

真健康 假健康 10個問題 找出亞健康！



生活於繁華鬧市中的都市人，以下情況是你的一天嗎？

起床、上班、下班、吃飯、看電視、睡覺……又一天，每天可能過著這種重複的生活！

現在就請你停下來，想一想以下問題——你認為你的身體真的健康嗎？

撰文：楊東發（香港保健食品協會）

要 了解自己是否健康，首先要弄清楚怎樣才是真健康？怎樣才算是疾病？

在一般人的概念中，健康就是沒有疾病，對嗎？

不完全對。

根據世界衛生組織對健康有以下的一個明確定義：健康不只是沒有疾病或不虛弱，而且是身體、心理和社會適應的圓滿狀態。請回答以下問題，可使你更了解自己現在的狀態。

你在生活上有以下的情況嗎？

1. 你有經常覺得疲乏無力的情況嗎？
2. 你有睡眠質素差、失眠、多夢的現象嗎？
3. 你有沒有發現自己的記憶力不如以往？
4. 你有頭痛問題嗎？

5. 你有沒有消化系統問題，如腸、胃不適？
6. 你有眼睛疲勞現象嗎？
7. 你有腰痠背痛、肌肉疼痛嗎？
8. 你有過敏問題嗎？
9. 你容易有傷風感冒嗎？
10. 你會否容易感到煩躁？

以上是一些「亞健康」的病徵，世界衛生組織對於亞健康有以下解釋：「亞健康」狀態是介乎健康和疾病之間的一種身體處於灰色的狀態，亦被稱為第三狀態。處於這狀態的人身體並不會出現明顯生病的徵狀，就算看醫生也不能有檢測數據支持身體處於生病狀態。然而，這類人往往出現生病感覺、生理與心理等方面不適、失衡狀態的問題。根據香港大學早前的一項調查發現受訪者中介乎16-65歲的香港市民有百分之九十七過去三

個月出現至少一項「亞健康」徵狀。以30-49歲的壯年人士最受「亞健康」影響，他們在過去三個月平均出現高達九個「亞健康」徵狀。

為甚麼我們的身體會由當初健康狀態轉化成現在的「亞健康」狀態呢？其實現代醫學研究結果證明，造成亞健康的因素有以下各種：

生活習慣

例如熬夜、不規則生活作息，使身體過度疲勞等，都是不少都市人的生活習慣。長期安坐於梳化上缺乏運動也是造成亞健康狀態的原因。

長期飲食失衡

均衡飲食大家都知道對健康有正面幫助，但如果長期飲食失衡，多肉少菜少吃水果以及經常進食加工醃製過的食物，這些飲食法不但令身體每天都不能吸取足夠的維他命及微量元素，使體內的營養素比例失衡，亦增加身體的負擔，影響正常運作。不知不覺演變成今日處於第三狀態的自己。

壓力

適當的壓力會是一種推動力，但如果長期受壓力影響，往往會有反效果。因為壓力所分泌的荷爾蒙會降低胰島素的分泌，影響血糖。過度壓力會導致胃痛、血壓上升、焦慮等問題。

身體自然老化

衰老是每個人都會面對的問題，元兇之一就是自由基，自由基是一些不穩定的分

子，它們會在人體內偷取其他分子的電子，破壞DNA，令身體細胞功能受損。當人體大量正常細胞受損或死亡，便會出現衰老現象、慢性疾病等問題。然而，生活中有很多因素會令身體產生自由基，例如環境污染、紫外線、吸煙、不良飲食習慣。

打好基礎活出真健康

要擺脫亞健康狀態，最根本的方法還是要為身體建立良好的基礎，飲食要均衡，每天喝8-12杯水、多吃蔬菜和水果，避免進食太甜、太鹹、高膽固醇、高脂肪、辛辣刺激性、含咖啡因或醃製食物，不吸煙、不酗酒。生活作息要定時，不熬夜。保持心境開朗，面對壓力時，要尋求正確紓壓方式，不妨做一些帶氧運動如跑步、跳舞、游水等，因運動時身體會釋放開心荷爾蒙——胺多酚（Endorphins），不但有紓壓功效，更能提升心臟及肺部功能，對於免疫系統也有幫助。因此，只要為身體打好底子，便能活出真正的健康。◆

