

守护挚爱 实现承诺

2019版



HSBC Life
汇丰 保险

许多人从来没有认真计划过，假如自己遇上了什么重大变故，他们的长远财务保障，将会如何安排？随着社会环境变迁及香港人越来越长寿，要有效地保障健康，了解对疾病的风险固然重要，从而计划适合个人的人寿保障。



目录

第1章

保障人生 筹划未来

- 不同人生阶段 保障未来 1-2
- 健康保障缺口 3

第2章

关注疾病 守护身心健康

- 三大致命疾病 4-6
- 长者护理 7
- 认知障碍症 7
- 视网膜图像分析认知障碍症风险 7
- 社会服务支援 8
- 焦虑症/情绪病趋势 8

第3章

健康管理小百科

- 基因检测的大时代 9
- 基因检测的好处 10
- 基因检测 — 简单的方法了解基因蕴藏着的秘密 11
- “粉红知识”知多点 12

第4章

专家分享

- 香港浸会大学高级讲师 — 杨君军博士 13-14
- 美国注册营养师 — 陈秋惠 15-16

第5章

个案探讨

17-18

第6章

筹划保障方案

19

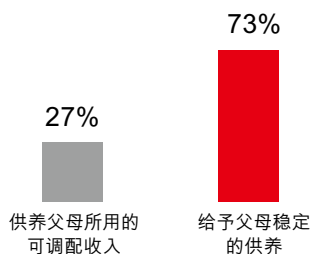
不同人生阶段 保障未来

拥有健康长寿，方能享受人生，与家人共度更多美好时光。香港男女平均寿命全球最高¹，根据政府统计处推算，男性于2018年出生时的平均预期寿命是82.2岁，而女性则为87.6岁²。在不同人生阶段，我们要担当不同的身份和角色，关心及照顾不同的人，所以要时刻做好保障，才能令自己及身边人安心无忧。

投身社会 — 尽孝道

刚完成学业投身社会工作，除了为事业打拼，也要学懂照顾自己、照顾家人。

汇丰2017年“保障的力量 面向未来”香港报告指出近四分之三（73%）人会给予父母稳定的供养，受访者供养父母所用的可调配收入为27%³，作为对家人的承诺及支持。



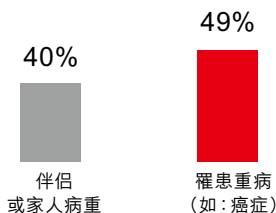
重视家庭，很自然会为家人提供财务上支持。父母多年照顾培育成长，学会独立后亦可用人寿保险保障父母，作为报答父母养育的一点心意。

婚后 — 照顾家庭需要

婚后组织二人家庭，肩负起照顾另一半的责任，根据统计处数据，每月住户平均开支为港币27,627元⁴。

在2016/17年度，每年人均的医疗开支已达到港币21,433元⁵。

汇丰“保障的力量 面向未来”香港报告亦指出受访者认为对财务状况影响最大的风险为⁶：伴侣或家人病重及罹患重病（如：癌症）



恒常为家人提供财政支持的人，在筹划未来的时候，应考虑若罹患重病或因意外不能工作的时候，怎样可提供定期或一笔过资金保障家人。

育儿 — 健康保障

子女的健康也不容忽视。2017/18学年小学生的超重和肥胖的检测率为17.6%，中学生检测率为19.9%⁷（即每五人就有一人肥胖），有机会影响子女身心发展。

另外，经常使用电子产品引起的视力问题、因缺乏护理引起的牙齿问题等，都有可能增加生活支出。



为子女选择多元化的理财方案，保障计划也不可缺少。

1 日本厚生劳动省于2017年发表的全球平均寿命统计

2 政府统计处“香港统计月刊”2019年5月

3 汇丰2017年“保障的力量 面向未来”香港调查报告内“家庭为重”部分

4 政府统计处：2014/15年住户开支

5 食物及卫生局：2016/17年医疗卫生开支

6 汇丰2017年“保障的力量 面向未来”香港报告内“宽裕与艰难”部分

7 卫生署：超重和肥胖2017/18学年



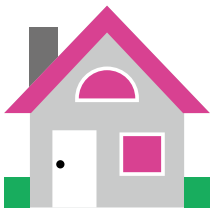
置业 — 按揭保障

保障家人的未来 — 安排财富传承

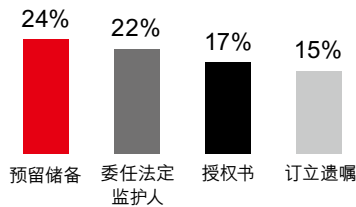
千种关系 — 由爱联系

近年，社会已普遍意识到保险的重要性，危疾、人寿、医疗等基本保险十分常见，但有多少人懂得在置业的时候，透过保险为家人增添更多的保障？

当您置业后，需要考虑如您遇上不幸，如何偿还楼宇按揭，可以让您的家人保留自置的居所。



汇丰2017年“保障的力量 面向未来”香港报告指出，恒常为家人提供财政支持的受访者之中，24%父母已经为孩子预留储备，保障他们的将来。22%已经委任法定监护人，一旦他们遭遇变故，即会肩负照顾家人的责任。17%已经预备好授权书，安排自己身后的财务和法律事务决策，15%的人已经订立遗嘱。



无论对我们宠爱有加的祖父母、关系亲密的同居伴侣、无私的养父母或是相惜相知的同性密友。

面对社会日渐多元化，汇丰保险为您准备最贴心的保障，首创保单在申请阶段已经可以将挚爱列为受益人，包括已成年的孙儿、领养及继养子女，还有同居伴侣、已婚或未婚的同性伴侣等。



您需要为您的家人未来生活提供充分的保障，确保您家人有安居之所无需担心供楼问题。



展开对话，认真与家人的讨论如何保障家人的未来。假如自己遇上了什么重大变故，他们的长远财务保障，将会如何安排？



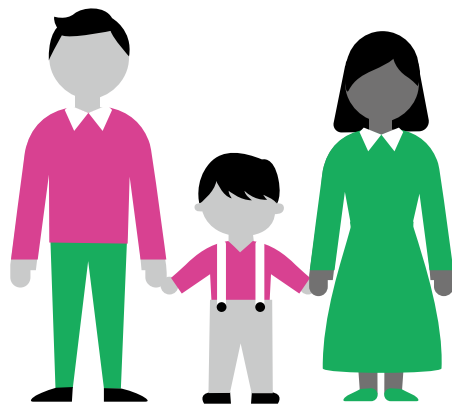
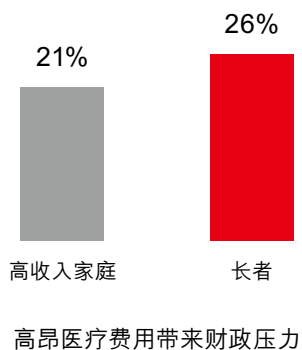
由今天起，每段关系都可以建立一种由爱联系的保障。



健康保障缺口

根据瑞士再保险Swiss Re调查分析⁸，2017年亚洲12个市场的健康保障缺口为1.8万亿美元，香港的健康保障缺口估值达到230亿美元，相关开支占了本港家庭平均收入近12%。高昂医疗费用给家庭带来财政压力，当中26%长者很容易受到不定期的医疗费用影响，及（21%）高收入家庭亦因他们所选取昂贵的医疗服务而感到财政压力。

另外，一孩家庭的平均健康保障缺口，比没有需要供养孩子的家庭多5.5倍；揭示家庭增添成员后，未有及时为新成员提供足够的医疗保障。有61%的每日吸烟人士自觉身体健康⁸，由于低估预留足够金钱作为保障之用，因此面对突发的开支需要，即会感到财务压力。





香港拥有相对完善的医疗体系，丰富的疾病资讯，只要多了解，多为医疗做准备，就可以守护个人及家人健康。

三大致命疾病

癌症、肺炎、心脏病是本地三大致命疾病，每年带走数以万计的生命。根据卫生署资料显示，2017年的癌症死亡人数有14,354人，当中，肺炎有8,032人及心脏病有6,138人¹。



夺命警号：癌症

香港常见癌症分别以大肠癌、肺癌及乳癌占据首三位。

大肠癌

(死亡人数：2,138人¹)

大肠癌一般由息肉演变而成，成因与吸烟、进食红肉及肥胖有关，可透过筛查减低发病机会。

肺癌

(死亡人数：3,890人¹)

肺癌是头号的癌症杀手，有机会由吸烟及空气污染引致，由于初期病征不明显，到发现患病时已属晚期，因此死亡机会较高。

乳癌

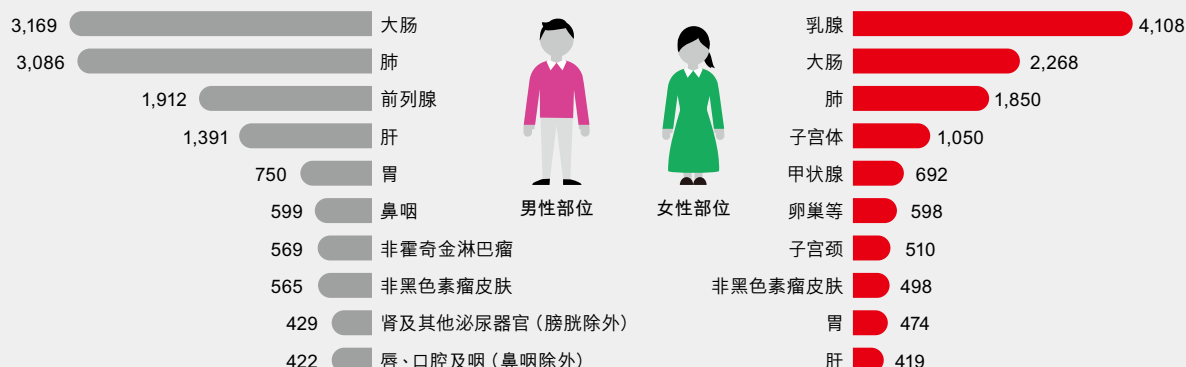
(死亡人数：724人¹)

乳癌则是本港女性最常见的癌症，成因未明，高危因素与生活及饮食习惯、缺乏运动、未曾生育等因素有关。

虽然癌症带来死亡风险，只要定期身体检查，及早发现并进行适当治疗，亦会有良好的治愈机会。

¹ 卫生署：2017年香港男性／女性的首三位致命疾病死亡人数
卫生署香港健康库：2017年死亡人数

2016年常见癌症新症数字²



治疗费用概览

大肠癌

项目	参考费用 (港币)
肠癌手术 ³	医院费
	医生费
	总费用
化疗 ³	每天约21,050元起
大肠内窥镜/ 息肉切除术 (手术) ⁴	医院费
	医生费
	总费用
结肠切除术 ⁴	医院费
	医生费
	总费用
开放式直肠低前位切除术 ⁵	套餐费用约209,000元 (详情请参阅相关网站)

肺癌

项目	参考费用 (港币)
支气管内窥镜检查/ 取活组织 (日间手术) ⁶	医院费
	医生费
	总费用
标靶药物 — EGFR基因突变型肺癌 ^{7,8}	每月药费 约50,000 - 60,000元 (私家医院或诊所价格, 不合格公立医院病人须自费)

2 香港癌症资料统计中心: 2016年发病数字 (最后更新: 2018年10月)

3 港安医院2018年

4 圣保禄医院2017年

5 港怡医院

6 圣保禄医院2018年

7 AstraZeneca Pharmaceuticals. TAGRISSO

(osimertinib). Summary of Product Characteristics, 2018

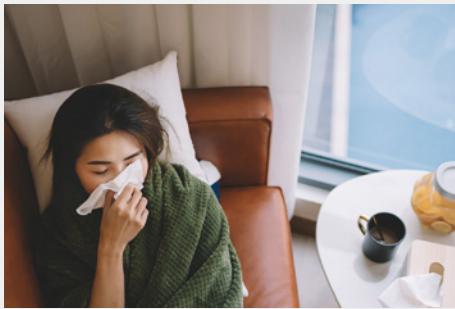
8 Soria J-C, Ohe Y, Vansteenkiste J, et al; FLAURA Investigators. Osimertinib in untreated EGFR-mutated advanced non-small-cell lung cancer. N Engl J Med. 2018; 378:113-125

乳癌

项目		参考费用 (港币)
乳房肿块切除术 ⁹ (日间手术)	医院费	约21,359元
	医生费	约31,850元
	总费用	约53,209元
超声波导引乳房肿块 切除术 ^{9A}	医院费	约19,990元
	医生费	约34,500元
	手术室费	约15,000元
	麻醉科医生费	约9,500元
	总费用	约78,990元
乳癌化疗费用 ¹⁰	化疗前检查	约2,500元
	化疗药物	免费至约48,000元不等
	化疗辅助药物	升白针(约350元一针;每周打4至7针)
	日间化疗中心	每次约100元
	标靶针Herceptin	约250,000元至270,000元
	标靶针Pertuzumab	约27,000元一针

上述所载资料及有关医疗费用之例子只作一般参考之用(不同疾病的治疗费用包括手术、检查、治疗费用等,并未列明所有费用),并不能替代您的医生或其他专业医疗的诊症及建议,您亦不应视之为医学意见。如您有任何健康问题,请向您的医生直接查询。各项目的实际收费会根据病人的情况、手术的复杂性及个别医生所厘定之收费,或个别医院不时调整收费等因素而有所改变。我们没有义务向您发布任何进一步更新本册子的内容,该等内容或随时变更,并不另行通知。该内容仅表示作为一般资讯,并不构成任何建议。

传染疾病:肺炎



肺炎是香港致命疾病的第二位,一般由细菌、病毒及真菌所引起。肺炎可经带菌者咳嗽及打喷嚏,或与患者近距离接触传播。2017年,因肺炎而住院病人出院及死亡的数字为60,446人次¹¹。

常见肺炎种类有细菌感染性肺炎、退伍军人症及病毒性肺炎等。幼儿、长者、长期病患者都是高危感染一族¹²。一般会以抗生素进行治疗,现时亦有疫苗可预防感染。高风险人士及未满两岁之儿童可接种疫苗作个人保护。

心脏病



心脏病是本港第三号杀手,当中以冠心病为最主要的死因,2017年冠心病引致的心脏病死亡人数达3,867人¹³。

冠心病是由于脂肪及胆固醇积聚,令环绕心脏的冠状动脉收窄或闭塞,以致血液供应不良、心肌缺氧,严重情况下会引致心肌坏死,令患者心跳停顿而猝死,患者多数在剧烈运动后会出现心绞痛¹⁴。

冠心病的高危因素包括高血压、高血脂、吸烟、糖尿病、过肥、压力过大、缺乏运动及家族遗传等。除了定期身体检查,维持健康生活是预防冠心病的最有效方法,例如戒烟、减少进食高胆固醇和高脂肪食物、运动及管理压力等¹⁵。

9 香港浸信会医院

9A 仁安医院

10 香港乳癌及乳病治疗中心

11 卫生署香港健康宝库:肺炎2017年

12 香港哮喘会:肺炎的病理及诱因

13 卫生署香港健康宝库:冠心病2017年

14 卫生防护中心:心脏病

15 关心您的心:冠心病



长者护理

汇丰保险与妇女基金会及香港大学秀圃老年研究中心研究调查显示，香港接受护理的长者人数，将于20年内倍增，人口比例更会在40年内占现时人口总比的5%升至11%，而长者护理成本更会由2018年的388亿元，升至2040年的1260亿元，2060年更会升至2224亿元，而在职人士照顾年老家人的压力亦会上升。有关该研究调查，请浏览www.hsbc.com.hk/eldercare。



- 根据医管局2017年的数据显示，全港每100名65岁以上的长者便有5至8人患有认知障碍症¹⁶。

- 80岁以上的长者更有2至3成人患有不同程度的认知障碍症¹⁶。
- 香港社会服务联会预计，到2036年本港的认知障碍症患者人数将高达28万¹⁷。



认知障碍症

若家中长者有认知障碍症，都需要长期护理，家人应如何准备？认知障碍症是脑细胞出现病变而急剧退化及死亡，导致脑功能衰退，认知能力逐渐丧失。患者初期会失去短期记忆、判断力减退，逐渐开始记忆混淆，偶有词不达意，容易情绪不稳及需要家人协助日常生活，最后连熟悉的人和事也会忘记，丧失自我照顾能力¹⁸。

视网膜图像分析认知障碍风险

如何得知家中比较年长的成员有认知障碍风险？全自动视网膜图像分析方法（ARIA）过去用于筛查中风风险，现可同时用于评估认知障碍风险，并以脑磁力共振成像（MRI）作为分析标准，计算脑内是否有年龄相关性白质病变（WMH），这技术有超过九成的灵敏度和特异性。脑内白质病变是脑小血管疾病的结果，与认知能力及多个认知领域显着相关，包括记忆、概念化能力和视觉技能。过程简单、快捷、便宜、无创。只须拍摄一张视网膜图像，上传到康讯的中央数据处理系统，约15分钟后便可取得报告¹⁹。

16 香港医院管理局
17 香港社会服务联会
18 认知友善好友：有关认知障碍症
19 香港路德会社会服务

以上资料由香港路德会社会服务提供，仅供参考，并不构成对任何人士提供任何建议。所并不代表汇丰人寿保险（国际）有限公司或汇丰集团的立场。上述所载资料及有关之例子或建议只作参考之用，不同疾病的治疗方法因应个人身体状况各有不同，并不能替代您的医生或其他专业医疗的诊症及建议。如您有任何健康问题，请向您的医生直接查询。



社会服务支援

万一家庭中有长者认知障碍风险偏高，坊间有不同的社会服务机构提供适切的治疗及训练，为家属给予支援与协助。香港路德会社会服务于1977年成立，专责推展社会服务，回应社会上的弱势社群的需要。路德会开创全港首间长者玩具图书馆，透过认知训练玩具，让长者以轻松玩乐的心情持续锻炼脑筋，以自助、非药物治疗方法延缓认知能力衰退，预防脑退化¹⁹。



焦虑症／情绪病趋势

每个人都会有各种不同的焦虑原因，可能源于生活或工作压力，即使长者也可能因为健康转变、经济顾虑、生活压力感到沉重压力。

儿童亦可能因为害怕与照顾者分开、面对社交或一些特定情境如害怕面对考试、害怕身处升降机等感到焦虑不安²⁰。

在危机时候感到焦虑是正常反应，但如果情况持续，即使危机过后依然觉得焦虑不安，就有可能是患上焦虑症。严重情况下甚至会影响学习及社交等。

高达20%的人可能在一生中曾患上一种焦虑症²¹。要预防焦虑症，首先要接纳焦虑情绪，保持抗逆信心，尝试面对害怕的事情或情境。

并要建立健康生活模式，包括充足睡眠、均衡饮食、恒常运动、参与放松身心的活动。了解更多焦虑情绪的资料，亦有助提升个人情绪管理。

20 医院管理局“儿情”计划：常见问题

21 《青山医院精神健康学院：精神健康教育资料》



基因检测的大时代

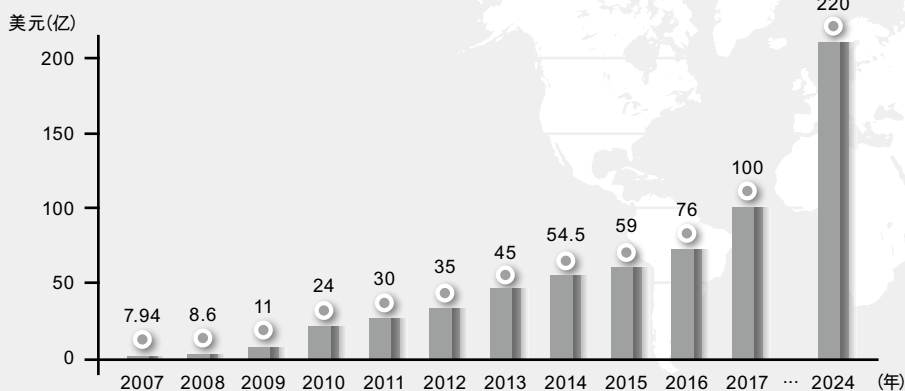
基因是主宰您身体机能运作的遗传密码。它的结构类似于螺旋梯（称为螺旋），由核苷酸组而成。四种不同类型的核苷酸以英文字母（A、T、C或G）代表。虽然人与人之间99.9%的遗传基因是相同的，但当中细微的差异不仅会导致身高的分别、肤色的差异，亦会影响不同人对药物、食物及营养素等物质分解代谢的能力，更会影响个人的患病风险。



基因检测 — 全球大趋势

全球的基因检测市场一直在过去数年间急速增长，估计于2024年，全球基因检测市场的市值将超过220亿美元（约港币1,730亿元）¹。

全球基因检测的市场规模



¹ 资料来源：京数据·老龄蓝皮书。此内容的资讯是由Prenetics Limited (“Prenetics”) 提供仅供参考，并不构成或不旨在诠释为医疗建议。您的健康亦会受各种后天的生活因素所影响，这些因素无法通过基因测试。请务必先咨询您的医疗保健提供者，寻求医疗建议。Prenetics是一间与汇丰集团分开并完全独立的机构，基因测试报告以及其内容及准确性为Prenetics的所有责任。汇丰人寿保险（国际）有限公司及香港上海汇丰银行有限公司与Prenetics并无任何隶属关系。



基因检测的好处



预防疾病



提高对个人化
营养需求的认知



降低未来的
医疗费用



改善整体健康

基因与生活习惯的关系

基因只是生命的设定，就如电脑的“预设程式”，是可以被改变的。以心脏病为例，临床研究显示基因因素令个人的患病风险倍增，但只要保持健康的生活方式，包括不吸烟、适量的运动、良好的饮食习惯（充足水果、蔬菜和谷物），可以有效地将风险减半。

得知个人的基因资讯可增加自我保健意识，改善不良的饮食及生活习惯，成为健康生活的原动力。如发现受遗传因素影响而有较高机会罹患特定疾病，增加对该疾病的认识，并及早开始进行定期监测，争取疾病预防的黄金时间。

汇丰保险客户尊享

**凡投保指定人寿保障计划，可让您
独家尊享ONEdna+基因检测***

ONEdna+基因检测为您带来两个选择：ONEdna+健康状况或ONEdna+癌症风险，让您了解身体对压力的反应、睡眠质素、健康风险、膳食敏感度、营养摄取状况及8种普遍的遗传性癌症风险。

* 只适用于指定计划 — 包括汇盛人生保险计划、骏富保障万年寿险计划、汇安健危疾保障计划、翡翠环球/翡翠尊尚环球世代万年寿险（并不适用于人民币保单）、尊尚定期寿险计划、终身寿险计划及汇红宝环球寿险计划。ONEdna+基因检测由 Prenetics Limited 提供。受条款及细则约束。



基因检测 — 简单的方法了解基因蕴藏着的秘密

基因检测只需从口腔内颊提取口腔细胞，然后直接送往实验室化验，就可解开基因中蕴藏的讯息。

膳食敏感度／概览

了解饮食结构摄取足够营养。类别包括：维他命B6、维他命B12、维他命C、维他命D、叶酸需求。根据您的膳食敏感度调整您的膳食。类别包括：钠脂肪敏感度、碳水化合物敏感度、钠敏感度

抗压与睡眠概览

了解睡眠习惯以达到最佳健康状态。类别包括：抗压能力、失眠、睡眠时间

健康风险概览

了解减低患上常见慢性疾病的风险。类别包括：心脏病、高胆固醇、肥胖、中风、非酒精性脂肪肝病

遗传性癌症风险

评估您患上最常见遗传性癌症的风险。类别包括：乳癌、大肠癌、黑色素瘤、胰脏癌、胃癌、子宫癌、卵巢癌、前列腺癌

基因检测的成功案例



“我的家人曾患上癌症，拥有家族癌症病史，因此我患癌的风险亦相对较高。ONEdna+基因检测覆盖八种癌症的分析。检测结果给我正面的讯息，如即使有任何健康风险，我亦可

积极面对及预防，为自己的健康负责。” Ray

“我的健康会直接影响我的家庭和小朋友的将来。我亦想知道我的家族史会否遗传给下一代。汇丰保险不但给予我保障，ONEdna+基因检测亦对我和我的家人在健康上有莫大帮助。在获取测试报告后，我开始使用ONEdna+手机应用程序。进食前，我会利用Snap功能，先拍下食物照片，然后传给我的健康教练以获取专业和个人化的意见，监察自己的健康。” Lorraine





“粉红知识”知多点

如何知道自己有需要做基因测试？

- 1) 如果您发现近亲有此突变基因、自己早期发病(45岁或以下)或同期患上乳癌及卵巢癌,就应该进行基因检测。
- 2) 若发现自己带有这类突变基因,就要及早进行较频密的检查,尽早发现癌症作出适当治疗

乳癌是女性癌症的头号杀手,现时香港每15位女士就有1位乳癌患者。

不想成为下一位病患者?基因检测或许可以助您及早预防。

现时在乳癌患者当中,有百分之十至十五由遗传所致。通过基因测试,就可以确定一个人有没有遗传相关突变基因。

- 带有BRCA 1和BRCA 2基因突变会增加患上遗传性乳癌、卵巢癌、前列腺癌及其他种类癌症的机会
- 40岁以下亚洲人患者的比率更比欧美人士高出一倍

“未乳绸缪”高危乳腺普查计划

汇丰保险赞助香港遗传性乳癌家族资料库,推出首个包含三维立体乳房X光造型、乳房超声波检查及乳房磁力共振扫描的全面乳房检查资助、“未乳绸缪”高危乳腺普查计划,并以中低收入人士为优先对象,让遗传性基因突变携带者的高危人士能接受早期癌症测试检查。

香港遗传性乳癌家族资料库(下称“资料库”)于2007年成立,致力于帮助本地遗传性癌症的高危家庭并进行相关医学研究。资料库以各界的捐款支援有经济困难的高危人士接受基因测试,并举办活动向公众讲解有关遗传性癌症的知识,提升公众对自身健康的关注,以达至预防遗传性癌症的目标。与此同时,资料库更与香港大学合作进行研究,逐步建立一个全球最具规模的华人遗传性乳癌家庭资料库。

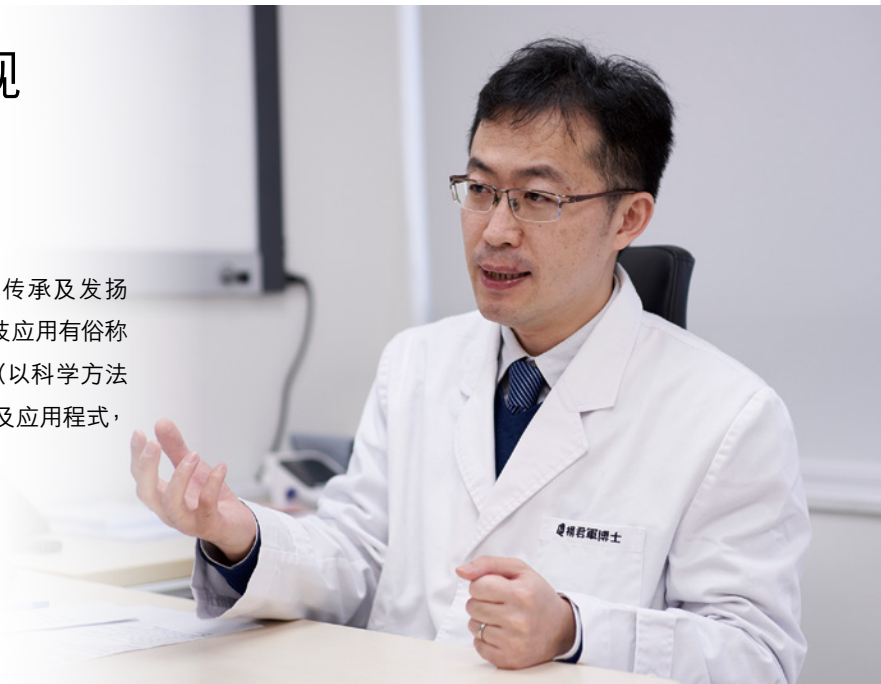
中医结合科技 更添客观

香港浸会大学

赛马会中医疾病预防与健康管理中心

高级中医健康顾问 **杨君军博士**

中医一直吸收各种现代科学技术，与时代并进，借此传承及发扬中医文化，以帮助更多病人。杨君军博士指出，当中的科技应用有俗称“神灯”的特定电磁波治疗仪、耳穴探测仪、中药颗粒（以科学方法制成中药粉）、无烟电子艾灸仪等，近年甚至利用互联网及应用程式，方便病人在家输入病情资料给医师了解。



中医向以“望、闻、问、切”四诊辨症，据悉最新的中医四诊仪可以帮助医师诊症更加准确，这仪器有什么功能？

中医四诊仪可以在标准光源下拍摄人脸及舌头图片，再与数据库资料比较颜色、颜色分布、剥苔状况等。虽然只是两张相片，但有很多资讯可作比较及参考。另外，四诊仪的脉诊仪设有压力感应器，可采集不同压力下的脉搏反馈，跟医师把脉情况相似，例如脉搏的位置、速度及强弱等。以往医师只会以数脉（脉搏次数多）及迟脉（脉搏次数少）等字眼作病历描述，现在仪器将脉象数字化，方便诊症时清楚比较。医师可透过仪器了解病人的体质及状况，根据结果进行分析，给予养生、保健、防病等意见。仪器亦有助全面检视病人的身体状况，提升治疗效能，并可进一步用作科研分析用途。

医师利用科技进行诊症有什么好处？既然科技能准确诊症，为何仍然需要医师？

医师可通过传统的“望、闻、问、切”了解病人各种身体状况，虽然凭经验可以判断病情，但有时会有主观判断导致的偏差，而仪器很客观，提供的资讯较全面，可以提醒医师忽略的部分、将检测结果数字化及储存起来，方便随时参阅，对用药、针灸或养生的指导意见都有帮助。不过仪器有时也会出现矛盾讯息，需要靠医师存真去伪。

中医角度，人为何会出现脑退化？如何预防及治疗？

脑退化源于七情内伤、久病不复或年纪太大，导致脑髓失养或髓海不足。（七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。）“肾主骨生髓”，即从骨骼可了解肾的健康，而肾会影响髓量，所以补脑需要补肾。初现脑退化，可以中药补肾及针灸方法进行治疗，包括以食疗、汤水、茶疗或医师处方中药汤剂，亦可以医师针灸、烧艾条或病人自己按摩。此外，还要改善生活习惯，例如早睡、运动、晒太阳、保持良好心情等。由于出现脑退化后只能拖延退化，所以要在中年时期开始进补，以作预防。

中医治疗中风已有数千年历史，具有一定临床疗效，而且副作用少。当中有什么治疗之法？

中风分为出血性中风或缺血性中风。出血量、位置、开始医治时间及病人体质等都会影响最终康复程度，但只要及时医治，会有良好效果。脸歪、流口水、半边身瘫痪，都是中风后的征状，医师会以针灸及中药治疗。如身边人突现出现中风问题，在致电救护车后，可为患者按压人中穴。因为人中穴具有刺激呼吸中枢及心脏功能，在鼻尖至上唇之间的上三分之一位置用指甲用力按压，能产生痛楚刺激。



湿疹令人非常困扰，甚至有新闻曾报导有人因为抵受不了煎熬而选择结束生命。患上湿疹应如何治理？

湿疹源于湿，与皮肤、肺及环境有关。湿疹属于本虚标实（即本身体质虚弱，身体有水湿停滞），除了祛湿或活血驱风，也需要补虚。因应湿疹种类滋补相应的肺虚、脾胃虚或肾虚。如病情轻微，可用中药配合针灸治疗，局部湿疹可用针灸驱散湿气，如患者痰湿阻滞严重，就要以活血化瘀的中药，配合祛痰化湿的中药令气血运行畅顺，不让湿气停滞。

治疗湿疹是一场持久战，为何香港小孩湿疹难除？

要减少湿疹发作，患者要有充足睡眠、运动及戒生冷饮食。由于香港位处华南，湿气较重，胎儿时候可能已受环境影响，有些小朋友年幼已出现耳、脸、颈及关节皮肤泛红、变硬等征状。另外，经常身处冷气环境，户外活动少，都对湿疹构成影响。初起时就需注意，否则延医会令病情更难处理。病人若感痕痒，可用拍、打、捏皮肤的方式止痕。



滋补肝肾

（茶）枸杞25粒，焗水饮；（汤）核桃仁及枸杞子各30克，配以瘦肉作为家常汤。睡眠不良可加入龙眼肉15克，有助滋养肾精。



营养吸收要均衡 摄取过量变伤害

美国注册营养师 **陈秋惠**

人体每日需要吸收各种维他命及矿物质，以维持正常健康水平。美国注册营养师陈秋惠分享健康饮食秘诀，如何从食物选择及搭配入手，轻松摄取足够营养。



市面上有各种维他命、矿物质或综合 营养素等补充剂，经常进食是否对身体好？ 如何知道自己的营养需要？

饮食均衡的健康人士无需服食补充剂，过量摄取某类营养，反而有机会引起身体问题。例如过量摄取脂溶性维他命A、D、E及K，会产生毒素储存在肝脏。长期服食高剂量维他命C，会增加生肾石的机会。钙质摄取超过2,500毫克（港人一般只需1,000毫克）容易出现便秘。另外，服食过量单一矿物质，亦会影响其他矿物质吸收。要了解个人营养需要，可咨询医生或营养师，营养师会因应过往饮食习惯，判断是否有营养长期摄取不足情况。最准确的方法是验血、验尿及进行骨质密度检查。

都市男女普遍会缺乏什么维他命？ 如何察觉自己缺乏营养？

男士饮食丰富，甚少缺乏微量元素，但女士习惯涂防晒及穿长衣，会因为少晒太阳而缺乏维他命D。维他命D有助钙质吸收，对骨质健康非常重要，与情绪及免疫力亦有关系。阳光是身体吸收维他命D的主要来源，单靠食物一般会摄取不足。另外，如长期感到疲倦、手脚冰冷、脸青唇白、抗压能力变差，就要留意身体是否有所缺乏。例如少吃全谷物类水果及瓜菜食物，有机会导致维他命B杂摄取不足，造成抵抗力变差或精神错乱等。

营养要如何吸收？ 有什么食物搭配可以提升吸收效益？

食物加工后会失去部分原有营养素，要吸收维他命及矿物质，应由整全食物入手，例如进食粟米而非粟米片，选择糙米而非白米。要有营养效益，可以在进食铁质丰富的食物时，配搭维他命C的食物，因为维他命C能令铁质吸收份量提升好几倍。例如番茄、灯笼椒、柠檬水或番茄汁含有丰富维他命C。而铁质来源除了肉类，也可选择乾果、豆类或蔬菜等，借此增加进食植物性食物的份量。另外，一天饮食中有全谷物及豆类，会带来较齐全的必需胺基酸，以制造足够蛋白质。而红萝卜或番茄配搭少量油的食物，会增加茄红素、胡萝卜素吸收。

港人未必可以在每餐进食大量蔬果，有什么简单方法方便摄取蔬果营养？

可以制作蔬果露，用搅拌机将生果、蔬菜及豆浆搅均后即时饮用。当中食材可自由配搭，例如加入蜜桃增加甜味，选择莓类增加抗氧化功效，亦有罗马生菜、嫩菠菜、新鲜红菜头等不同蔬类选择，甚至可加入无糖可可粉、柠檬叶或罗勒叶等调配个人口味。另一方法是带备已清洗的车厘茄、红萝卜条、青瓜条或切圈的灯笼椒作为下午茶，不单卡路里低，还有丰富维他命及抗氧化。

现今社会有很多“无饭”家庭，他们经常出外用膳，如何可以吃得健康？

饮食控制取决于个人是否愿意踏出一步。点菜时可要求餐厅少油、走味精、沙律酱汁另上。有快餐厅也可将白饭转为糙米饭。拣选“碟头饭”时可选择有蔬菜或生果名称的菜式，如番茄、西芹、蜜桃、士多啤梨的菜式。在饮宴或吃火锅前后日子，亦可以吃得清淡点。可考虑每星期安排一至三日尝试新式素食，就如选择泰菜、日本菜一样，借此进食更多植物性食物。



营养标签列出食物成份及营养含量，很多人只留意卡路里及糖份，当中还有什么容易忽略的部分？

可以先看食物成份有否氢化脂肪/油 (Hydrogenated fat/oils)，避免摄取反式脂肪。因为反式脂肪会直接增加坏胆固醇，增加心脑血管病的风险，最常见在饼乾及零食出现。另外，要控制血压，保护心脑血管健康，须注意钠 (Sodium) 的摄取。每100克食物含有超过600mg的钠就属于高钠食物，例如杯面、薯片等。每100g食物有100mg至200mg钠含量会是最佳选择，可考虑包装标示低钠的食物或饮品。

是否依从食物金字塔进食最好？有没有其他选择？

可参考不同国家的饮食指引，选择适合自己的饮食方法。加拿大在今年推出新的饮食指引，采取碟型分类方法，当中生果蔬菜占50%，切合营养师建议每日进食5至9份生果蔬菜。25%是蛋白质食物，包括少量红肉、白肉、鸡蛋、鱼、鸡肉等，亦有豆类、坚果类、种籽、豆腐等。其余25%是全谷物食物，例如藜麦、糙米、荞麦面。并可以水取代牛奶，适合港人饮食需要。





突如其来的事件，影响家人的财政负担

Gordon，40岁，从事室内设计工作，及他的妻子Sophie，38岁，作为家庭主妇，他们与父母同住并育有一名7岁儿子。最近，Gordon的父亲亦不幸中风，需长期接受照料。自从父亲中风后，Gordon也开始担心万一自己患上严重疾病无法工作时，会影响家庭收入，同时担心年幼儿子的教育计划。面对这些忧虑，Gordon可考虑透过人寿保障，医疗和危疾保障减轻家人带来的经济负担。



资产状况 (港币)

银行存款	1,850,000元
股票及基金投资	550,000元
退休金计划累积金额	650,000元
资产净值	3,050,000元



每月家庭收支状况 (港币)

家庭收入	90,000元
家庭支出 (包括生活费、定期寿险保费支出)	-15,000元
个人支出	-10,000元
教育支出	-12,000元
父母生活费	-12,000元
退休金计划供款 (5%收入计算)	-4,500元
盈余	36,500元



现有人寿保障 (港币)

定期寿险	2,000,000元
------	------------

如何计算Gordon对家人及自己应有的保障

Gordon作为家庭的经济支柱，需要为家庭提供稳定的财务保障，万一Gordon不幸离世，人寿保险亦可为他的家人作出财务支援。针对儿子的教育支出，考虑由现在儿子7岁到25岁共18年期间的教育基金需要，预算于本地就读小学至中学，并计划于美国升读大学，预计合共约港币250万元¹，对照顾孩子未来的承诺，约需要人寿保障额为港币250万元。

另一方面，Gordon预算未来20年仍然要照顾父母生活需要，针对这方面的责任，他们需要人寿保障额约港币288万元（每月1.2万元×12月×20年=288万元²）。未来18年家庭支出预算（每月1.5万元×12月×18年=324万元³（不包括个人开支））。除此之外，他们需扣除现有累积资产港币305万元及200万元的定期寿险，额外需要计算人寿保障为：

港币250万元+288万元+324万元-305万元（累积资产）-200万元（现有人寿保障）=357万元，Gordon须定期按不同阶段作出财务检讨。

人寿保障
计算

=

债项
及支出

+

供养
家庭支出

+

教育
支出

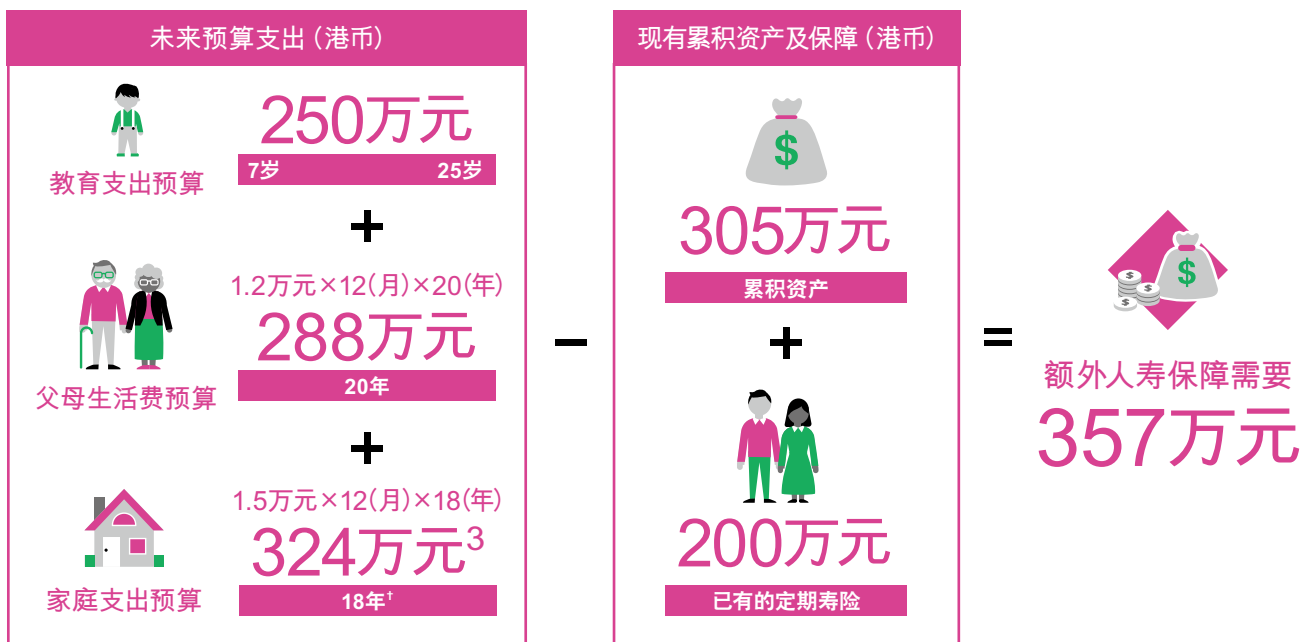
-

现有资产
及保障

本文件并非供销售用途。本文件所载的资料只供说明用途，并不构成向任何未来人士提供建议或意见，亦不可视为取代专业意见。您不可按照本文件任何资料行事，应寻求特定的专业意见。请透过理财计划评估寻求所需的财富管理方案。

1 预计费用参考2018年“教育开支及早规划子女成长运筹帷幄”中子女教育之预算总支出约港币250万元计算（包括本地私立中小学费、课外活动开支及升读美国4年制大学课程学费）

2 父母现为60岁，预计给父母生活费20年



注：以上未计算通胀在内。

[†] 预计儿子25岁投身社会工作

个人危疾保障计算

根据理财分析后，危疾保障计算 — 假设以24个月的每月家庭收入计算，所以Gordon和太太共需要安排危疾保障额（每月家庭收入9万元 × 24月 = 港币216万元）。



额外需要人寿、危疾及医疗保障

Gordon如何填补人寿、危疾保障？Gordon可考虑用一个人寿保险计划附加危疾去填补保障需要；同时他也担心医疗费用支出，亦可以考虑为自己、太太及儿子购买医疗医疗需要。



Gordon每月盈馀港币36,500元，他可以每月付出港币9,516元填补额外人寿、危疾及家人医疗的保障需要。他面对父母因患病而增加医疗及保健支出的问题，对已退休的父母来说，Gordon估计港币40万元已足够。当处理了应急资金及风险管理的问题后，Gordon夫妇便可以再开始计划如何运用馀下资金及每月盈馀，为未来的人生规划。



人寿保障可有不同类别，例如万用人寿保险或终身人寿寿险等。当中，万用寿险较有灵活性，而终身人寿计划可兼备储蓄成份，各有不同特点，视乎不同客户的需要，详情请安排进行财务需要分析及评估。


* 以上例子所述的数字作整数调整，并仅供说明之用。保费及保障额会因应不同人寿保险计划的产品特点及其他因素（例如受保人的性别、投保年龄、吸烟习惯等）而有所不同。详情请查询理财顾问以取得更多相关产品资讯及参考根据您的个别情况而订的保险建议书。以上例子假设投保人为一名40岁非吸烟的男性，购买保障额为港币357万元之终身寿险计划及附加自选附加保障的严重疾病保障港币216万（额外赔偿加年缴保费港币102,793元）。终身寿险计划由汇丰人寿保险（国际）有限公司承保。

3 预计家庭支出为港币1.5万元（不包括个人支出），预计儿子25岁投身社会工作

4 以上计算为Gordon, Sophie及他们儿子购买挚关怀超卓医疗计划基本计划，合共每年保费港币11,400元，即每月保费港币950元

了解您的保障需要及合适方案

您需要作全面的财务需要分析及评估，了解目前及未来的理财及保障需要，从而订立合适的保障方案。

您的需要	保障方案	特点
面对不幸事件， 家人的财务保障 	终身人寿保险计划 及定期寿险计划	<ul style="list-style-type: none"> - 终身人寿保险计划提供终身的人寿保障及长线储蓄增长机会 - 定期寿险计划于保单期内提供人寿保障，并不受健康状况转变影响，保证续保
为财富增值 	终身人寿保险计划 及人寿储蓄保险 计划	<ul style="list-style-type: none"> - 人寿储蓄保险兼备储蓄成份，有助您的财富增值 - 在保单期满或退保时可取回保证现金价值，并有机会享有年度红利，提高回报
具备危疾保障的 人寿保险计划 	危疾保障计划	<ul style="list-style-type: none"> - 提供危疾保障，涵盖严重疾病如癌症、心脏病和中风等 - 在癌症组别及非癌症组别当中的严重疾病赔偿额可高于保额，得到更佳保障
医疗开支保障 	医疗保障计划	<ul style="list-style-type: none"> - 住院和手术保障 - 医疗网络覆盖广泛，可自选医生及医院，得到贴心的护理服务
具灵活性的计划， 可以更改受保人 及投保额 	万用寿险计划	<ul style="list-style-type: none"> - 具储蓄成份的长期人寿保险计划 - 因应不同的需要而调整投保额、保费供款及提取现金 - 可赚取每日利息，享获潜在的储蓄回报
额外健康保障 	附加于人寿保险的 额外保障	<ul style="list-style-type: none"> - 额外的保障包括严重疾病保障、住院现金、意外身故、末期疾病及失业等，为您及您的家人提供额外财务保障 - 完全及永久伤残皆可获得保障。还有伤残豁免保费保障，减轻意外后的压力负担

欢迎莅临汇丰分行，以预约进行理财计划评估。

浏览 www.hsbc.com.hk/insurance



您可透过二维码浏览
「守护挚爱 实现承诺」的电子版



汇丰人寿保险(国际)有限公司荣获以下奖项:



本册子内列明的资讯只供参考用途,您不应根据此册子而作出决定。如您对本册子的内容有任何疑问,应向独立人士寻求专业意见。我们没有义务向您发布任何进一步更新本册子的内容,该内容或随时变更,并不另行通知。该内容仅表示作为一般资讯,并不构成任何建议。任何情况下,汇丰人寿保险(国际)有限公司或汇丰集团均不对任何与您或第三方使用本册子或依赖或使用或无法使用本册子内资讯相关的任何损害、损失或法律责任承担任何责任,包括但不限于直接或间接、特殊、附带、相应而生的损害、损失或法律责任。所有被访者发表的见解乃由被访者提供,仅供阁下参考,并不构成对任何人士提供任何建议或以作出任何财务决定。被访者所发表的见解只反映其个人意见,并不代表汇丰人寿保险(国际)有限公司或汇丰集团的立场。

本小册子资料由明报提供

由汇丰人寿保险(国际)有限公司(注册成立于百慕达之有限公司)刊发
Issued by HSBC Life (International) Limited (Incorporated in Bermuda with limited liability)