



你對「健康」一知半解？



香港人近年特別關注個人健康狀況，觀乎剛過去的馬拉松參與人數便可知一二。然而，聖誕剛過，農曆新年將至，美酒佳餚一湧而上，一不小心便會「食多咗」，甚至不慎墮入「三高」陷阱，影響身體健康。新一年，筆者提醒大家要注意並全面檢視自己的健康狀況，改善生活習慣，為健康的新一年作好準備。

根據最近公布的信諾「360°健康指數」調查發現，72%的港人最重視個人的身體健康，並同時認為自己擁有豐富的健康意識。然而調查的另一部分卻發現，大部分的香港受訪者對健康資訊卻一知半解。

釐清誤解培養良好習慣

調查亦探討港人對於健康資訊的了解，發現港人平均只得52.4分，低於其他亞洲國家，顯示港人對正確健康資訊的了解較為薄弱及存有誤解。以致癌的因素為例，以下是港人的主要誤解：

- 81%受訪者相信經常使用除臭劑、止汗劑、染髮劑或染液可引致癌病。
- 69%受訪者相信存於車內多時的樽裝水可釋出化學物，飲用後或可引致癌病。
- 87%受訪者相信食用燒焦的蔬菜可引致癌病。

到底上述孰是孰非？根據英國癌症研究協會指出，上述第一及第二項說法現暫無科學根據足以證明；而第一項誤解是源於數年前的一封虛假電郵於網上廣泛流傳所引起的，其中引用了不少錯漏百出的數據，令這個迷思不脛而走。此外，美國國家癌症研究所指出，燒焦蔬菜只含少量致癌物質，並不足以致癌。由此可見，港人對於不少致癌因素存有誤解。因此，大家切勿道聽途說，要親自了解清楚有關健康的資訊，加強自己的健康知識，從而精明地規劃健康生活習慣。

個人醫療保障亦需年檢

除了檢視身體的健康及增強健康知識外，港人亦應定期審視自己的保障是否足夠應付不斷上升的醫療開支。筆者建議大家可遵循以下步驟，作有系統的年度審視和規劃：

1. 了解個人現有保障產品（包括公司的團體醫保及個人醫保）的保障範圍、保障金額及保費的開支。
2. 按自己的健康、經濟狀況及家庭角色，審視現有的保障額度是否足夠。
3. 在估算自己或家庭的收入及支出後，按可支配資金、需要和目前所需承擔的風險，以調整投放保費的開支。
4. 檢視所有醫療保障的組合：除了一般醫療及住院保障外，是否有涵蓋嚴重疾病或針對個別疾病的保障，以確保自己及家人可以應付突如其來因病而衍生的財務負擔。

有了正確知識、健康的生活習慣，加上周全保障，就能為新一年締造無憂生活。