

# 本地研究发现 养成健康习惯可维持晚年生活品质

本地研究发现，即使过了50岁才改善生活方式，晚年还是可能实现健康老龄化，减轻疾病负担。

刘智澎 报道  
zhipeng@sph.com.sg

我国人口急速老龄化的挑战日益严峻，本地研究发现，保持健康的生活方式可促进健康老龄化，从而减少疾病负担，维持晚年生活品质。这样一来，即使到了50多岁才改变生活方式，也能显著改善健康。

这项为期20年的纵向研究，分析了超过1万4000名本地华人的健康数据，以调查个人生活方式与健康老龄化之间的关联。调查对象来自1993年至1998年展开的《新加坡华人健康调查》，参与者当时的年龄介于45岁至74岁，约六成是女性。

研究团队根据五大健康生活指标为参与者打分，即饮食健康、不吸烟、适量饮酒、身体质量指数（BMI）介于18.5至22.9的最佳水平，每周有超过两小时的中等强度运动或超过半小时的剧烈运动。

每符合一个指标，就可获得一分，总分最高为五分。

1993年至1998年期间，获得零分或一分的参与者占32.9%，获得四分或五分的仅8.5%。



新加坡国立大学杨潞龄医学院健康长寿转化研究项目的许恩佩教授提醒，虽然明年推出的健康SG全国计划将动员社区伙伴推广健康生活习惯，但人们也要鞭策自己活得更健康。（张思庆摄）

2006年至2010年第二次跟进调查时，这两个比率分别是22.4%和12.4%。

研究团队在2014年至2016年第三次跟进调查时，评估参与者是否符合健康老龄化的标准，即

没有特定慢性疾病或认知障碍、日常活动能力不受限、整体自我感觉和身体功能良好，也没有影

响身体功能的疼痛。

经过20年的跟进调查，1万4000多名参与者中，约两成符合

健康老龄化的标准，他们当时的年龄介于61岁至96岁。

研究也发现，比起零分或一分，获得四分或五分的人实现健康老龄化的可能性增加了一倍。

## 首个面向亚洲人口研究

这相信是首个面向亚洲人口、研究健康因素与健康老龄化关联的调查，研究结果已发表于美国医学期刊《老年病学杂志》。此前，只有欧洲和拉丁美洲曾展开这类研究。

领导研究的是新加坡国立大学杨潞龄医学院健康长寿转化研究项目的许恩佩教授。她星期二（10月18日）向媒体公布研究结果时强调，活得更久不代表活得更健康。

“新加坡人的平均寿命是84岁，但人生的最后10年，多处于健康不佳或残障状态，因此找出影响健康老龄化的可变因素至关重要。”

许恩佩提醒，明年推出的健康SG全国计划，不只是鼓励人们与固定医生制定保健计划，也会动员社区伙伴推广健康生活习惯，但人们必须鞭策自己活得更健康。

她认为，要做到这点，公共卫生教育有待加强，当中重点应放在戒烟、体重管理、打造有利于体能活动的环境，以及方便人们购买负担得起的健康食品。