A9 前海夢工場「5號樓」啟用

A4 香港刑檢獨立運作 不受任何干涉

一九〇二年創刊於天津 獲特許在內地發行
大公報
Ta Kung Pao
2025年8月28日 星期四
乙巳年七月初六 第43844號
今日出紙二疊七張半 零售每份十二元
香港特區政府指定刊登法律性質廣告之有效刊物

健康之都

香港連續十年蟬聯全球最長壽地區，根據政府統計，男性與女性的平均預期壽命分別是82.8歲與88.4歲。長壽更重要是活得健康，《大公報》專訪幾位年逾九旬長者，當中一位現時已經100歲，分享養生之道及長壽秘訣。98歲的鍾發長期保持心境開朗，堅持「（就算）今日不開心，明日睡醒就通通忘記」；96歲的黃葵歡不揀飲擇食，但盡量不會吃肥膩食物。

有學者認為，港人愈來愈長壽，源於擁有完善的公共醫療體系，推廣預防勝於治療，呼籲適齡人士驗身「早些知、早些醫」，配合適量運動和均衡飲食，保持身體健康。

大公報記者
賴振雄 肖泓宇(文) 麥潤田(圖)

掃一掃有片睇
攝錄：麥潤田
製作：融媒組

港連續十年蟬聯全球最長壽地區

「老友記」長壽秘訣：笑口常開 健康常在

港人長壽原因

- 保持心境開朗
- 養成做運動習慣
- 飲食均衡
- 生活有規律
- 公共醫療體系完善
- 預防勝於治療，高風險族群推廣篩查計劃

資料來源：綜合長壽長者、醫生、學者

根據多項統計研究，香港人平均壽命世界第一，男性平均預期壽命是83歲，女性則是88歲。《大公報》延續昨日的相關報道，專訪多位高齡長者分享長壽心得，並訪問專家學者及議員，分析港人長壽秘訣，包括生活習慣、生活環境，以及醫療福利等方面。

住在土瓜灣一間護老院的四位長者，鍾發、李葆培、黃葵歡、謝錦嫦，年齡介乎92至100歲，個個活得健康，「日日食得又瞓得」。當中「最年輕」、92歲的李葆培受訪時中氣十足，他笑言長壽秘訣是「保持樂觀，隨遇而安，要（學懂）放低！」李伯長期保持心境開朗，而且習慣做適量運動。最年長的謝錦嫦婆婆已年屆100歲，除了聽力較差，身體狀況良好，她表示，平日習慣做伸展運動，除了定期覆診，甚少因病要到醫院求醫。

預防勝治療 適齡驗身早就醫

現年98歲的鍾發伯伯，約四、五年前曾經就安老院議題接受《大公報》訪問，現在依然十分健康。他昨日再接受《大公報》訪問時表示，每日上午七時起床，晚上九時睡覺，生活有規律，而且吃得清淡，不吃肥膩食物。被問到長壽秘訣，他笑言要保持樂觀心態、學懂善忘，「（就算）今日不開心，明日睡醒就通通忘記！」

立法會衞生事務委員會委員陳凱欣向《大公報》表示，平日在地區遇到不少長者街坊，以大坑東邨為例，有不少80歲或以上的長者，當中不少是雙老或獨居，「老友記」普遍都很健康，她認為香港人長壽的原因包含多方面，例如完善的公共醫療體系讓「港人可以有病醫病」，也不會因為不夠錢而無法接受治療，另外政府醫療政策提倡「預防勝於治療」，持續加強不同篩查計劃，例如資助50至75歲及沒有症狀的香港居民接受「大腸癌篩查」等，均有成效。

陳凱欣認為，政府自2009年推出「長者醫療券」試驗計劃，並在2014年轉為恆常計劃，現時每名合資格長者每年獲得2000元醫療券，建議政府可以在適當時候「加碼」，提高資助金額，同時將使用範圍擴闊用於預防疾病方面，有助港人活得健康又長壽。

中年人忙「搵食」運動量少於長者

香港教育大學健康與體育學系高級講師雷雄德認為，參考外國多份運動科學文獻，恆常保持運動，配合正常社交，維持精神健康，可以令人更加健康及長壽。運動類型方面不同國家地區各有不同，舉例歐洲年長人士較崇尚網球及高爾夫球，香港長者較多傾向行路、太極、乒乓球等，甚至有人選擇氣功養生，不過現時不少中年人忙於賺錢餬口，運動量反而少於長者，建議市民抽時間盡量保持適量運動，多一點行路，保持健康的體魄。

▲長者養成做運動習慣，有助身心健康。

▶學者認為，港人愈來愈長壽除了因為心態樂觀外，也與香港擁有完善的公共醫療體系有關。

鍾南山：活到120歲不是夢

突破極限

88歲高齡的中國工程院院士鍾南山，早前為國家老年大學上了「開學第一課」，他結合自身經驗與前沿研究，從心理平衡、合理膳食、適當運動、戒煙限酒、早防早治、綠色環境等六方面分享健康長壽之道。展望未來醫學發展，鍾南山認為，2030年後人類將更長壽，AI輔助診斷與合理膳食、早防早治體系的協同創新，正推動人類突破壽命極限，「以後你會愈活愈長，活到120歲有可能」。

鍾南山早年曾在分享中提出人類壽命的猜想，提到位於細胞內染色體末端的端粒長度決定細胞生命長度，細胞分裂一次大約2.4年，分裂50次達到極限，如此計算人的壽命應該是50次乘以2.4年，即大概是120歲。不少研究亦表明，人類的自然壽命能達到100歲以上。

鍾南山在分享中強調，心理平衡是健康的核心、長壽的隱形支柱。針對廣東人「喝湯不吃湯渣」的習慣，他提醒，湯的精華在食材，嘌呤卻在湯裏，長期喝太多會導致痛風。他又提醒「鍛煉和吃飯睡覺一樣重要」。

大公報記者 鄭文迪

港銀髮消費2034年達4960億

龐大商機

香港人均壽命持續領先全球，隨着65歲及以上人口預計到2040年將超過30%，正催生龐大的「銀髮經濟」新藍海。老年人口的購買力強大，2024年本港60歲或以上長者的消費開支約3420億港元，約佔本地生產總值（GDP）11%，2034年預計可達4960億港元。

根據政府統計處發表的《香港人口推算2020–2069》，到了2040年，本港65歲或以上的長者將佔本港總人口三成以上。其中，年屆85歲或以上的人數將由2023年的約25萬人，倍增至超過50萬人。此龐大銀髮族群體，生活品質和消費需求日益多元，推動銀髮經濟成為社會與市場的焦點。

學者倡推動銀髮科技研發

市場調查顯示，專為長者設計的智能健康監測設備、無障礙旅遊套餐及延續教育課程需求激增。有本地企業率先推出長者專屬健身應用程式，結合復康訓練與社交功能，上線半年用戶突破十萬。銀髮族就業市場同樣蘊藏潛力，不少企業開始聘請資深人士擔任顧問，善用其經驗維持競爭力。

大公報記者 鄭文迪

◀隨着銀髮族群體日漸龐大，推動銀髮經濟成為社會與市場的焦點。圖為長者享用千歲宴。

責任編輯：鄭小萍 美術編輯：麥兆聰

報料熱線 9729 8297
newstakung@takungpao.com.hk
大公文匯 PDF電子報 大公網
今天本港天氣預測
大致多雲有雷暴
26℃–30℃
督印：大公報（香港）有限公司 地址：香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓 www.takungpao.com
電話總機：28738288 採訪部：28738288轉 傳真：28345104 電郵：tkpgw@takungpao.com
廣告部：37083888 傳真：28381171 發行中心：28739889 傳真：28733764 承印：三友印務有限公司
地址：香港仔田灣海旁道7號興偉中心2–3樓