

# 疫境少做運動 心臟病風險增

## 死亡率見10年高位 近一成「三高」患者病情惡化

### 抗擊 新冠肺炎

數據顯示，全球平均每1.7秒便有一人死於心血管疾病，是頭號致命死因。心臟病在香港最常見的致命疾病中亦排行第三，其死亡率自新冠疫情爆發後更有上升趨勢，去年更升至近十年高位。運動能降低心血管疾病致死風險，但香港一項調查顯示，逾30%受訪心血管疾病患者或高危人士於疫下運動時間縮短、26%受訪者更沒有運動習慣；約10%「三高」患者更出現病情惡化。香港心臟專科學院院長陳偉光呼籲大眾應關注心臟健康，即使減少外出亦可在家多做運動。

◆香港文匯報記者 張弦



◆專家呼籲在疫期間多在家中運動，有益心臟健康。圖為專家們示範居家運動。香港文匯報記者 攝

香港心臟專科學院於今年7至8月成功訪問266名到心臟科專科求診或覆診人士，並委託浸大社會科學研究中心進行分析，以探討新冠疫情對心血管疾病患者或高危人士的影響。

### 31%減運動時間 29%疫下增磅

陳偉光昨日在發布會上表示，調查發現近90%受訪者患有至少一種「三高」（高血糖、高膽固醇或高血壓），而疫情對受訪者的影響好壞參半，其間約10%患者指「三高」情況惡化，風險因素控制亦未如理想。調查並指，66%受訪者過重或肥胖，29%受訪者指疫情間體重增加。同時，31%受訪者於疫下運動時間縮短、26%受訪者更沒有運動習慣。

香港心臟專科學院候任院長梁達智表

示，運動能降低心血管疾病致死風險及減低新冠肺炎的相關風險，亦有助冠心病患者舒緩焦慮和抑鬱徵狀，但本地多項研究均發現港人在疫期間運動量減少及體重上升；是次調查亦顯示現只有20%受訪心血管疾病患者或高危人士的運動時數達到世界衛生組織的建議。

### 戴口罩不影響低至中等運動

他指出，根據世衛及美國運動醫學學院的標準，建議成年人每日運動30分鐘、每星期進行最少150分鐘中等強度帶氧運動或最少75分鐘劇烈強度運動等；兒童及青少年每天應進行最少60分鐘中等強度帶氧運動，每星期最少3天進行劇烈強度帶氧運動。他指市民在家亦可進行居家伸展運動，避免肥胖和保護心臟健康。

一般市民對於戴口罩時及感染新冠肺炎後應否運動存有疑惑及誤解，香港教育大學健康與體育學系高級講師雷雄德引用相關研究指出，進行低至中等強度運動時，即使佩戴口罩亦不會影響心率及血氧量等生理變化；新冠確診兩星期內則應避免進行劇烈運動，但在沒有症狀下進行適量低至中等強度的體能活動，重症患者則應先諮詢醫生意見。



◆專家表示，戴口罩不影響做中低強度運動。資料圖片

## 留醫確診者降至2000以下

香港文匯報訊（記者 文森）衛生署衛生防護中心昨日呈報，香港新增3,667宗新冠肺炎確診個案，其中193宗為輸入個案，另再6名確診者離世。最新數據顯示，懷疑Omicron-BA.4及BA.5個案佔比進一步升至86.3%，BA.2.12.1則佔比約3.5%。在昨日呈報的確診個案中，包括418間學校共699宗個案，數目亦隨社區個案下降。

### 隔離治療者跌破千人

醫管局表示，截至昨日零時，共有1,966名確診病人留醫治療，是最近疫情回落以來首次回落至2,000人以下，其中新增確診病人183人。目前有940人需接受隔離治療，亦是最近首次跌至千人以下，其中119人為新增確診病人。

醫管局同時新增呈報8名危殆病人及7名嚴重病人，目前合共有43名危殆及42名嚴重病人，當中13名危殆病人正接受深切治療。另外，新增251名病人康復，當中214名病人出院。

此外，衛生署衛生防護中心轄下的疫苗可預防疾病科學委員會和新發現及動物傳染病科學委員會早前更新暫擬共識建議，建議6個月至5歲以下兒童可接種三劑復必泰疫苗（每劑為十分之一成人劑量）；而6個月大至3歲以下的幼兒可接種三劑科興疫苗（每劑劑量與成人相同），而50歲或以上人士在接種第三劑新冠疫苗至少三個月後可接種第四劑疫苗。防護中心呼籲，符合接種第四劑疫苗資格的市民應盡早接種，以加強保護。

### 昨日疫情

- 本地感染：3,474宗
- 輸入個案：193宗
- 新呈報死亡個案：6人
- 第五波累計死亡個案：9,921宗

新增總  
確診個案：  
3,667宗

### 院舍及學校疫情

- ◆6間安老院舍共呈報18名院友確診，共54名院友需要檢疫
- ◆418間學校呈報699宗個案，涉及599名學生和100名教職員，當中21間學校共24個班別需停課一周

### 變異病毒

- ◆懷疑Omicron BA.4及BA.5個案佔比約86.3%，BA.2.12.1佔比約3.5%

### 醫管局概況

- ◆現有1,966名確診者留醫，其中183名為新增確診病人
- ◆新增8人危殆，合共43人危殆，其中13人在深切治療部留醫；另新增7人嚴重，合共42人嚴重
- ◆新增251名病人康復，當中214名病人出院

◆資料來源：醫管局、衛生防護中心

## 商界冀增經濟誘因吸海外客

香港文匯報訊（記者 林熹）香港本周一起實施「0+3」政策，香港廠商會會長史立德昨日接受電台訪問時指，有關入境措施仍較其他地區嚴謹，希望政府盡快推動「0+0」政策實施。他又認為相比其他開放型經濟體，香港的復常進度仍要「追落後」，故建議增加經濟誘因，吸引海外客戶來港。

史立德指出，本港8月進口及出口量轉差，兩者按年跌幅擴大至雙位數，自2020年1月以來最大跌幅，預計本港出口情況會持續下滑一段時間。明年第一季訂單較少，加之美國聯儲局持續加息，歐洲市場流動性短缺等因素，預期明年出口數字繼續下滑，且不排除本地廠商即使接了單，也出現減價及取消訂單等情況。

他表示，如今香港實施「0+3」政策，方便了跨境司機來港運輸貨物，一定程度

上緩解防疫隔離時間長帶來的影響，為出口產業帶來一段恢復期，但只有取消所有入境管制限制，才可以令出口商品訂單有回升的機會。

在香港與內地恢復正常通關方面，史立德建議將「0+3」實施後香港大量檢疫酒店的空置房間作為隔離點。回內地人士可在港完成隔離後，由專車「點對點」送到內地的居家隔離點，以緩解內地隔離房間的供應不足情況，而訪港人士的居家監測的時間也應當縮短，讓他們出外消費，拉動香港經濟發展。

## 特首：「0+3」反應正面 望經濟「動起來」

香港文匯報訊（記者 文森）香港放寬入境檢疫日數至「0+3」，特區行政長官李家超昨日出席行會前表示，香港社會整體對措施的反應正面，希望社會活動自此「動起來」，經濟氣氛逐步增長。他認為新安排帶來的經濟效果，必定會輻射到不同領域，當疫情走勢符合預期，會考慮逐步放寬其他活動的空間。個別市民的違規行為也為防疫防疫帶來很多不確定因素，他希望市民遵守規則，使香港有更大空間放寬防疫措施。他說：「對於違反規則、影響每個人的事，我們都要譴責他。」

### 機場久別重逢 場面溫馨喜悅

李家超表示，「0+3」入境檢疫措施實施首日，運作大致暢順，包括在機場及公共交通的運作等。他說，看到在機場有人久別重逢，相互擁抱，場面溫馨、喜悅，形容社會整體對措施的反應正面，他希望社會活動會逐漸「動起來」，整體日常活動及經濟氣氛都會因此而逐步增長。

惟他同時提醒市民保持謹慎，指入境檢疫「0+3」新安排屬重大改動，會帶來多項不確定因素，而且目前仍然有不少違規及失德個案破壞防疫工作，必須保持謹慎，密切留意疫情會否反彈及新措施的成效，再決定是否需要作出改動。他強調，特區政府會持續留意疫情有否反彈，確保抵港相關人士按時接受核酸和快速檢測，才能有效管控疫情擴散。

他指出，社會亦應關注和警惕影響防疫效果的違規情況，包括有逾40名持「紅碼」的確診者，被發現違規離開隔離地點；過去2個月，每月有8%至10%受檢人士未有遵守強制檢測公告。

他並譴責社會上出現近3萬張「假免針紙」，形容是非常失德的行為，不能容許，完全破壞整體的防疫工作。

### 防疫穩紮穩打 觀成效推新政

對於入境檢疫政策放寬，但部分社交距離措施仍未鬆綁，尤其飲食業的防疫措施，業界期待特區政府盡快推出「0+0」方案，吸引更多外地旅客來港消費。李家超回應時強調，每次推出新措施都要「穩紮穩打」，要觀察成效再決定需否改動，不希望因為一項改動而帶來其他混亂。

他重申，「0+3」新安排的目的是希望在可控範圍內，盡量擴大社會的經濟和民生活動空間，指航空業、交通業等部分行業能即時受惠，部分行業就可能要經過一段時間，在整體經濟「動起來」時才會受惠，希望大家持正面態度看待這個過程。他相信很多其他活動都會陸續回歸，包括香港稍後會復辦展覽，屆時商務旅客將會帶來經濟效益，再「輻射」到不同界別及領域，因為經濟活動是一環扣一環。



◆「0+3」實施後，本港社會經濟活動趨活躍，商店人流漸多。香港文匯報記者 攝

## 「逆隔離」須符內地檢疫標準

香港文匯報訊（記者 文森）香港放寬入境檢疫日數至「0+3」之際，深圳市政府則加強「外防輸入」措施，令人關注到香港與內地正常通關及「逆向隔離」磋商。香港特區行政長官李家超昨日出席行會前表示，理解深圳公布相關防疫措施，香港有責任與深圳抗擊疫情，並強調兩地高層就「逆向隔離」商討工作一直在進行中，「達成協議的可能性取決於我們能否達到深圳規定的檢疫要求標準，不會增加深圳的風險。」他表示，應對整個計劃抱積極的希望，「我們會不遺餘力地努力實現這一目標。」

### 不可增加深圳風險

李家超回應記者提問時表示，「逆向隔離」的重要理念是讓港人進入內地，同時符合內地實施「7+3」檢疫規定，而唯一的問題是檢疫在香港還是在深圳進行，只要在港採用的檢疫標準是深圳可接受的標準，檢疫要求保持不變，「隔離的效果就和他（北上人士）在深圳的『7+3』隔離一樣，符合一個不會增加深圳風險的標準。」他指特區政府正努力達成目標，並強調有關措施與香港的確診數字無關。

## 方艙變過渡屋將視乎疫情變化

香港文匯報訊（記者 文森）香港多區設有以隔離及治療的方艙醫院，在疫情趨緩和下有6間已改為備用狀態。有消息指啟德的方艙醫院將改為過渡房屋。特區行政長官李家超昨日表示，很多專家都說香港的疫情在冬季時可能會反彈，再加上流感也在冬季活躍，「我們要留意疫情反彈的風險，對隔離設施的整體處理，要謹慎，要看數據、看情況，也看疫情整體的變化。」



◆啟德方艙醫院。FB截圖

### 李家超：要符合整體管控要求

據報，啟德方艙醫院共提供逾2,700個單位，項目樓高4層，設有供多家庭同住的大單位，每個房間可提供獨立洗手間及浴室，並設有升降機，較有條件改作過渡屋。

李家超表示，政府會一直留意目前用作隔離的設施的使用狀況，特別是疫情的變化，同時會充分考慮有否其他用途的可能性，而用途要符合整體管控疫情的要求，又表示自己會在下月首份施政報告詳細交代未來的房屋政策。