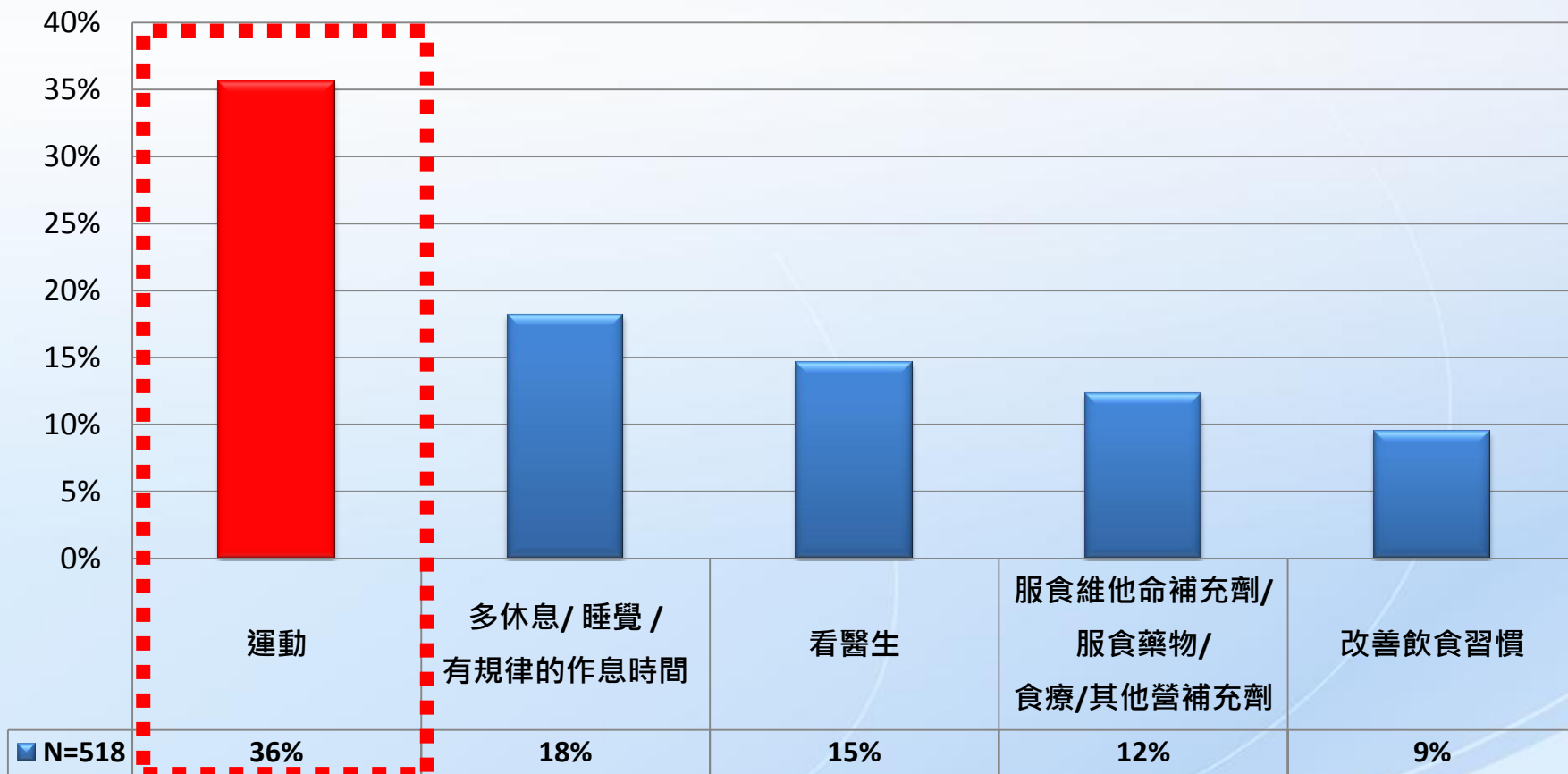


調查結果(11)

四成沒有嘗試改善的受訪者認為「亞健康」徵狀只是小事，故未曾嘗試改善

[Q9] [只問Q7答“冇嘗試過採取任何行動”者，基數=143] 點解你冇嘗試採取行動去改善健康情況? [不讀答案，可選多項]

港人五大改善「亞健康」徵狀的方法



調查結果(12)

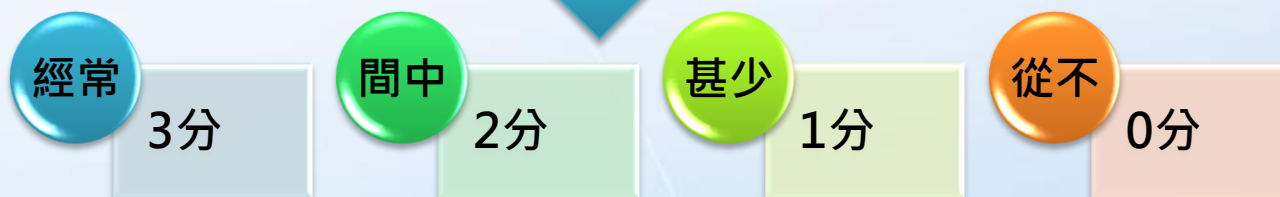
最多受訪者(36%)選擇透過運動改善「亞健康」情況

[Q7] [只問Q3至少一項選非“從不”者，基數=518] 咁你有冇嘗試過採取一d行動去改善你既健康情況? 如果有，係乜野? [不讀答案，可選多項]

「亞健康」徵狀分為心理和生理兩個組別

將15項亞健康徵狀
分心理(7項)和生理(8項)

按亞健康徵狀的頻密程度計分



分數了解受訪者出現「亞健康」徵狀的頻密程度

心理亞健康
頻密程度較低: 0分至5分
頻密程度較高: 6分至21分

生理亞健康
頻密程度較低: 0分至8分
頻密程度較高: 9分至24分

運動習慣與生理「亞健康」徵狀的關係

計算方法

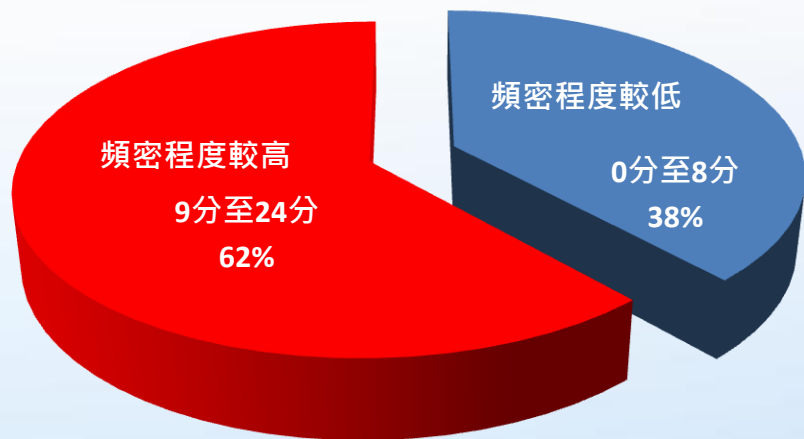
按照運動習慣分為兩組

每星期平均
進行**一次或以上**
30分鐘運動

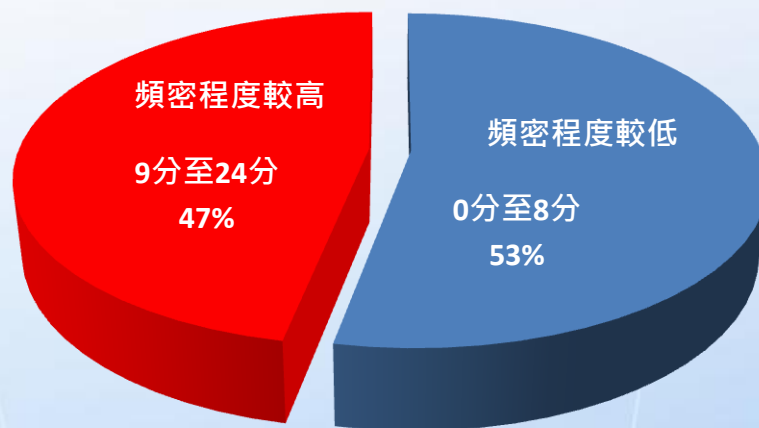
每星期平均
進行**少於一次**
30分鐘運動

運動與生理亞健康徵狀有明顯關係

每星期進行少於1次30分鐘運動



每星期進行1次或以上30分鐘運動



調查結果(13)

運動量少*的受訪者(62%)出現生理「亞健康」徵狀的頻密程度，比運動量多^的受訪者(47%)為高，顯示運動有助減低生理「亞健康」徵狀的出現。

*運動量較少指每星期平均進行少於一次30分鐘運動

^運動量較多指每星期平均進行一次或以上30分鐘運動

[Q13] 請問你平均每星期會做幾多次30分鐘或以上既運動？ X [Q3] 請問你係過去三個月內有幾經常出現以下情況？

心理「亞健康」徵狀與睡眠習慣的關係

	平均每天睡覺時間 少於8小時	平均每天睡覺時間 8小時或以上
0分至5分 (徵狀出現頻密程度較低)	39%	56%
6分至21分 (徵狀出現頻密程度較高)	61%	44%

調查結果(14)

分析發現，每天平均睡眠少於8小時受訪者中，逾六成(61%)受訪者在心理「亞健康」徵狀出現頻密程度較高。

[Q16] 最後，請問你平均每日訓幾個鐘頭? x [Q3] 請問你係過去三個月內有幾經常出現以下情況?

總結(一)

- 逾九成半(97%)受訪者出現不同程度的「亞健康」徵狀
- 眼睛疲勞(78%)、腰痠背痛(73%)和經常疲倦(73%)為三大港人常見的「亞健康」徵狀
- 逾六成(64%)受訪者認為「亞健康」徵狀對日常生活造成影響，包括影響工作(36%)、令他們沒有精神/能量做任何事(21%)
- 接近三成(28%)受訪者沒有試圖改善「亞健康」問題，當中近四成認為「亞健康」只是小事，所以沒有需要改善

總結(二)

- 運動習慣和生理「亞健康」徵狀有明顯關係，每星期平均進行少於一次30分鐘運動的受訪者，逾六成人出現有關徵狀的程度較頻密
- 30歲至49歲受訪者平均出現約9個「亞健康」徵狀
- 調查亦發現，每天平均睡眠少於8小時受訪者中，逾六成受訪者在心理「亞健康」徵狀出現頻密程度較高

預防「亞健康」建議

講者:

香港大學思源基金健康及社會工作學教授
陳麗雲教授

壯年人士影響最大



人生黃金時期

工作和家庭
肩負重要角色



沒有時間關注自己的健康

生活謬誤令「亞健康」問題惡化

疲倦、身體痠痛應否進行運動？

進行適量運動有助消除疲倦和疼痛。
除此之外，運動可增加正面情緒

生活習慣成惡性循環



影響:

生理方面

- 營養攝取不足
- 抵抗力下降
- 生病

心理方面

- 難以集中精神
- 工作/學習表現欠佳
- 家庭/社交生活
- 情緒低落

「亞健康」問題不容忽視

- 「亞健康」問題從表面看來並不明顯
- 如持續出現「亞健康」問題而不解決，可形成惡性循環，對生理和心理健康造成嚴重影響

正視亞健康問題



均衡飲食



充足睡眠



適量身心
運動

保持心境開朗

問答環節