



編者按：全球正加速步入老齡化與長壽社會，人口結構轉變為各地社會帶來前所未有的挑戰與機遇。如何從健康角度入手，更積極應對老齡化趨勢，是醫護、社福、安老等各界共同關注的焦點。

香港大公文匯傳媒集團與多所香港及內地大學早前聯合主辦第一屆「主動健康與老齡化國際論壇」，匯聚各地醫療護理學者及學術人員，深入探討人口老化社會面對的健康相關議題。以是次論壇為開端，香港文匯報今日起推出「主動健康·銀齡共創」專欄，邀請本港及海內外權威學者和專家訪問，聚焦老年常見疾病的早期識別與預防、日常健康管理、公共醫療體系的主動護理支援，以及創新科技應用等環節的關鍵角色，分享各自的經驗與智慧，促進全人類生活質素的提升，攜手邁向健康、舒適、有尊嚴的長壽新時代。



●香港文匯報AI製圖

主動健康生活保康泰

學者籲適量運動睡眠足預早「練肌」維持身體機能



●張存泰

香港文匯報記者曾興偉 攝 高齡階段生活品質。 ●香港文匯報記者 楊梓穎



掃碼睇片

香港多年來一直是全球最長壽的地區，而包括內地以至世界各地，亦同樣正加速步入老齡化。因應國際社會共同面對的「高齡」與「老化」課題，華中科技大學同濟醫院教授、中華醫學會老年醫學分會主任委員張存泰接受香港文匯報專訪時，多次強調近年興起的「主動健康」概念，認為應對關鍵是讓健康管理「关口前移」，不能等到生病後才關注健康，而應該在身體仍然健康時就主動改善生活方式、控制危險因素，以達至「健康長壽」，提升

他解釋，主動健康的落腳點包括改善生活方式與控制危險因素。危險因素涵蓋高血壓、高血脂、高血糖及高尿酸等；在個人層面，應保持健康生活方式，適當進行有氧運動，並將血壓、血脂、血糖等指標控制在正常範圍，同時保持良好心態、戒煙、節制飲酒、維護心理健康、確保睡眠充足，「在遇到任何事情時，盡量避免陷入過度焦慮或抑鬱狀態」，亦是公認有效做法之一。

對老年群體而言，張存泰特別強調維護「內在能力」的重要性。他指出，進入老年期後個體容易出現「衰弱」，尤其是行動能力明顯下降，跌倒風險隨之增加。在評估老年人健康狀況時，是否存在衰弱往往是重要指標。

所謂「內在能力」，涵蓋機體運動能力及各臟器功能狀況等，市民應及早打好基礎，尤其要維護肌肉功能，「過去常說『有錢難買老來瘦』，但現在更強調『老來難得多肌肉』。」他呼籲在尚未步入老年時就要開始鍛煉肌肉、提升肌力、維持身體機能、預防跌倒，從而更好維護內在能力，在步入老年時仍能保持相對完整良好的狀態。

盡量避免陷過度焦慮或抑鬱狀態

警惕誇張失實宣傳 防「祖傳秘方」陷阱

網上資訊發達，很多市民尤其是長者，習慣透過網上影片學習養生之道，希望強身健體，但並沒有核實相關片段的內容是否可信，及有無真實的科學理據。就AI浪潮下網絡出現大量「AI造假醫生」提供所謂的健康信息，張存泰指出，老年人退休後時間較多，對自身健康更關注，也更容易接觸網絡資訊，而在真假難辨、魚目混珠的

資訊環境中，他建議長者可抓住一個辨識關鍵：「科學醫療從不承諾包治百病。」

張存泰強調，在臨床的疾病治療上，醫護不會宣稱可百分之百治癒所有疾病。在科學原則指引下，透過生活方式改善，配合合理用藥治療與長期健康管理，可延緩疾病進展、控制病情，並在不少情況下顯著改善狀態。相反，凡宣稱「徹底根治」、「絕對不復發」、「祖傳

秘方一次治好、不再吃藥」等說法，多屬不科學，市民需提高警惕。

提醒公眾「放棄幻想，相信科學」

他又提醒公眾「放棄幻想，相信科學」，該用藥時要用藥，該運動時要運動，並應回歸正規醫療體系內按醫囑規律服藥、按時覆診、定期覆查，與醫生或家庭醫生保持良好溝通。他強調，即使已患某種疾病，只要與專業醫生配合，仍可在很大程度上維護健康。

●香港文匯報記者 楊梓穎

逾六成港青憂AI影響生涯競爭力 三成人認唔識用



●香港中華基督教青年會青年議會一項研究顯示，逾六成受訪Z世代年輕人擔憂AI科技將影響其未來生涯競爭力，部分人更因而改變學科或職業選擇。

有見及此，YMCA青年議會建議在中學及大專課程推動「人機共生」教育，結合專業知識與AI應用，全面提升青年AI素養與技能。

針對青年抗逆能力與情緒管理較弱，議會建議強化生涯發展及心理健康支援，透過職場人士經驗分享，協助青年建立正面思維、有效減壓，增強應對未來變局的信心與韌性。

結果顯示，受訪青年對職業前景普遍感焦慮，不少人已主動調整學科或職業方向。在能力重要性方面，以5分為滿分計，受訪者認為溝通能力（4.37分）與思考能力（4.32分）最為重要，情緒控制、抗逆能力及學習能力隨後。惟他們自評各項能力得分僅屬一般：當中以品德（3.66分）得分最高，思考能力與溝通能力則分別為3.48及3.45分，而專業能力及科枝知識則僅得3.11及3.03分，反映其對自身優勢信心不足。

另外，研究團隊亦根據調查數據計算受訪青年的實際能力水平，按100分計，其抗逆能力只得63.6分，情緒控制亦只得65.6分，屬最弱的範疇。近四成人直言要花很長時間克服生活挫折，能較易從壓力中恢復的僅得一成五。

受訪者抗逆力情緒控制最弱

結果顯示，受訪青年對職業前景普遍感焦慮，不少人已主動調整學科或職業方向。在能力重要性方面，以5分為滿分計，受訪者認為溝通能力（4.37分）與思考能力（4.32分）最為重要，情緒控制、抗逆能力及學習能力隨後。惟他們自評各項能力得分僅屬一般：當中以品德（3.66分）得分最高，思考能力與溝通能力則分別為3.48及3.45分，而專業能力及科枝知識則僅得3.11及3.03分，反映其對自身優勢信心不足。

另外，研究團隊亦根據調查數據計算受訪青年的實際能力水平，按100分計，其抗逆能力只得63.6分，情緒控制亦只得65.6分，屬最弱的範疇。近四成人直言要花很長時間克服生活挫折，能較易從壓力中恢復的僅得一成五。

有見及此，YMCA青年議會建議在中學及大專課程推動「人機共生」教育，結合專業知識與AI應用，全面提升青年AI素養與技能。

針對青年抗逆能力與情緒管理較弱，議會建議強化生涯發展及心理健康支援，透過職場人士經驗分享，協助青年建立正面思維、有效減壓，增強應對未來變局的信心與韌性。

結果顯示，受訪青年對職業前景普遍感焦慮，不少人已主動調整學科或職業方向。在能力重要性方面，以5分為滿分計，受訪者認為溝通能力（4.37分）與思考能力（4.32分）最為重要，情緒控制、抗逆能力及學習能力隨後。惟他們自評各項能力得分僅屬一般：當中以品德（3.66分）得分最高，思考能力與溝通能力則分別為3.48及3.45分，而專業能力及科枝知識則僅得3.11及3.03分，反映其對自身優勢信心不足。

另外，研究團隊亦根據調查數據計算受訪青年的實際能力水平，按100分計，其抗逆能力只得63.6分，情緒控制亦只得65.6分，屬最弱的範疇。近四成人直言要花很長時間克服生活挫折，能較易從壓力中恢復的僅得一成五。

受訪者抗逆力情緒控制最弱

結果顯示，受訪青年對職業前景普遍感焦慮，不少人已主動調整學科或職業方向。在能力重要性方面，以5分為滿分計，受訪者認為溝通能力（4.37分）與思考能力（4.32分）最為重要，情緒控制、抗逆能力及學習能力隨後。惟他們自評各項能力得分僅屬一般：當中以品德（3.66分）得分最高，思考能力與溝通能力則分別為3.48及3.45分，而專業能力及科枝知識則僅得3.11及3.03分，反映其對自身優勢信心不足。