

世代超载过重

社会节奏越快、生活越匆忙，人们的作息仿佛也就越不健康。在这个资讯爆炸的年代，想要找到健康生活的办法非常容易，但疾病的数据却越来越高。健康，真的这么困难？

报导 沈顺铭

借口与被动，都是让人们离健康生活越来越远的重要因素；不久前，Sun Life Malaysia进行了一项名为Sun Life Health Index 2015，针对亚洲地区25至60岁共四千多人的调查数据，发现马来西亚人竟然有极大比例的0世代。

「0世代，指的是超负荷工作量（Overworked）、过重（Overweight）及体力不支（Overwhelmed）。数据显示，马来西亚有40%的调查人口为0世代；这个族群其实大多数对于主要疾病如：心脏病、癌症、糖尿病等有所恐惧，但无意改变目前消极的生活方式。」

Sun Life Malaysia首席执行官黄世腾对于这样的调查数据并不意外，其中有32%宁愿将时间花在沙发上看电视而不愿去运动；22%不介意不健康的习惯像吸烟、喝酒；34%不在意饮食均衡；而更有54%的调查数据没有预备给疾病的紧急存款。

他认为马来西亚仍处在一个刚意识到健康生活的阶段，渐渐才会进入像节奏更快的都市如：香港、新加坡等，开始规划平日运动等生活形态、将来的计划等。

微调生活习惯 添运动量

黄世腾强调，首先意识到健康问题很重要，这也是近几年开始出现许多觉醒运动的因素，让人们更重视这个课题，再来改变生活。「很多人都觉得要从每天满档的行程中抽出时间来运动不太可能，但要知道，健康才是陪伴每个人走一辈子的要素，不重视不行。」他认为，其实并不用强制抽出时间进行运动，稍微调整日常生活的习惯，也能够让运动量增加。他本身也将电梯的使用量减少，让自己多走楼梯；另外像是上班提早出门，将车子停得远一些让自己多走一点，也是增加运动量的好方法。

他表示，最近也发现吉隆坡市中心一带，不少上班族都会多带一套衣服去上班，下了班就换上运动装到吉隆坡城中城公园（KLCC Park）跑步；也有不少人选择到健身房做些运动再回家，这些都是让身体健康的好方法。

黄世腾强调，取得健康生活的方式人人都知道，就是不愿意去做，就像是知道抽烟不健康，但还是无法杜绝。现代社会趋势必须用教育的方式及环境的影响，向人们灌输健康为优先生活的重要性。▶

健康 (Health)	不健康 (Unhealthy)
天生健康 (Born Healthy): 10%	被动型 (Passive): 18%
运动充足 (Sufficient Exercise): 18%	享乐主义 (Hedonism): 6%
0世代 (Generation 0): 40%	

结伴加强激励效果

Sun Life Malaysia将这份调查报告的数据加以扩大，更细分出马来西亚人6种对于健康态度的类别：健康与不健康各3种。

6%的调查人口是享乐主义者，无论健康与否，都完全不在意自己的健康；40%为0世代，很难挪出时间规划运动行程；18%为被动型，也缺少周围朋友及家人的激励，于是迟迟不改变生活态度；10%的人一直都处在健康的状态，多数也较为年轻，身体状况良好；9%的人有意改变生活方式，开始规划运动，调整身心；黄世腾指出，只有18%的人平时就有足够的运动，也因此维持健康的生活，而这也是其他5个类别必须前进的方向！

「我们得不断发出这类讯息，让人们意识到这样的生活态度很重要，因为不仅是0世代的人会逐渐耳濡目染影响，身边的家人及朋友也会互相提醒，加强彼此间的激励效果。」他笑着说，所以偶尔也会看到一些办公室同事下班后一起去运动，也有些朋友群会在周末相约到公园运动等。他也强调，以适当的运动来维持健康的身心，同时能够让平时的生活压力得到疏解，日常的情绪也可以更为平和。(306)