

## 如何做個精明健康投資者

為了將來能享有舒適的退休生活，一般人都主張積極進取的投資組合，除了在職場上努力工作外，也會投資在不同的產品：如房屋、股票、外幣等。然而，大家有沒有想過除了金錢外，在健康上亦需要做一個精明的投資者？

首先，投資健康切忌有羊群心態，如坊間某某減肥產品能在一星期內瘦身，便盲目跟從。第二，投資並不是投機，每人都知道運動對身體健康，卻渴望短時間便有瘦身效果，這急功近利的心態要避免。最後，應採取一籃子的投資策略，從多方面為健康作預備，留意身體變化，等於洞察市場波動而作出相應的部署！

精明的健康投資者應要在年輕時及早培養健康的生活模式。賽馬會流金匯為中年人士提供一站式身心健康管理服務，如有護眼、預防骨質疏鬆等健康講座。在健康飲食上則有不同的烹飪班，以高纖及預防高血壓及糖尿病等飲食為主題。在體能方面，有「心肺功能與運動計劃」，以先進的儀器量度心肺功能、脂肪率、血壓及血氧，加上不同的運動如運動球、普拉提班等，可循序漸進地改善心肺功能，並培養持久的運動習慣。

至於身心健康方面，正向心理小組可把負面情緒轉為正面思想，以舒緩心理壓力。因應不少長期病患者有年輕化的趨勢，也設有長期病自我管理小組。作為一位精明的健康投資者，應懂得多方面投資渠道，開展豐盛的不惑之年。

刊登日期       ：2010年10月12日       蘋果日報