



陳仲謀醫生
香港精神健康議會召集人

這兩個調查報告是否互相矛盾？其實兩者可以獨立被應用，各適其適。「開心指數」是指全世界，包括香港在內，每年都會有機構做有關的研究。這類型的調查通常是透過電話訪問和問卷作答，準確性要視乎樣本（Sample）取樣是否符合標準（代表各個階層、個案達到最起码數目和調查人員工作的專業水準）。另外，「開心指數」（Happiness Index）是相當浮動的，所以在什麼時間採樣有決定性的因素，而抑鬱症的數字是根據公營醫院正在接受精神病治療的病人個案為依歸，輔以向私家求診人次作為參考，結果才是實質而具體的。

社會心理學VS科學

香港的「開心指數」由谷底反彈，是顯而易見的事。新冠疫苗接種又開始普及，市民大部分的生活恢復正常。而消費券對市民的消费力亦起了推波助瀾的效應，市面的行程看漲，六月至八月的失業率回落至4.7%，加上內地與香港疫情防控工作對接會議已經展開，雙方探討逐步有序恢復通關，種種利好的消息，一定會增強市民對前景的信心，也就會在感覺上輕鬆一點。反觀，抑鬱症的病人對前景仍是一片迷惘。

全球快樂報告（World Happiness Report）是聯合國負責的國際調查報告，數值是根據六大因素得出：人均GDP、社會支援、人生抉擇自由、預期健康壽命、慷慨程度及對貪腐的認知。2021年香港在蓋立普民調機構於4月8日公布的「全球快樂指數」，在一百四十九個國家及地區中排名七十七，比前上升了一位。綜觀上述六大評分因素，港人平均收入應該向下調，不過特區政府坐擁龐大的儲備，可以對某些遭受重創的行業和機構（例如：國泰航空和海洋公園），給予有力的補貼。有小部分

港人開心指數升 緣何抑鬱症個案趨增

最近，本港一所大學調查有關「港人的開心指數」，結果有上升趨勢，但另一機構公布，根據他們的研究，市民患抑鬱症的個案卻連續攀升。開心指數升，抑鬱者更抑鬱，兩者似乎並無直接關係。

市民因不同原因選擇移民，這是「人生抉擇自由」。但留下來奮鬥的人，應該對前景較有信心，自然地，活得也會較為快樂，「開心指數」更可能拾級而上。可是當局對抑鬱症的上升沒有實際的行動，「抑鬱指數」一定會如鷹上騰。

筆者不清楚上述大學調查的「開心指數」是根據什麼原則，如以世界確認的「六大準則」而言，總是給人有過於主觀的感覺，因為除了「人均GDP」和「預期健康壽命」兩項外，其餘的四項不免流於空泛。一般而言，所謂「開心指數」在政府制訂政策時，多視之為微不足道的參考資料。

另外，芬蘭在「開心指數」中首屈一指，但自殺率卻高於香港；美國的自殺率和香港相若，但「開心指數」也遠高於我們。總的來說，抑鬱症數字的升降應該和「開心指數」無直接的因果關係，因為很多自殺個案都源於抑鬱症病人得不到適當的治療。

雖然醫生不能在抑鬱症病人的血液和一般身體檢查中查出「腦內分泌物」的異常，但可以透過深入了解他們的言行舉止，並加上其家人和朋友的描述去斷症。研究人員通過不同的方法去具體檢測「腦內分泌物」的運作，例如：「傳統微透析分析技術」（The Classical Micro-dialysis Technique），準確判別病人「神經傳遞物質」（neurotransmitter）是否正常。歸納起來，「開心指數」是社會心理學，隨時升降；抑鬱症是科學，持續上升。表面相關的東西，其實是兩碼子事，嚴格來說不能相提並論。

不快樂未必會抑鬱

美國MSD藥廠宣布成功研發治療COVID-19（2019冠狀病毒疾病）的口服藥，疫情露出曙光，但要完全撲滅



▲根據世衛數據，香港是全球最長壽地區，女性平均壽命為八十八點一三歲。

瘟疫，尚需一段長時間，抑鬱症數字上升，已在世界各地呈現。世衛（WHO）曾預測抑鬱症會成為人類的「第二號殺手」，早在幾年前成為事實；世衛前總幹事陳馮富珍醫生和英國皇家精神科學院前院長Wendy K Burn教授，都先後在新冠肺炎疫情爆發之初，發出全球「精神海嘯」的預警。

做人開不開心，很視乎個人的性格；抑鬱症雖然有遺傳的因素，但後天外在環境的影響較大，病人的痛苦是「如人飲水，冷暖自知」。「江山易改，本性難移」，社會沒有直接的責任使每個市民都開心，但政府對抑鬱症病人提供適當治療，則是責無旁貸，而且是維持社會穩定的重中之重。

不快樂的人，不一定會有抑鬱症；有抑鬱症的人，一定是真的不快樂。不開心可能是短暫的情緒波動，而抑鬱症是腦部生化系統出現問題。

全球快樂報告6個調查因素

- ① 人均GDP：GDP（Gross Domestic Product）即本地生產總值的簡稱。
- ② 社會支援：個人從社會網絡和人際關係之中獲得的支援，包括情緒支援、評估支援及工具支援（如提供物資和金錢支援）。
- ③ 人生抉擇自由：體現人的自由，在生命中向無數選項開放。
- ④ 預期健康壽命：二十一世紀出生的人，女性平均預期壽命達到八十歲。過去近二百年以來，全球預期壽命一直持續快速增長。
- ⑤ 慷慨程度：其實人很在乎自己是否有能力對他人付出。慷慨可以說是一種信念，一種好的品格，包括豪爽大方、喜愛分享、樂於幫助。
- ⑥ 對貪腐的認知：貪腐思想指行為頹喪不振，如「他因結交惡友，生活日趨腐敗墮落」。

大公報記者陳惠芳整理



精明補鈣 預防骨質疏鬆

吃對食物

每年的10月20日為「世界骨質疏鬆日」，今年的主題聚焦營養攝取，強調鈣質、維他命D、蛋白質等對骨骼健康的重要性。有註冊營養師指，奶類製品含豐富鈣質，豆類製品則蛋白質豐富，對預防骨質疏鬆症大有幫助。

註冊營養師（美國）余綺玲（Elaine）表示，牛奶含豐富鈣質，除了芝士及乳酪等牛奶製品外，大家亦可考慮購買預先包裝的高鈣奶或植物奶。如對牛奶敏感，則豆漿及其製品是較好選擇，但要留意有部分人飲用豆漿後會出現頭暈或不適。其他含高鈣的食物還有硬豆腐及枝竹，可是枝竹經過烹調及調味後，脂肪較高，亦可以考慮食用純天然原味的果仁。而魚類產品含豐富鈣質，包括罐頭茄汁沙甸魚，或連同骨吃的魚乾、蝦米等，還有深綠色的蔬菜如芥蘭、菜心、菠菜，罐頭茄汁豆等。水果方面，木瓜及橙含鈣較高。

至於吸收維他命D，Elaine表示，大家要多曬太陽，此舉會刺激身體製造更多維他命D，時間最好選擇在中午十二時至下午二時。食物上，連皮的三文魚、吞拿魚、青魚以及



▲豆類製品含豐富蛋白質，可預防骨質疏鬆症。



▲註冊營養師（美國）余綺玲。

雞蛋黃，均含有豐富的維他命D。若從食物中未能攝取足夠，那就要服用補充劑來提升身體的維他命D水平，以助吸收鈣質。她強調，人體鈣質的攝取有上限，每日吸收五百毫克已經足夠，但不是要一次過攝取，每日可以分階段攝取，骨質疏鬆症患者如要服用保健產品，早上飲了牛奶後，就不要同時服用鈣片，而是在午餐或晚餐後服食，並要在飽肚時服用，吸收效果更佳。若然每日攝取超過五百毫克鈣質上限，反而會構成健康風險，因為攝取鈣質太多，身體無法吸收，便會經腎臟處理並通過尿液排出體外，對腎臟構成負擔，增加患腎石的風險。

問到何時開始預防骨質疏鬆症？Elaine指出，衛生署建議從幼年或青年時開始養成良好的習慣，當中包括注重鈣質及蛋白質的攝取。正常成年人的骨質密度會在三十五歲時達至頂峰。此後，骨質量開始流失，特別是更年期後的女性，因為雌激素大幅減少，女性骨質密度亦會大幅下降。如已有骨質疏鬆症，患者要留意少接觸酒精、咖啡、茶、朱古力、汽水以及高鹽食物。而年輕或中年女士不妨多做負重運動，對預防骨質疏鬆大有幫助。

大公報記者 陳惠芳



▲酒精飲料會加快人體鈣質的流失。

疫下風險溝通 專家線上探討

杏林細語

在新冠肺炎疫情肆虐期間，大家不僅需要在家上班，甚至大幅減少出門，導致網絡成為接收資訊的主要來源，但人們同時憂慮因接收錯誤資訊而影響健康。

有調查指出，線上健康諮詢的市場將成未來趨勢。由香港主辦的「第九屆健康城市聯盟國際大會」，將於11月3日至5日在線上舉行。今次以「疫情下的智慧健康城市」為主題，探討全球現時在疫情下相關醫療衛生及健康城市的議題。籌委會主席龐愛蘭表示，疫情下的風險溝通非常重要，以新加坡為例，當地政府宣稱全國已有八成市民接種疫苗，於是施行和病毒共

存的開放政策；直至巴士司機感染導致疫情反彈，最終再次收緊社交距離，反映出政府傳達訊息不夠全面。市民亦會憂慮因錯誤訊息而影響健康，是故各地的風險溝通是疫情下的重要議題。

屆時，約有一百六十位來自不同領域的醫療衛生、城市設計、環保專家參與會議。講者除了香港的專家，亦有來自日本、馬來西亞、韓國、愛爾蘭、新加坡、印度、蒙古等地的專家，當中包括世衛組織西太平洋區域主任葛西健博士、世衛顧問許樹昌教授等。許樹昌會從專家角度探討「清零策略或與病毒共存」，葛西健會講述世衛如何推動區內城市更安全更健康；而風險溝通的主題環節中，講者會分享政

府如何有效發布疫情訊息以取得市民信心，分題環節亦會討論疫情下的精神健康；其他議題還有「疫情中的心理健康」、「全球最新監控政策」、「健康城市的重新定位」、「疫情下的長者友善社區」及「數據驅動的智慧健康城市」等。

龐愛蘭稱，新冠肺炎疫情為全球帶來災難性的影響，亦對世界各地的民生政策、城市規劃及醫療制度帶來不同程度的變化和衝擊，希望藉着這次會議，讓不同城市及機構能夠互相吸取抗疫經驗，加強在防疫措施上的聯繫。專家們亦會就人們的心理健康進行探討，因有調查指出，多數人在疫情下會出現壓力、焦慮以及睡眠等問題。

大公報記者 陳惠芳

花生補脾益氣

藥食同源

重陽節（10月14日）是由熱轉寒，「陽消陰長」的過渡階段。人體的生理活動，也隨「夏長」到「秋收」而發生相應改變。《黃帝內經》講「秋冬養陰」，意思就是秋冬時節要注重將體內的氣血、津液、正氣等都收藏起來，以適應自然界陰氣漸生的規律，從而為來年春天的陽氣生發打好基礎。



▲花生陳皮豬腳湯有滋潤肌膚的功效。

花生陳皮豬腳湯

材料：花生仁150克、陳皮1片、豬腳3隻、生薑2至3片。（3至4人份）

- 做法
- ① 花生、陳皮洗淨，稍浸泡。
 - ② 豬腳刮淨去毛，洗淨，斬成小塊，焯水去除血腥。
 - ③ 將所有材料放入煲內，加入約10碗量的清水，大火煮沸後改用文火慢燉約3個小時，即成。
 - ④ 享用前依個人口味放食鹽調味。花生、豬腳可撈起，搭配頭抽享用。

功效：健筋骨、益氣血、潤肌膚。花生性平味甘，進脾、胃、肺經，可補脾益氣、養血潤燥；陳皮補氣健脾，滋而不膩；豬腳性平，味甘、鹹，進脾、胃、腎經，能強健腰腿、補血潤燥、填腎益精。

大公報記者湯艾加整理