

# 健康觉醒 医疗保健新世代



# 目录

## 前言 2

## 第一章 3-6

### 了解当前状况

- 患者年轻化
- 医疗开支持续上升
- 公司医保可能保障不足
- 公私营医疗系统失衡

## 第二章 7-12

### 科技应对新常态下的健康危机

- 人工智能侦测情绪病风险
- 手机程式担当治疗师
- 医疗领域的虚拟实境
- 手术机械人协助操刀
- 科技抗疫
- 脑雾症状出没 留意认知障碍风险

## 第三章 13-18

### 觉醒起行 令健康走得更远

- 家居运动 动静皆宜
- 忙亦不忘：以HIIT、TRX燃烧卡路里
- 瑜伽添新意
- 健身5式随您发挥
- 简简单单 亦可消耗热量
- 由冥想到健康理想
- 颂钵声声共鸣
- 健康生活进化新时代

## 第四章 19-22

### 专题访问

- 抗疫营养师分享饮食健康攻略
- 科技助人康复

## 第五章 23-24

### 个案分享

- 自愿医保加强保障
- 人寿保障兼备增值潜力，安排灵活自主

## 总结 26



# 前言

疫症蔓延全球，令大众加倍关注健康及有关资讯。经历长时间抗疫，大众都期望身心全面康复，生活可回复正常，医疗保健产业亦因而进入崭新时代。根据跨国市场调查公司的研究结果，2020年环球医疗保健开支飙升至本地生产总值的9.9%（以往10年徘徊于8.8%左右），反映重视健康的原因再不止于长寿、健美等传统价值，更在于对疾病的警觉，加倍关心亲人，追求全方位健康生活方式<sup>1</sup>。同时，医疗通胀为各地家庭带来更大忧虑，担心一向准备的医疗储备及保障未必足以应付将来需要。

另一方面，先进科技有助及早发现患病风险，例如利用人工智能评估心理健康问题，建议治疗师介入；犹如科幻电影的

脑电波仪器、高科技手术台等情景渐渐呈现，或许是新一轮医疗科技革命的前奏。

除了接受医疗专家治理，更可主动强化自己，以健康饮食配合全面运动，抵抗不同疾病。不少机构亦推出相应计划，例如汇丰的Well+\*，旨在提升大众的身、心、财健康，鼓励所有人齐步迈向强健目标。

疫症令全世界觉醒，认清病患的危害，一同为健康努力。我们特别搜罗防患、治疗、保健及保障等实用资讯，助您加强自保实力，继续守护自己及家人。

1. NielsenIQ: An inside look into the 2021 global consumer health and wellness revolution (2021年10月28日)

\* Well+健康奖赏计划的合资格条款由香港上海汇丰银行有限公司（「汇丰」）及汇丰人寿保险（国际）有限公司（「汇丰保险」）决定。所有奖赏须受有关条款及细则约束。对于有关奖赏如有任何争议，汇丰及汇丰保险拥有最终决定权。

# 了解当前状况

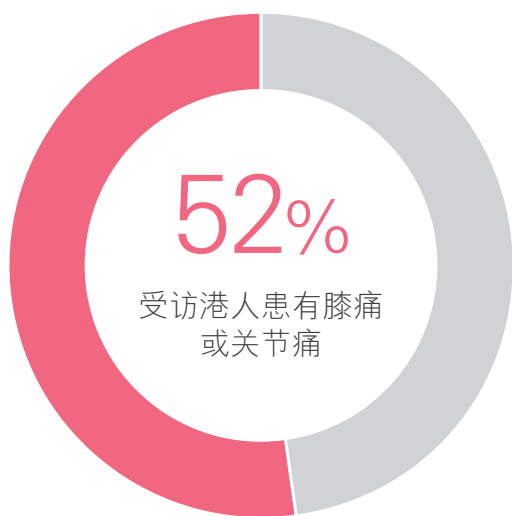
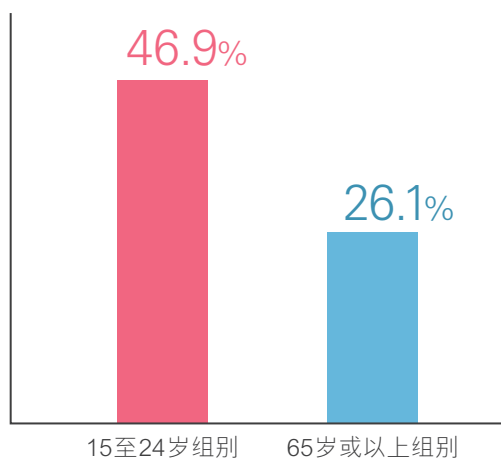
个人健康往往与社会状况息息相关：整体通胀加上大众对医疗服务的需求增加，令医疗开支不断上涨；生活压力、不良饮食及生活习惯令病患提早来袭；人口老化加重整个社会的医疗负担。凡此种种问题，都与健康环环紧扣，使我们对社会状况提高警觉，同时为自己的健康觉醒。

## 患者年轻化

身体病痛一般随年事渐长而增加，近年慢性病、痛症及情绪病等亦可能成为年轻人隐忧。中大传播与民意调查中心有研究发现<sup>1</sup>，52%受访港人患有膝痛或关节痛，比率是20年前同类调查的3.5倍；其中30至39岁人士有4成以上出现关节症状，痛症患者有年轻化迹象。

城市生活节奏急速，压力如影随形，无论工作、学习、家庭、感情、人际关系或其他生活上的事件，都可能造成压力，心理健康更成为各界焦点。有研究指年轻市民受到较大威胁，15至24岁组别中，超越心理健康警戒线的人数占46.9%，65岁或以上组别则有26.1%，差距颇大<sup>2</sup>。港大医学院推算，超过200万港人有抑郁症或创伤後压力症征状<sup>3</sup>。市民生理及心理健康都需要广泛支援。

超越心理健康警戒线比例



30至39岁人士有4成以上出现关节症状



1. AM730：做好保养，避免关节痛（2020年6月23日）  
 2. 信报：本地大学生怎样看抑郁症（刘洁凝，2020年8月6日）  
 3. 全康澄心基金：港大心理健康研究刊《刺针》——去年每5人有1人疑患抑郁或创伤後压力症，近半不求助反映不信任（众新闻，2020年01月10日）



特别一提，本港有团体发表停课期间儿童及家长心理状况、情绪问题的调查报告，统计疫症下关乎学童心理健康的个案有452宗，占有个案4成，百分比按年增加14%<sup>4</sup>。反映留在家中减少与人相处，可能影响身心发展及增加患情绪病风险。于相若期间亦有外国调查发现，现时疫症比其他疾病有较高风险引致焦虑、情绪问题及认知障碍症<sup>5</sup>。

当患病年纪越来越轻，可以想像得到，个人及社会都需要更多资源应对疾病。而社会对市民提供的基本保障与支援及医疗系统是否稳固强健，足以应付挑战，更值得深思。

4. 香港小童群益会《儿童及家长在停课期间的状况调查》(2020年)

5. 刺针：Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62,354 COVID-19 cases in the USA (Maxime Taquet、Sierra Luciano、John R Geddes、Paul J Harrison、2020年11月9日)



## 医疗开支持续上升

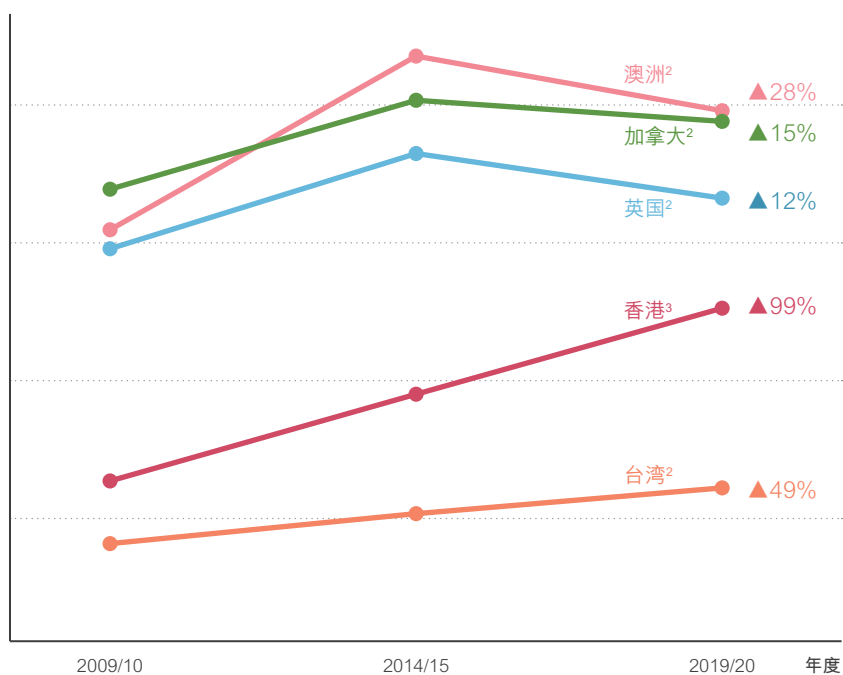
健康问题正影响全球，大众不但受现有疾病威胁，更要面对不同流行疫症及疾病变异。大量资讯满布各类传媒，令人再次关注健康问题及保障需要。

无论长期病患或新型病症，都令大众对医疗服务的需求大增。近年医生费用、药物价格上升，加上引入新式治疗器材，以致整体医药成本上涨。右图显示，此情况遍及全球各地，意味大众要再考虑医疗保障是否充足。

针对本地情况，香港私家医院收费亦大幅上升，例如2010年甲状腺切除手术约需港币23,000元，2019年增至约港币40,000元，升幅达74%<sup>1</sup>。

### 各地医疗通胀10年趋势

人均全年医疗开支及10年升幅



1. 香港保险业联会《2010年医疗索偿数据调查》及《2019年医疗索偿数据调查》

2. 台湾卫生福利部统计处《109年国民医疗保健支出统计表》：平均每人经常性医疗保健支出（世界经济合作与发展组织健康统计资料）（2022年2月8日）

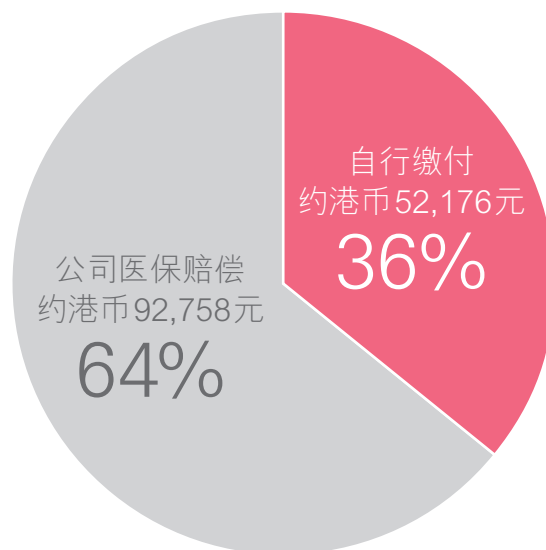
3. 香港卫生署《香港健康数字一览》（2013、2018及2021年编订）

### 公司医保可能保障不足

对于一般受薪人士，即使公司备有团体医疗保障，亦未必得到百分百的全面保障。香港保险业联会《2019年医疗索偿数据调查》显示，本港团体医保的住院治疗及手术费赔偿比率大约只有64%至75%<sup>1</sup>，员工须自行填补保障缺口。

胆结石并非罕见的健康问题，如胆结石造成胆管阻塞，带来疼痛、发烧，并对生活造成困扰，便须考虑接受切除胆囊手术。以本港私营医院为例，接受胆囊切除术并住院4日，有关费用的中位数为港币144,934元<sup>4</sup>，假设患者备有团体医保，赔偿比率以64%计算，须自付医疗开支约港币52,176元。而公立医院外科门诊的新症轮候时间最长为102个星期<sup>5</sup>，如没有足够的医疗保险计划或一旦离职，甚至退休，便须独力承担高昂的费用，否则面对漫长的等候期。

### 于本港一私营医院接受胆囊切除术的医疗开支：港币144,934元

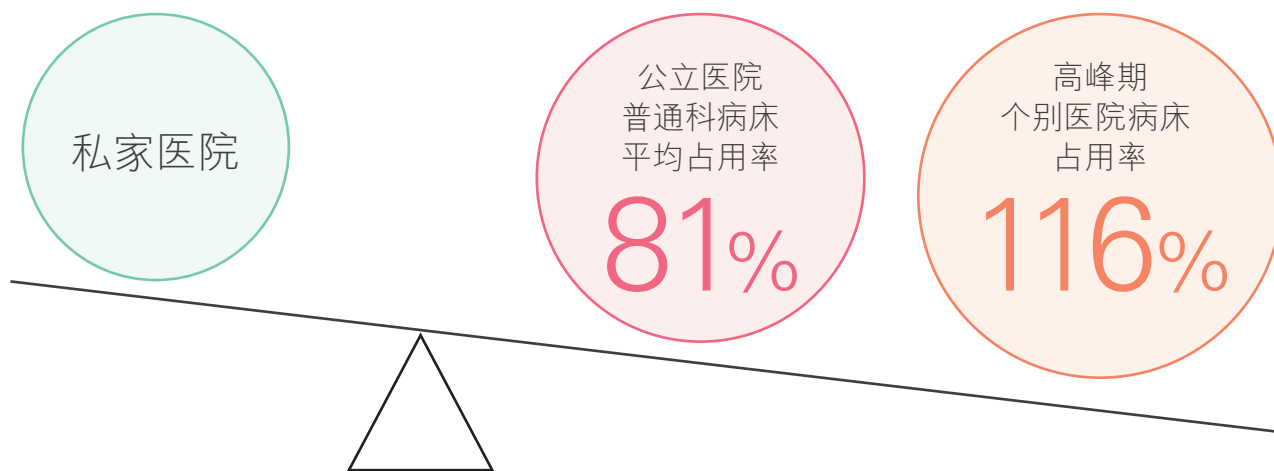


### 公私营医疗系统失衡

政府统计处推算，香港人口可能于2050年增至800万，并持续老化，其中65岁以上人士约由20%增至34%，增幅约有117万人<sup>6</sup>。另外，本港目前约有180万位长期病患者（患有高血压、糖尿病、胆固醇过高或心脏病等），数字亦有上升趋势<sup>7</sup>。本地人口老化加上病例数目增加，将令医疗需求大幅增长。

反观医疗设施，香港公立医院普通科病床占用率平均81%<sup>8</sup>，高峰期个别医院病床使用率更升至116%<sup>9</sup>；而且公立医院轮候需时，令私家医院需求递增。公私营医疗失衡的代价，是市民为优质服务付出更高费用。

虽然医疗通胀是既定事实，疾病出现又在意料之外，但可预先筹划充分医疗保障，应对额外开支。此外，利用新科技及诊断方式，可更早发现及评估个别健康风险。尽早制定周全对策，决定由自己掌握。



4. 圣保禄医院：2020年住院常见的治疗或检查项目的帐目数据（标准房收费）

5. 医院管理局：外科门诊新症轮候时间（2021年1月1日至12月31日）

6. 政府统计处《香港人口推算2020-2069》（2020年9月）

7. 香港政府统计处《第63号专题报告书—残疾人士及长期病患者》（2021年12月）

8. 医院管理局：主要统计数字（2020至21年度）

9. 医院管理局《公立医院服务需求高峰期重点数据》（2021年12月29日）

# 科技应对新常态下的健康危机

「我们想做的，不是发明新疗法，而是运用科技，协助病人在合适时间找到合适医疗团队，采用合适疗法。」

John Guttag，麻省理工学院电机工程与资讯科学系教授<sup>1</sup>

近年各国医院已逐步引入人工智能，辅助医生分析医学影像及判断伤病分流。其中，日本已投入逾100亿日元兴建人工智能医院，以解决医疗成本上涨及人手短缺等问题<sup>2</sup>。活在新常态下，全球都面对前所未有的挑战，例如社交隔离影响大众情绪健康，长期病患者或会减慢治疗进度。所以，医学界也以积极求变的心态应对，令人工智能、大数据、虚拟实境、医疗机械人等科技有更多发展空间。



1. 天下杂志：医疗科技智慧化，让AI帮你治病（林怡廷，2017年7月5日）

2. 香港经济日报：人工智能全球化—手术机械人强势崛起，2022年AI医院陆续上马？（方展策，2019年9月27日）





### 人工智能侦测情绪病风险

生活压力令情绪病普及，加上疫症前景未明，学生的上课模式随时变更，对心理健康带来负面影响。香港青年协会「学生情绪及健康状况」调查显示，约48.6%受访学生的压力指数属偏高水平<sup>3</sup>。

抑郁症是情绪病的一种，估计全球大约2.8亿人患有抑郁症<sup>4</sup>，而病情可以对患者带来甚大的影响。由于患者不一定会对其他人展现负面情绪，所以较难察觉，而诊断情绪病也缺乏可量化的评估标准。近年人工智能大行其道，电脑及医疗专家致力创新科技，辅助侦测及治疗抑郁症，期望尽早为患者提供适当治疗。

### 未来报告，揭示心理健康问题



日本筑波大学在医学期刊《BMJ Open》发表研究结果：根据7千名上班族的年龄、生活方式及家庭状况等，以人工智能预测有抑郁倾向的人士，过程不涉及参与者的主观情绪数据。结果与精神科医生团队的预测结果相若<sup>5</sup>。

2018年，美国麻省理工学院研发出人工智能测试系统，只须透过随意对话，就能预测是否有抑郁倾向，准确度达77%。如将上述系统设计成手机程式供大众下载，潜在患者在家亦可自助问诊，对心理健康提高警觉<sup>6</sup>。

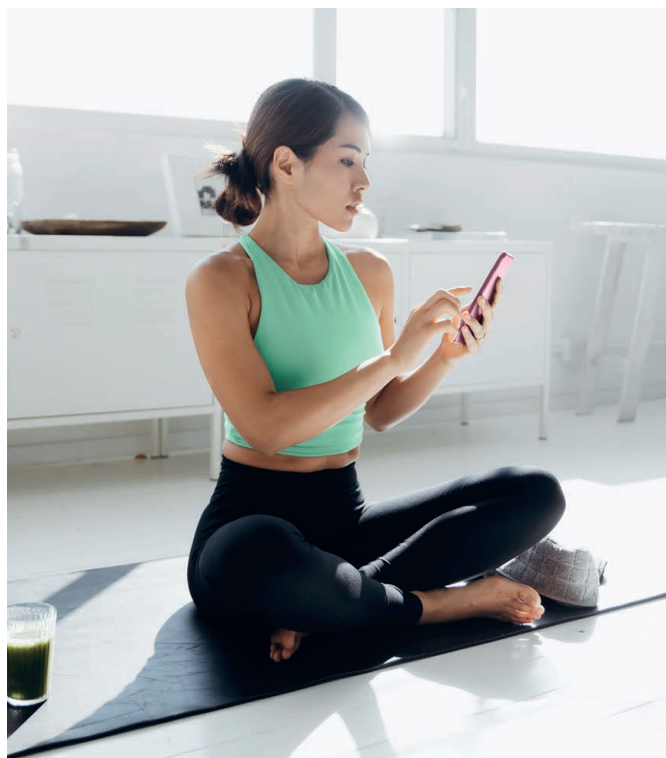
台湾团队糅合人工智能及SEA脑电波压力评估系统，辅助诊断抑郁症。任何人只须戴上电极帽90秒，收集脑电波讯号，即可透过仪器计出压力指数，客观预计患上抑郁症的可能性，准确度达80%<sup>7</sup>。

### 手机程式担当治疗师

心理健康问题不似心脏病或癌症等病患，不但需要医药治疗，更需要24小时用心照顾支持。医生只可提供药物及有限应诊时间，其余要靠自己及家人。因此，市面上出现不同手机应用程序帮助患者改善情况，令新科技时刻伴随左右：

- 提供瑜伽、冥想、跑步等指导或监察，改善情绪及行为，更可于程式内咨询医生意见。
- 制定日常生活目标，协助管理个人日程，重整生活方式，建立患者互助网络。
- 因应治疗人员的需要，以软件提升工作效率，例如做笔记、更新电子健康纪录等。

汇丰的Well+\*同样透过手机应用程序、用户大数据及行为科学分析，协助大众提升身、心、财健康，鼓励大家齐步追求健康生活及健全财政状况，在医疗保障以外，由心理及生理开始装备自己，防患未然。



3. 香港青年协会：青协公布「学生情绪及健康状况」调查结果（2021年11月2日）

4. 世界卫生组织：抑郁症（2021年9月13日）

5. 筑波大学：Using Artificial Intelligence to Overcome Mental Health Stigma（2021年6月25日）

6. 麻省理工学院：Model can more naturally detect depression in conversations（Rob Matheson，2018年8月29日）

7. 工商时报：查探脑波，宏智生医找出潜在忧郁人（陈泳丞，2019年5月5日）

\* Well+健康奖赏计划的资格条款由香港上海汇丰银行有限公司（「汇丰」）及汇丰人寿保险（国际）有限公司（「汇丰保险」）决定。所有奖赏须受有关条款及细则约束。对于有关奖赏如有任何争议，汇丰及汇丰保险拥有最终决定权。

## 医疗领域的虚拟实境

虚拟实境科技发展多年，早已不再局限于游戏与娱乐，近年更在医疗领域中大展拳脚。虚拟实境的特点在于可以打破环境、时间、资源运用及安全等限制，在疫症盛行下，防疫措施或会减少医患面对面治疗的机会，除了视像诊症越来越普及外，虚拟实境应用在医疗上，也可解决部分难题。

现时在香港的公立医院，虚拟实境主要应用于康复治疗，包括职业治疗、临床心理治疗、认知障碍治疗、疼痛管理及压力管理等，其次用于医护培训。



### 两类虚拟实境

#### 沉浸式

戴起眼罩，360度全景近在眼前，仿佛置身其中。适用于静态训练，可加强实境感受，即时引起情绪及认知反应。

#### 非沉浸式

毋须配戴眼罩，直接用眼观看显示屏，并以身体动作与影像互动。可模拟真实场所，例如扶手电梯尺寸及速度等，适用于训练身体活动机能。

### 从复康中找到乐趣

医管局社区复康中心引入虚拟实境「电单车模拟驾驶系统」，评估病人重返路面的驾驶能力。病人多属下肢骨折，或软组织、脑部、腰颈受伤。系统以3个荧幕构成前路实况，可按日夜、天气、交通情况等设定场景，测试驾驶者打灯、煞车及各种临场反应<sup>1</sup>。

### 治疗认知障碍症患者的信心

香港理工大学康复治疗科学系利用虚拟实境治疗早期认知障碍的年长患者。程式设计师在家居环境中加入各种安全危机，测试患者能否独立照顾自己。而职业治疗师透过数据分析，提供合适治疗方案，反复训练，增加治疗成效。虚拟实境还可结合远端医疗辅助科技，让患者留在家中练习，即使疫症期间也无碍治疗进度<sup>2</sup>。

### 虚拟实境+人工智能

复康训练人员结合虚拟实境与人工智能科技，协助肢体瘫痪病人训练肌肉控制能力。例如，为手部瘫痪病人戴上虚拟实境显示器後，系统指示病人张开手掌；当侦测到病人发出「张开手掌」的脑电波讯号，立即显示打开手的虚拟影像，刺激他打开手掌。结果显示，病人经长期训练後，有机会恢复手部自我控制能力<sup>1</sup>。

1. 医院管理局《协力》：当医疗遇上虚拟实境（2019年1月）



### 手术机械人协助操刀

手术机械人广泛应用于神经外科、心血管科、泌尿科、骨科及妇产科等不同范畴，辅助外科医生执行精密微创手术。

脊柱外科手术	机械臂借导航功能协助医生对准患处，放置肌肉或骨骼植入物 <sup>3</sup>
骨科	帮助外科医生决定关节植入物的位置 <sup>3</sup>

当前手术机械人为患者带来另一个治疗选择，但治疗费用可能比传统手术昂贵，以香港中文大学医院提供的机械臂辅助腹腔镜根治性前列腺切除术为例，住院治疗费用由港币284,000元至337,040元<sup>4</sup>。

而美国不少前列腺切除术已采用手术机械人。英国国民保健署亦宣布斥资5,000万英镑，为全国医院配置手术机械人，辅助外科医生操刀<sup>5</sup>。疫症导致许多非紧急手术暂缓，预期在疫情受控後恢复，手术机械人的需求或会增加。

综观不同崭新治疗方式，或许朝普及方向发展，但现阶段难免需要较高费用。再者，如须远赴外国求医，便要顾及全程机票、住宿及同行人士开支等。寻找应对方法，可考虑高于一般级别的医疗保障计划。市场上部分保障计划不但涵盖数种危疾，更设有环球医疗关顾服务，可安排往外地就医，由顶尖哈佛级别专科医生提供意见及治疗建议，安排本地医生与美国专科团队透过视像会议，共同制定理想治疗方案；另备有美国医护关顾服务，在海外治疗路上悉心支援，令受保人安心治病。



2. 明报：早期认知障碍治疗，虚拟世界玩出自理能力（黎浩然，2021年3月22日）

3. 香港经济日报：机器人手术对未来医疗的影响（Tom Riley，2021年4月14日）

4. 香港中文大学医院：泌尿科价目（2022年2月4日）

5. 香港经济日报：人工智能全球化—手术机械人强势崛起，2022年AI医院陆续上马？（方展策，2019年9月27日）

## 科技抗疫

突然来袭的疫症令医学界一时束手无策，虽然研发疫苗一般需要多年时间，但疾病促使科技迅速发展，并与医疗结合，成功衍生出更多抗疫与诊断的新方法。

### 智能监察，有助预防疫症<sup>1</sup>



#### 物联网

提供网上平台，例如Worldometer及John Hopkins University的疫症实时数据及确诊地图，让公共医疗机构及大众查阅各国确诊、死亡及康复人数等数据，了解疫症流行现况。



#### 大数据

透过整合并分析多个数据库，显示病毒可能传播的模式，为各地的医疗保健决策者提供参考，协助拟定防御策略。



#### 人工智能

集合现有的阳性病例数据，以人工智能演算法初步筛选出高风险者，再作进一步检验或隔离。

## 脑雾症状出没 留意认知障碍风险

疫症的隐忧是病毒的变种难以预测，以及会否为患者带来后遗症。英国疫症追踪应用程式「ZOE新型冠状病毒疾病症状研究」显示，大约有四分之一的Omicron染疫者会出现脑雾症状<sup>2</sup>。



### 什么是脑雾<sup>2</sup>？

根据英国国民保健署定义，脑雾症状包括注意力不足、感到迷茫、思考比平时慢、思想模糊、善忘、精神疲倦、头脑不清。



### Omicron导致脑雾<sup>2</sup>？

对于有研究表示Omicron变种病毒株可留下脑雾后遗症，有医生解释，可能于新型冠状病毒直接侵袭肺部时，影响肺部氧气交换功能，导致血液含氧量下降；血液对大脑提供氧气不足，有碍脑部正常运作，可能是形成脑雾的原因。另外，感染Omicron后，细胞激素有机会引致身体发炎；当细胞激素扩散至脑脊髓液时，可影响大脑正常运作。



### 脑雾是认知障碍症病征<sup>3</sup>？

虽然Omicron变种病毒是否导致患者形成脑雾的论述仍有待更多医学数据证实，却令大众因而关注这种症状。更值得注意的是，脑雾不是患上2019冠状病毒病才有机会出现，当大脑认知功能逐渐退化，也可能出现类似脑雾的症状，如经过一段时间而情况未有改善，就可能是认知障碍症的征兆。

1. Nature Medicine : Digital technology and COVID-19 (Daniel Shu Wei Ting, 2020年3月27日)

2. Health & Hope : Omicron病毒会让人「脑雾」？专家分析临床还有些神经症状 (王芊凌, 2022年1月26日)

3. 中国时报 : 脑雾长期未改善，恐是失智症前兆 (王家瑜, 2021年12月26日)



### 人工智能科技提供更多评估方法

及早诊治是健康人生的关键，于征状未出现前主动改善生活习惯，有助减低发病机会。而近年人工智能科技的发展亦为评估疾病提供更多方法。



### 磁力共振脑扫描指数侦测脑部病变

香港中文大学将人工智能及磁力共振脑扫描结合，侦测3类早期认知障碍疾病，包括轻度阿兹海默症、轻度至中度额颞叶认知障碍症及轻度路易氏体认知障碍症。只需15分钟磁力共振检查，将脑扫描影像上载至云端系统分析，10分钟便可完成报告。系统亦可分析其他独立脑部区域的体积，及与脑血管疾病有关的脑部病变体积（如脑白质病变），有助诊断其他认知障碍症<sup>4</sup>。

医疗科技不断突破更新，以往认定的不治之症，部分已转为慢性疾病。崭新的药物、多元化治疗方法提供良好治疗效果的同时，医疗费用也随之而提升。智能医疗持续发展，意味潜在病患者或会早一步得到准确诊断。虽然及早介入治疗或可减低患上严重疾病的医疗开支，配合大数据的帮助，大众可更有效管理健康状况，但为自己及家人准备充足的医疗保障，奉行健康生活及饮食习惯，才能实践医疗保健新世代的理念。

注：如遇有任何身体或心理不适，请向专业人士寻求协助或意见。

4. 香港中文大学：中大全球首证由人工智能技术研发出的磁力共振脑扫描指数能有效临床侦测三类早期认知障碍疾病（2021年7月8日）

# 觉醒起行 令健康走得更远

实现理想，讲求实际行动；追求健康，日常不可缺乏运动及良好生活习惯。坐言起行，由注重饮食健康、坚持锻炼体魄、定期验身、平衡身心以至远离生活陋习，建立适合自己的新常态。根据全球调查显示，35%受访者表明疫症已对心理健康造成负面影响<sup>1</sup>，为长远健康设想，现在就付诸行动。

## 家居运动 动静皆宜

虽然疫症为日常生活带来不同程度的限制，但为了健康，我们必须灵活应变，制造更多舒展身心的机会，加强抗病能力。

家居运动亦有多元选择，无论好静或好动都可各适其适，部分甚至不需要器材。更可视乎自己体能、身体柔软度、肌肉力量等，适当调节动作的难易程度。如有任何疑问，应咨询专家意见。此外，虽然运动形式简单，但应先做热身运动，例如拉筋、压腿或开合跳等，令心跳加快，血液流通，使肌肉进入状态，从而减低受伤机会。

## 忙亦不忘：以HIIT、TRX燃烧卡路里<sup>2</sup>

生活忙碌不是借口，而是动力，策励您善用少许时间及空间，将卡路里击碎，燃烧得彻底。HIIT是High Intensity Interval Training，即高强度间歇训练，短时间运动与休息相间，极速消耗热量。TRX是Total Body Resistance Exercise，悬吊式阻抗训练，透过坚持支撑体重，激发肌肉潜能及训练平衡感。

健身教练为新手教路：如想消脂减肥，应选HIIT；想增肌、修线条，则选TRX。当然亦可一刚一柔互相配合，两者兼得。此外，运动不止可赶走多余脂肪，更可令身体释放安多酚，减压及纾缓情绪<sup>3</sup>。



注：HIIT、TRX属重型及剧烈运动，初学者或需专业教练从旁指导。如有任何疑问，请咨询专家意见。

1. NielsenIQ: How consumers are looking at their physical and mental health (2021年10月28日)

2. Cosmopolitan: 消耗卡路里要做带氧还是重训? Tabata、HIIT、TRX哪种最适合增肌、减脂? (Ho Yee Coco · 2020年6月1日)

3. 明报: 调整心态, 善用时间, 放下烦心事, 找回独处机会 (2020年1月31日)

## 瑜伽添新意

练瑜伽的好处众所周知，若于传统基础上融入新玩法，自然更有趣味。近期热门瑜伽有空中瑜伽、瑜伽轮及椅伴瑜伽（又称椅子瑜伽）等，部分可常于家中练习，时间自由选择，随兴之所至。

<p>瑜伽类别</p>	<p><b>空中瑜伽<sup>4</sup></b></p> 	<p><b>瑜伽轮<sup>5,6</sup></b></p> 	<p><b>椅伴瑜伽<sup>7</sup>(又称椅子瑜伽)</b></p> 
<p>所需器材</p>	<p>借助布带悬挂半空，演绎优美姿态</p>	<p>以轻巧瑜伽轮辅助完成不同难度动作</p>	<p>只需瑜伽椅及少许空间，简单方便</p>
<p>好处</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 利用体重，令身体深层伸展</li> <li>• 放松心情，纾解压力</li> <li>• 改善姿势</li> <li>• 训练四肢协调</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 扩张胸部</li> <li>• 伸展肩膊</li> <li>• 纾缓腰酸背痛</li> <li>• 改善姿势</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身体负荷较小</li> <li>• 伸展、强化肌肉</li> <li>• 提升全身灵活度</li> <li>• 改善睡眠</li> </ul>

注：一般身体状况良好均可练习瑜伽，如有健康问题或特殊情况则未必适宜。空中瑜伽可能涉及倒立等复杂动作，初学者或需专业教练从旁指导。如有任何疑问，请咨询专家意见。

4. 运动女孩：什么是空中瑜伽？告诉你空中瑜伽的5大好处！（哆啦，2020年8月6日）

5. Cosmopolitan：瑜伽轮怎样用及选购注意（Fanny Ngan，2021年3月31日）

6. 新城健康：瑜伽轮，改善背痛自助神器（2020年12月23日）

7. 康健：用椅子做瑜伽，降低失智者忧郁（张雨亭，2019年10月22日）

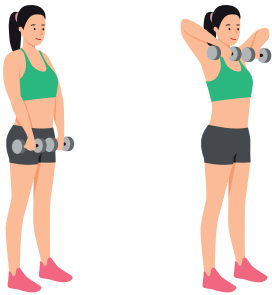
## 健身5式随您发挥

自家健身训练，任何时候都可以无拘无束，因此可于网上搜集不同简单动作，配合个人体质及需要，随机组合练习。以下5式可锻炼不同肌肉，有助强化身心及抵抗力；更可透过常做运动而改善生活模式。5款动作只属举例，可随意增减替换<sup>1</sup>。

1

### 直立划艇：

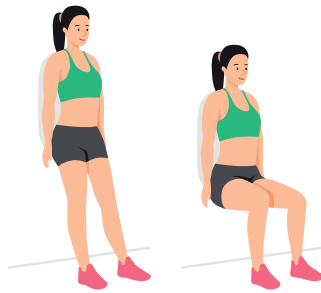
直立，双腿微微张开；提起重物（例如旅行袋），切勿弯腰，要曲膝；重物提至下颚或颈部静止1秒，然後放低。



2

### 无影凳：

企直身体，背部及手贴墙；将身体坐低，膝头不要过脚尖；当膝部成90度角，维持姿势。



3

### 单脚跳：

于平路上单脚站立，单脚以跑步姿态向前跳。



4

### 凳前屈伸：

坐近椅边，双手放于身体两侧，捉紧椅边，10只手指向下；身体移前，双臂用力，支撑臀部慢慢坐低至双臂达90度角，然後将身体推上。



5

### 抱膝跳：

挺直身体，眼望前方；身体向下蹲，如做深蹲；双脚用尽力跳起，双膝在空中抬高，抱膝；然後双脚微弯落地。



注：插图只供参考。



## 简简单单 亦可消耗热量

跑步、游水、健身、踢足球，可以踢走多余卡路里，是简单常识，原来在家一举一动都有实际帮助！只要有恒心，凡事没有不可能。想弹首巴赫点缀气氛？娱乐、保健一举两得。以下列出数项常见活动及消耗热量数值，举例说明，不妨按照个人喜好，选择不同运动方式<sup>2</sup>。

### 家居活动消耗热量

活动	每分钟每磅体重消耗热量 (卡路里*/磅/分钟)	体重 120磅人士活动 30分钟消耗热量 (千卡)
静立	13	46
来回踱步	38	136
做家务(扫地、洗碗等)	28	101
缝纫、织冷衫	10	38
弹琴	18	65

\* 卡路里是热量量度单位，1千卡即1,000卡路里。以上数据只供参考，个别活动消耗热量可能有所不同，并且因人而异，如有疑问，请向专业人士征询意见。



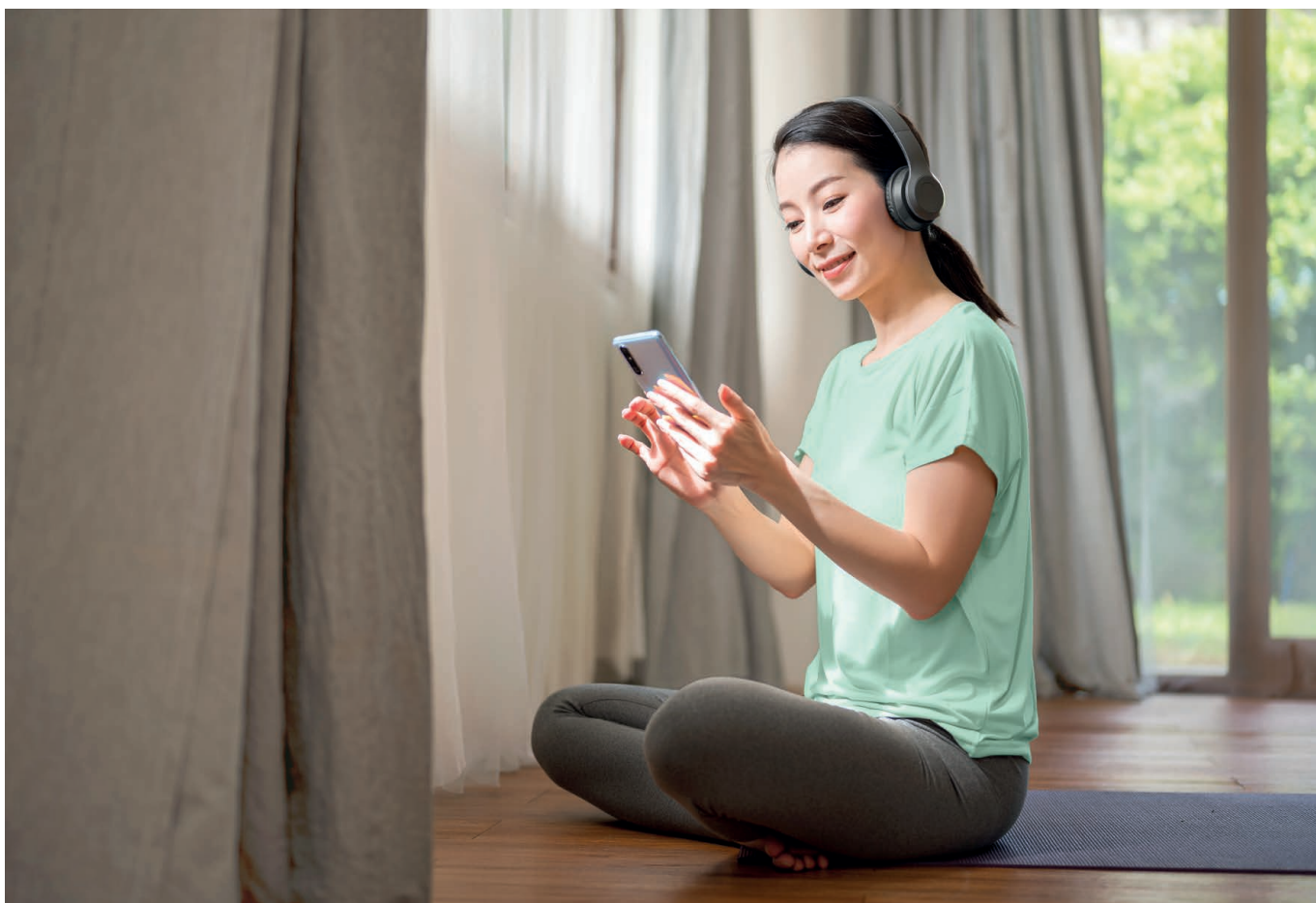
### 由冥想到健康理想

想像眼前是山坡上的翠绿草原，软绵绵的白云停留在蓝色天空，清新空气悠悠渗入心扉。于斗室内打坐冥想，胸中世界亦可无边无际，自在写意。

冥想有多种修练方式，一般是盘膝静坐，徐徐一呼一吸。呼吸快慢可影响思绪，专注于呼吸有助放松心神，纾减精神压力及烦躁，对心理、生理健康都有裨益。每日20至30分钟，调整呼吸，松弛神经，令身、心、灵全面达至健康境界<sup>1</sup>。



1. Peeta Fitness健身网：静坐的优点与入门教学（Peeta · 2019年12月9日）



### 颂钵声声共鸣

声音源于物质内在的运动，这种运动亦可带来健康，治愈心灵。说起治愈系声音，可能于脑海中飘来乐韵声，或联想到森林的鸟声、风声、雨声，甚至治疗师轻敲铜钵的圆浑声音。

颂钵声疗利用沉稳钵声的震动频率，与部分身体组织或物质产生协和共鸣，慢慢抚慰心灵，将身心带入平静的深层放松状态，有助纾缓情绪、紧张及痛楚等问题，回复健康平衡<sup>2</sup>。悠长钵声，仿如传送远方的讯息，提醒大众珍惜健康。

### 健康生活进化新时代

当健康意念由室内走到室外，由数十分钟延伸至全日、每日及以后，生活将全面提升。正如汇丰的Well+<sup>\*</sup>，参加者持续完成均衡饮食、步行、冥想或瑜伽等任务，可获「奖赏钱」及丰富保健奖赏。请浏览汇丰网站，了解详情，迈步实践健康承诺。

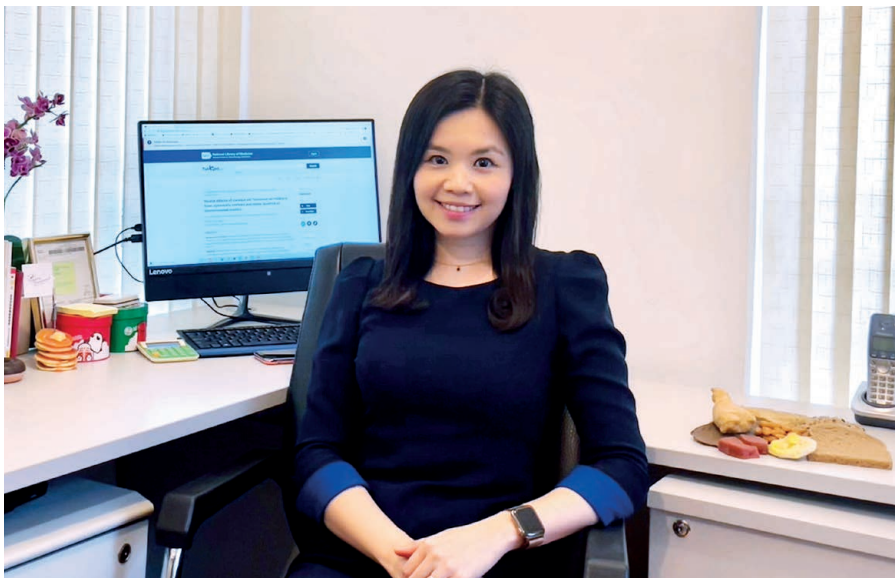
2. Cosmopolitan：躺着做声音治疗！认识颂钵的好处+颂钵按摩、颂钵瑜伽（梁心羽& Fanny Ngan，2020年7月10日）

\* Well+健康奖赏计划的合资格条款由香港上海汇丰银行有限公司（「汇丰」）及汇丰人寿保险（国际）有限公司（「汇丰保险」）决定。所有奖赏须受有关条款及细则约束。对于有关奖赏如有任何争议，汇丰及汇丰保险拥有最终决定权。

## 专题访问

# 抗疫营养师分享饮食健康攻略

饮食营养是健康关键，疫症期间，更多时候于家中自煮，自然更注重营养及健康饮食方式。近期大众不但面对传染病，更受「抗疫肥」威胁，究竟如何在抗疫之余，亦可抗脂？我们特别向营养师请教饮食心得，务求对身体有益，亦可增强免疫力。



**杨晓澄 (Hilda)**

Hearty Nutritional Diet Centre 营养学家



## 健从口入，健康饮食如何抗疫？

各类健康食品、营养素不可缺少，各司其职，其中优质蛋白质可维持正常免疫系统功能，帮助制造白血球及抗体。想知每日建议摄取量，可用自己体重计算，每公斤体重需要0.8至1.2克蛋白质：

### 建议每日蛋白质摄取量

以50公斤（110磅）体重为例



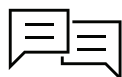
由于1只麻雀牌大小的去皮肉类（猪肉/牛肉/鸡肉）约有7克蛋白质，因此40至60克蛋白质即6至9只麻雀牌大小的去皮肉类。除蛋白质外，吸收维他命A、B、C、D、E及锌、硒等元素，都对免疫系统有帮助。总括而言，维持均衡营养是抵抗病患的基本装备。



## 已受感染，如何协助身体康复？

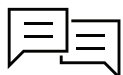
康复中的饮食营养与防疫大同小异，唯应较易消化，如有肚泻应补充水分，例如稀粥，不宜急于食用高纤食品，肠胃未必可即时适应。

痊愈後，可为肠脏补充益生菌，有助恢复健康。食品包括乳酪、日本纳豆等。纳豆相当有益，但不应煮熟，以免杀死益生菌。有朋友表示康复後以生鸡蛋拌纳豆，调校口味，亦是方法之一。至于考虑生鸡蛋可能带菌，可选购低温消毒（巴士德消毒）或放养鸡场的鸡蛋，减少感染沙门氏菌风险。



## 出外堂食，如何有营？

虽然避免出外堂食对于避疫有一定帮助，但假如必须或喜欢堂食、外卖，可选择有汤水的食品，包括牛肉、猪润汤米等，不过避免饮汤，减少摄取钠而引致高血压。如食肉片饭或有三色豆的粟米肉粒饭，营养亦不差，但最好要求将饭与镬汁分开，因芡汁较多油及糖分，不宜食用太多。

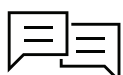


### 自制爱心便当，有什么要注意？

通常晚餐所剩饭菜，将成为第2日午餐便当，营养成分并无太大影响，但应避免用菜叶类蔬菜，因为容易变色，影响观感、胃口以至进食所得营养。肉类应全熟，减少滋生细菌。虽然家中自煮或自备餐盒可减少染疫机会，不过亦须留意食具卫生，例如餐盒胶边可滋生病菌，应彻底洗净；若砧板发霉，可能有黄曲霉素，应尽快更换，或转用胶砧板。

### 早一晚准备营养饭盒心得

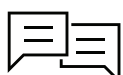
	适宜	不宜
蔬菜	根茎类：萝卜、节瓜、豆角等	菜叶类：菠菜、苋菜、生菜等
肉类	全熟：肉丝、猪扒等	半生熟：刺身、7成熟牛扒等



### 抗疫储粮，有没有贴士给各位家中大厨？

储粮既要营养，亦要较易保存。一般有瓜菜、生果、干货、急冻食品及罐头5类选择，均具有营养价值，例如以罐头吞拿鱼配红腰豆沙律，方便又健康。

5大储粮策略	举例	贴士
瓜、菜（根茎类及十字花科）	翠玉瓜、南瓜、根茎类蔬菜（例如红萝卜、薯仔）、十字花科蔬菜（西兰花、椰菜花、椰菜等）	薯仔等根茎类蔬菜容易储存，但发芽薯仔含生物硷，可引致中毒风险
有皮生果	苹果、橙、西柚、木瓜等	苹果可令薯仔等保存较长时间，香蕉的植物贺尔蒙则令牛油果等生果更快成熟
干货	木耳、金针、昆布等	置于阴凉处可保存10至12个月
急冻食品	3色豆、鸡锤、肉眼、柳梅、水脷等	鸡翼肉少皮多，牛仔骨、排骨等近骨部位亦较多脂肪，应注意食用分量
罐头	矿泉水浸吞拿鱼、茄汁沙甸鱼、红腰豆、鹰嘴豆等	建议拣选矿泉水浸鱼，而非油浸或盐水浸



### 抗疫之余，如何抗脂？

无论何时，控制脂肪摄取量都是健康大前提；近期生活受疫症限制，较少运动，脂肪更乘机进击。主动防脂、去脂包括以下攻略：

- 煲汤选用瘦肉、牛，比全只鸡或唐排少油，因为隔油器具亦难隔走汤内油脂。饮汤应连汤渣享用，因大部分蛋白质仍在汤渣之内。
- 安排次序：饭前饮汤，先食蔬菜後食肉类，用膳时不忘饮水，均可较易见饱。使用较细碗碟，可带来饱满感觉。用筷子不用匙羹，细细咀嚼，减慢进食速度，都有助减少吸收热量及积聚脂肪。
- 利用「摄食产热效应」：身体消化吸收食物时，本身亦消耗热量，而消化蛋白质比脂肪或碳水化合物消耗更多热量。换言之，麦皮加入牛奶、果仁，比净食麦皮更有效送走

卡路里。餐膳中加入适量蛋白质及脂肪，亦可延长消化时间，增加饱肚感。

- 零食方面，拣选独立细包装杏脯、西梅干等，比家庭装更易控制食量。花生、合桃等虽然有单元不饱和脂肪酸，但油分不少；焗薯片比炸薯片较少油分，亦最好用细碗盛载少量，食完不再添加。

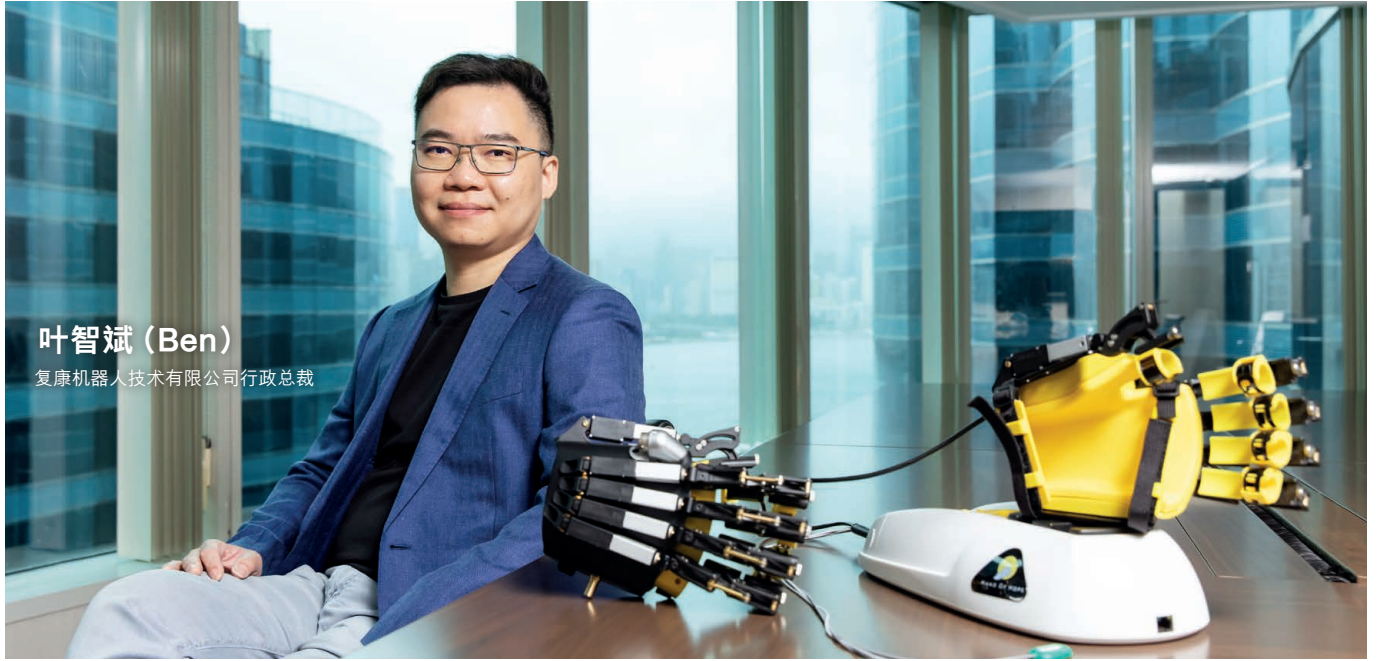
### 花生含油量示例



另外，坊间有不同饮食法及消脂计划，效果不一，建议不要操之过急，否则主要减去肌肉及水分，导致体脂比例增加或体重反弹。应持之以恒，以不觉捱饿为原则。

专题访问

# 科技助人康复



**叶智斌 (Ben)**

康复机器人技术有限公司行政总裁

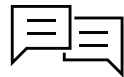
香港健康科技及机械人的医疗应用范畴日渐扩大，其中，帮助中风病人康复的「希望之手」备受国际称誉。面对顽疾施压，医疗科技如何为大众康复加一分力？执掌有关机械手及智能康复器械业务的叶智斌博士带我们了解个中理念。



## 何谓康复治疗？为何应用健康科技？

当伤病人士健康受损或失去活动能力，无法应付日常生活，便有需要接受康复治疗，以不同方法逐步恢复健康，减轻伤病影响，改善起居生活、自我照顾、照顾家庭及工作等能力。

常见健康科技包括虚拟实境、机械人及人工智能等，康复治疗常以科技解决不少实际问题。例如训练认知障碍症或活动有困难的病人，利用虚拟实境超级市场比前往真实店铺牵涉更少人手、天气及家人意愿等影响因素，并减轻患者面对真实环境的压力。善用科技，亦为治疗效果带来更多突破。



## 什么是「希望之手」？何以有助中风患者康复？

希望之手属上肢训练机械人，适用于中风後上肢及手部康复治疗。由于脑部神经细胞坏死，无法正确发出运动讯号控制肌肉，令手部瘫痪。以往治疗师无法了解病人脑部及肌肉实际情况，增加康复难度及所需时间。而希望之手装有两组表面肌电感应器，分别对应开、合手掌的肌肉，实时监控肌电讯号，清楚反映病人有没有希望控制及郁动手掌的意念，以及意念是否传至有关肌肉。

**神经讯号传送希望讯息，希望之手即时反应：**

动作意念化成  
神经讯号

传至手部肌肉

机械手产生动作

讯息传回脑部

如讯号强度达至特定要求，机械手将协助完成动作，因此，动作由病人大脑主动触发，并非传统机械的被动式辅助。完成动作亦为脑部带来视觉、本体感觉等讯息回馈，令脑部重新学习开、合手掌动作；持续练习，可助患者重拾活动能力。经验中，原需1至2年康复治疗，可望缩短至半年左右。

此外，配合射击得分、夹公仔机等电脑游戏，更可提升练习兴趣，加强康复效果。互动游戏有不同难度，治疗师可按患者情况选择合适级数。

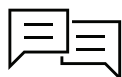


### 什麼动力令您们推广健康科技？

我们原先只为医疗机构提供机械手，但以香港为例，病人留院时间有限，而康复治疗有各种不同环节，最终患者可能只使用1至2次机械手，未能发挥应有功效。因此我们推广家居应用：开设诊所，透过教育、试用及租用计划，希望更多人受惠。

而机械手独特之处，正是适合不同严重程度的患者使用，只要神智清醒，病情稳定，即使上肢完全无法活动，亦可凭脑部发出讯号而触发动作。家中照顾者毋须专业培训即可协助操作，而且器材收纳容易，只占很少家居位置，并可连续租用半年，建议每日练习半小时。

有时，希望之手更可带来毕生难忘的经历。有病人于诊所初次试用机械手，评估时，手指没有任何活动能力。试用10分钟後，明白如何运用脑部发出讯号，及如何可触发动作。除下机械手後，他尝试以刚才同一方法传出讯号，手指真的可以轻微活动。那一刻，我们在场每一位人员都非常兴奋。



### 健康科技会否于香港普及？

相信会普及。我们作为生产商，努力令产品有成效、更易用、更多人可用，但仍未足够。于治疗师及病者之间涉及许多不同环节，既有官方部门，亦有民间组织及企业，由社会服务团体、非政府组织、保险公司以至遥距治疗不可或缺的电讯公司，如各界愿意踏出一步，合力推广，发展步伐一定更快。



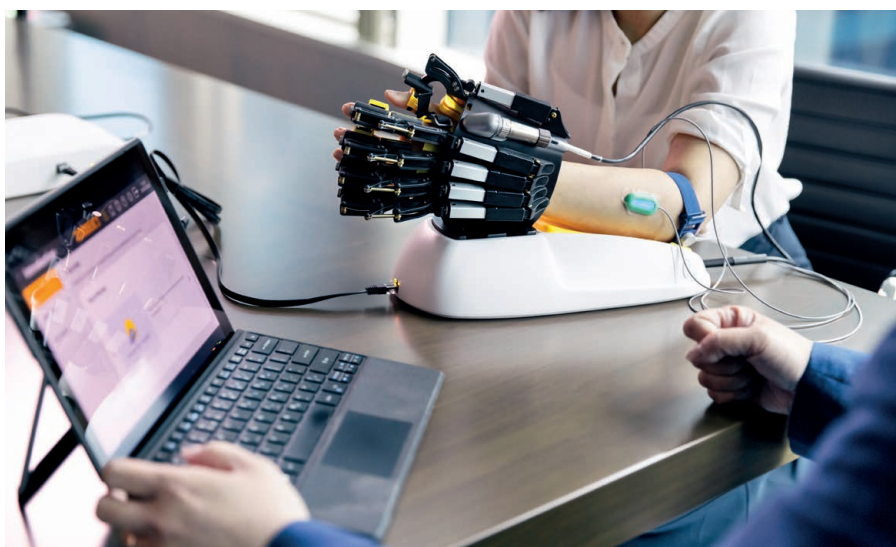
### 医疗机械人普及，将令医疗开支更廉宜抑或更昂贵？

不应以短期医疗费用衡量整体付出。普遍使用医疗科技，短期可能增加费用，但可加快康复，节省长远开支；康复者重新就业及赚取收入，毋须领取政府援助；长者可在家接受康复护理，与亲人共度愉快时光，毋须入住院舍。整体而言，可减少社会付出的经济代价。



### 疫症令不少医疗服务暂停，康复治疗如何不改初衷？

为减少面对面接触，非紧急医疗服务大幅减少，包括康复服务。但事实上，中风的康复治疗需要长期训练，不应中断或减低密度。透过家居租用机械手、视像治疗及通讯科技的配合，治疗师可遥距观察进度及控制器材，即时调校练习要求及难度，提供最合适疗程。治疗师逆境应变，尽力维持服务，早日完成康复之旅。



## 个案分享

# 自愿医保加强保障



可欣33岁，任职设计师，最近与丈夫置业，肩负长远经济重任，因此越来越注重身体健康。虽然公司提供团体医疗保障，但最近有同事因意外入院做手术，花费庞大，令公司医保显得不足。可欣担心如不幸患病求医，将无法应付突如其来的医疗开支，令家庭面临沉重经济负担。

因此她决定投保「汇丰自愿医保灵活计划（「汇丰灵活医保」）—银级」，每年自付费为港币16,000元，标准年缴保费约港币6,967元，享有全面医疗保障，当患上严重疾病而需要住院接受治疗时，可为她减轻财政负担。

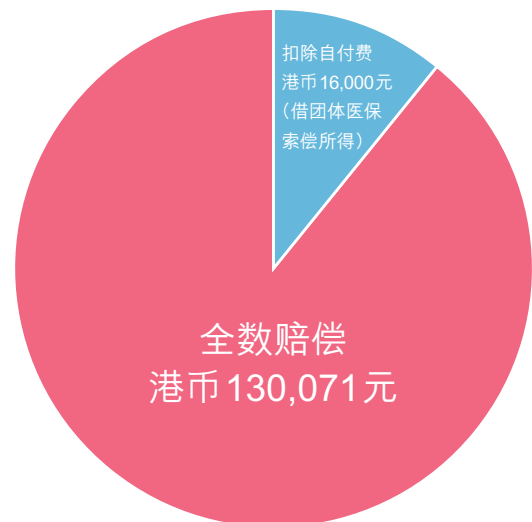
## 可欣的「汇丰灵活医保—银级」计划

保单持有人及受保人	可欣	标准保费（年缴）	港币6,967元
投保年龄 <sup>#</sup>	33岁	每年保障限额	港币25,000,000元
保障级别	银级	每年自付费	港币16,000元

投保3年後，可欣不幸确诊子宫内膜异位（又称朱古力瘤），医生因应朱古力瘤数量、大小及位置，建议做微创手术，以腹腔镜于肚脐两侧开5毫米小孔，将朱古力瘤切除，总医疗费用为港币\$146,071元\*。

可欣于公司团体医疗保障计划取得港币16,000元赔偿，作为「汇丰灵活医保」自付费；透过「汇丰灵活医保」，有关医疗总开支港币130,071元获得全数赔偿，不设细项赔偿限额，大大减轻经济压力，令可欣无后顾之忧，安心踏上康复之路。

### 住院及手术费用



\* 参考香港港安医院《2020常见手术收费》标准房间收费。

# 指受保人上次生日年龄。

#### 备注：

上述个案只属假设，并仅作说明用途。

假设可欣已婚，现时雇主提供团体医疗保障计划。



## 个案分享

# 人寿保障兼备增值潜力 安排灵活自主

44岁\*的浩然居于香港，是经营有道的餐厅老板，太太佳怡是家庭主妇。7岁女儿梓宣拥有独特舞蹈天赋，更梦想成为国际知名舞蹈家，因此两夫妻付出不少心血及资金，一心栽培女儿成才。由于浩然是家中唯一经济支柱，并须偿还90万美元楼宇按揭，如不幸发生事故，他希望家人得到所需保障。有见及此，他投保汇珑环球寿险计划，以自己为投保人，太太为受益人。

计划于保单生效时即提供保证现金价值（已缴总保费的80%），并有长线增长潜力；总身故赔偿额亦具潜在增长，保障家人未来生活。

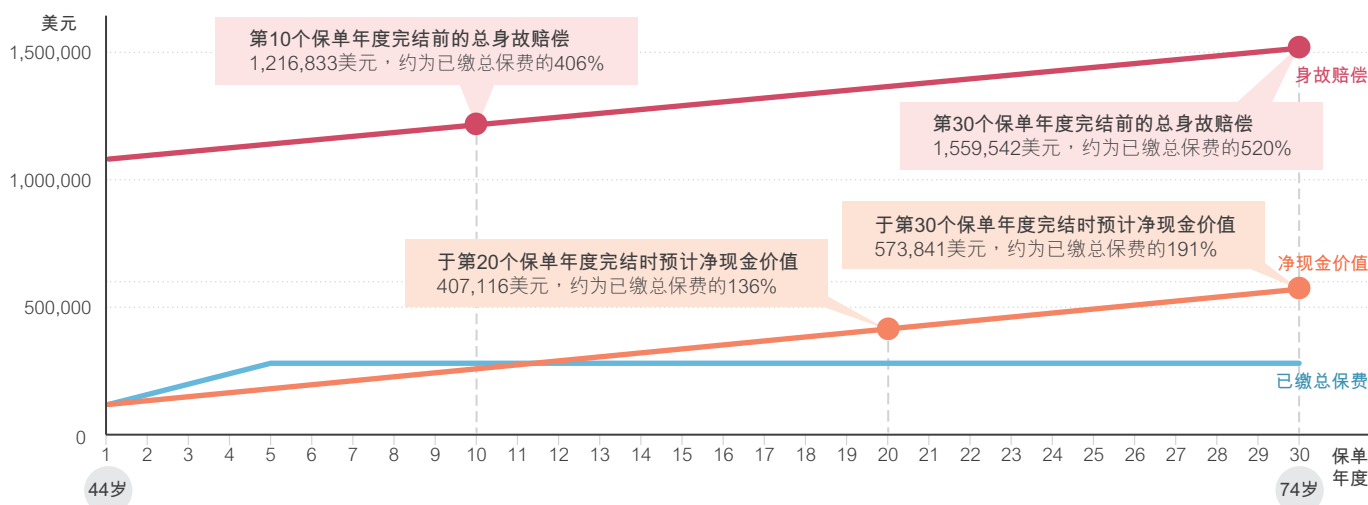
为部署财富传承，浩然计划于74岁时令梓宣成为保单持有人及受益人，将财产传予梓宣。他亦可考虑于梓宣未成年时更改受益人为梓宣，即转为儿童保单，并可指定佳怡为第二保单持有人，假若自己不幸身故，佳怡可管理保单。



## 浩然的汇珑环球寿险计划（分5年缴付保费）

保单持有人及受益人	浩然	年缴保费	60,000美元
受益人	太太佳怡	5年总保费	300,000美元
		保额	1,088,139美元

### 本计划于不同阶段满足不同需要，例如退休或女儿教育基金



\* 指受保年龄，即受益人或保单持有人（视乎适用情况而定）下一个生日年龄。

#### 备注：

上述个案只属假设，并仅作说明用途。有关假设包括以下要点：

1. 所有事例均为独立情况，彼此并无任何关联。
2. 浩然是标准非吸烟人士，居于香港。
3. 于保单期内并无部分退保。
4. 于保费缴付期内，已全数缴付所有保费。
5. 在保单有效期内并无借取保单贷款。
6. 整段保单期内，特别奖赏分配及投资回报相对于原有假设维持不变。
7. 适用于更改受益人的承保条款由汇丰保险酌情决定，并根据每宗个案的实际情况个别评估，各种考虑因素包括但不限于潜在死亡风险的任何改变、修订保单条款及最新经济展望。
8. 剩余身故赔偿金额存于汇丰保险，并以汇丰保险不时厘定的非保证息率滚存（假设年利率1%），直至所有赔偿金额付予受益人止。



## “ 总结 ”

疫症唤醒世人，无论为人父母或单身一族，健康是成就理想丰盛人生的第一步。近年港人于社交网站分享世界各地生活体验及抗疫心得，扩展视野，更将健康理念延续至新世代。而充分的医疗、财政及风险保障始终是无可替代的自强装备，提供稳健支持，为家人实现安心富足的未来。

## 汇丰人寿保险(国际)有限公司荣获以下奖项：

HSBC Life (International) Limited  
(Digital Policy Value Projections)



投委會  
IFEC | 投資者及理財教育獎  
Investor and Financial  
Education Award 2021



Excellence Performance  
Insurance - Brand of the Year



Excellence Performance  
Insurance - Bancassurance Training Academy



Excellence Performance  
Insurance - Digital Innovation



Excellence Performance  
Insurance - Health & Protection



Excellence Performance  
Insurance - Service Innovation



Excellence Performance  
Insurance - Employee Benefit (Product)



Excellence Performance  
Insurance - Public Crisis Response - Health Issue (Product/Svc)



Excellence Performance  
Insurance - Integrated Marketing (Service Promotion)



Excellence Performance  
Insurance - High Net Worth (Product)

HSBC Life (International) Limited 汇丰人寿保险(国际)有限公司(注册成立于百慕达之有限公司)(下称「汇丰保险」、「本公司」或「我们」)已获香港特别行政区保险业监管局授权及受其监管,于香港特别行政区经营长期保险业务。香港上海汇丰银行有限公司(「汇丰」)乃根据保险业条例(香港法例第41章)注册为本公司于香港特别行政区分销人寿保险之代理机构。保单持有人须承受汇丰保险的信贷风险。对于汇丰与您之间因销售过程或处理有关交易而产生的合资格争议(定义见于金融纠纷调解计划的金融纠纷调解中心职权范围),汇丰须与您进行金融纠纷调解计划程序;此外,涉及上述保单条款及细则的任何纠纷,将直接由本公司与您共同解决。有关汇丰保险的产品详情及资料,请浏览汇丰网站的保险专区,或亲临分行了解详情。以上人寿保险产品为本公司之产品而非汇丰之产品,由本公司所承保并只拟在香港特别行政区透过汇丰销售。

本册子内列明的资讯只供参考用途,您不应仅根据本册子而作任何决定。如您对本册子的内容有任何疑问,应向独立人士寻求专业意见。有关内容只属一般资讯,并不构成任何建议,或向您建议任何保险产品。此外,本册子并不旨在提供医学或医疗意见。本册子所提及的运动方式只供参考用途,并不构成任何建议。身体状况及运动模式因人而异。某些运动初学者或需专业教练从旁指导。请按需要向医生咨询意见。

在任何情况下,汇丰保险或汇丰集团均不对任何与您或第三方使用本册子或依赖或使用或无法使用本册子内资讯相关的任何损害、损失或法律责任承担任何责任,包括但不限于直接或间接、特殊、附带、相应而生的损害、损失或法律责任。所有受访者发表的见解均由受访者提供,仅供参考,并不构成对任何人士提供任何建议或借此作出任何财务决定。受访者所发表的见解只反映其个人意见,并不代表汇丰保险或汇丰的立场。

本册子出版日期为2022年4月。



您可透过二维码浏览  
「健康觉醒 医疗保健新世代」电子版

