

中年逝者兩成因缺運動

男性不運動死亡風險高近六成

最新的研究發現，三十五歲以上死者中，有兩成是死於長期缺乏運動，當中男性比女性更嚴重。研究又指出，無做運動的男性比有運動的男性，死亡風險高出近六成！

香港大學社會醫學系系主任林大慶表示，明白到香港的成年人很難做到每日做三十分鐘運動，但他呼籲，希望民盡量爭取做運動的機會，如多做家務、行樓梯，對身體都「好過無」。

香港大學社會醫學系與衛生署在一九九八年進行了一項名為「香港公餘體力活動與死亡率」的病例對照研究，分別以第三者報告方式得到二萬零七十九個三十五歲或以上的死者和一萬三千零五十四個死者在生配偶和親屬有

關十年前生活習慣的樣本。

調查結果顯示，有兩成一的成年人因缺乏體力活動而引致死亡。當中，男性因缺乏運動而死的比率比女性高，兩成五的男性因缺乏運動而死亡，而女性則有一成四因缺乏運動而死亡。香港大學社會醫學系系主任林大慶表示，港人缺乏運動，一直下去會有危性，嚴重影響公共衛生。

男性身體健康是弱者

研究又指出，男性缺乏運動而引致死亡的風險比女性高一點七倍。其中男性缺乏運動比有做運動而死的風險高五成九；而女性缺乏運動比有做運動而死的風險則高出三成三。林大慶教授指出：「男性在身體健康方面是弱者，疾病比女性多。雖然青年時期都會做運動，但一到四、五十歲運動量就會大跌，而且男人沒那麼重視健康，容易引起疾病。」

林大慶表示：「缺乏運動會成爲香港的頭號殺手，吸煙只是其次。就九八年的資料顯示，缺乏運動而死的有六千四百五十宗；因吸煙而死的五千七百二十宗爲少。因爲缺乏運動會引起多種高死亡率的疾病如肺癌、心臟病、呼吸道疾病等。如果持續下去，嚴重影響公共衛生。」

每日宜做卅分鐘運動

林大慶教授又認爲，如果每日能做三十分鐘運動就最好，但對於一般缺乏運動的人很難每日做三十分鐘運動，而且很多人寧願看電視，都不會做運動。他呼籲市民，應利用生活上的小節，爭取機會，盡量做運動。他建議：「上班一族在乘地鐵時不要用電梯上落，應改用樓梯；家庭主婦就可多做家務；拍拖的情侶們就不要去酒吧談心，可到海傍散步，既浪漫又健康；而小朋友則不應成日使喚工人，應自己多做事。」亞洲運動體適能學院課程總監周錦浩表示，如果長期不做運動突然再做運動有機會適得其反，嚴重者會引致心臟病，甚至猝死。他表示：「做運動時，如果肌肉痠軟、心臟不舒服，出很多汗就要注意，如果突然做過量運動，會很易頭暈。」

中大體育運動科學系副教授許世全表示，如果沒有運動習慣的人，就不能操之過急，要循序漸進。他呼籲：「做運動前應找專家做體能評估，找一個適合的體能計劃，最初，建議行路，每日五分鐘，但如果不舒服，就要見醫生。」

研究證明，運動對健康至爲重要。



林大慶教授表示，缺乏運動是香港的頭號殺手，吸煙只是其次。

港大與衛生署於1998年開始的研究報告指出，本港35歲以上人士因缺乏運動而致死的成因約佔20%，（98年因缺乏運動而致死的有6,450人），比吸煙致死約18%的比例還要高（98年因吸煙致死的有5,720人）。而男士缺乏運動比有運動致死的風險高達59%。又男性缺乏運動而致死的風險比女性高1.7倍，因此建議每天做30分鐘運動或多郁動。

本報記者報道