

## 第四部分 主要數據

表三 [Q1] 係過去半年，你覺得自己曾否出現「熱氣」既徵狀？

	頻數	百分比(基數=503)
有	416	82.7%
無 (跳至 Q4)	85	16.9%
唔知／難講 (跳至 Q4)	2	0.4%
合計	503	100.0%

表四 [Q2] (只問於[Q1]回答「有」之被訪者，基數= 416) 過去半年，曾經出現左 D 乜嘢徵狀，令你覺得自己「熱氣」？(不讀出答案，可選擇多項)

	頻數	佔答案百分比 (基數=719)	佔樣本百分比 (基數=416)
喉嚨乾痛／成日想飲野	280	38.9%	67.3%
生痲滋／唇瘡／牙肉腫痛	181	25.2%	43.5%
生暗瘡	113	15.7%	27.2%
有口氣	30	4.2%	7.2%
便秘／肚疴	19	2.6%	4.6%
手腳熱或掌心熱／多汗	11	1.5%	2.6%
鼻涕、痰及眼屎帶黃	11	1.5%	2.6%
心煩	10	1.4%	2.4%
失眠	9	1.3%	2.2%
咳嗽	9	1.3%	2.2%
小便顏色變深／量少	8	1.1%	1.9%
眼紅／眼乾／眼痛	8	1.1%	1.9%
頭痛／頭暈	5	0.7%	1.2%
流鼻血	3	0.4%	0.7%
作感冒	3	0.4%	0.7%
疲倦	2	0.3%	0.5%
其他答案 (見表末)	12	1.7%	2.9%
唔知／難講	5	0.7%	1.2%
合計	719	100.0%	

其他答案而未能歸類者			
多眼屎	2	0.3%	0.5%
腰酸背痛	2	0.3%	0.5%
嘴唇紅	2	0.3%	0.5%
口腔有苦的感覺	1	0.1%	0.2%
皮膚痕	1	0.1%	0.2%
肚漲	1	0.1%	0.2%
胃口變差	1	0.1%	0.2%
胃酸過多	1	0.1%	0.2%
小計	12	1.7%	2.9%

表五 [Q3] (只問於[Q1]回答「有」之被訪者，基數=416) 你曾經出現過以下邊D「熱氣」徵狀？(讀出答案，可選擇多項，次序由電腦隨機排列)

	頻數	佔答案百分比 (基數=1,160)	佔樣本百分比 (基數=416)
喉嚨乾痛／有口氣	368	31.7%	88.5%
生痲滋／牙肉腫痛／生暗瘡	350	30.2%	84.1%
心煩／失眠	170	14.7%	40.9%
小便變深／便秘／肚疴	162	14.0%	38.9%
四肢或掌心熱	75	6.5%	18.0%
流鼻血	33	2.8%	7.9%
以上皆否	1	0.1%	0.2%
其他(發燒)	1	0.1%	0.2%
合計	1,160	100.0%	

表六 [Q4] 請問你大約隔幾耐會出現一次「熱氣」？(不讀答案，只選擇一項)

	頻數	百分比(基數=503)
一個星期幾次或以上	10	2.0%
一個星期一次	17	3.4%
兩個星期一次	35	7.0%
一個月一次	107	21.3%
兩至三個月一次	138	27.4%
半年一次	62	12.3%
一年一次	23	4.6%
多於一年一次	16	3.2%
從不	25	5.0%
唔知／難講	70	13.9%
合計	503	100.0%

表七 [Q5] 你認為「熱氣」嘅成因係乜嘢？(不讀出答案，可選擇多項)

	頻數	佔答案百分比 (基數=904)	佔樣本百分比 (基數=503)
食太多煎炸食物	329	36.4%	65.4%
經常捱夜／夜瞓	241	26.7%	47.9%
食太多「熱氣」食物，如荔枝、打邊爐等	115	12.7%	22.9%
少飲涼茶／湯水／清水	45	5.0%	8.9%
脾氣差／壓力大	27	3.0%	5.4%
同天氣熱有關	24	2.7%	4.8%
工作過勞	20	2.2%	4.0%
本身體質「熱底」	15	1.7%	3.0%
少食水果／蔬菜	14	1.5%	2.8%
不均衡飲食／食無定時	8	0.9%	1.6%
食太多辛辣食物	8	0.9%	1.6%
少做運動	5	0.6%	1.0%
腸胃問題／消化不良	4	0.4%	0.8%
食煙	3	0.3%	0.6%
經常外出飲食	3	0.3%	0.6%
其他答案（見表末）	16	1.8%	3.2%
唔知／難講	27	3.0%	5.4%
合計	904	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
血液內酸鹼度問題	2	0.2%	0.4%
個人衛生問題	2	0.2%	0.4%
病菌感染	2	0.2%	0.4%
人人都有的生理現象	1	0.1%	0.2%
內臟調整差／生病	1	0.1%	0.2%
食太多零食	1	0.1%	0.2%
食西藥	1	0.1%	0.2%
煮好既野立刻吃，冇等放涼	1	0.1%	0.2%
發炎	1	0.1%	0.2%
飲太多咖啡	1	0.1%	0.2%
飲太多凍野	1	0.1%	0.2%
經期前	1	0.1%	0.2%
曬得太多	1	0.1%	0.2%
小計	16	1.8%	3.2%

表八 [Q6] 你認為邊D食物會導致「熱氣」？(不讀出答案，可選擇多項)

	頻數	佔答案百分比 (基數=873)	佔樣本百分比 (基數=502)
煎炸食物，如薯條、炸雞、西多士、粟米斑塊、咕嚕肉、煎釀三寶、炸魚蛋等	448	51.3%	89.2%
零食，如薯片、蝦條、朱古力等	129	14.8%	25.7%
辛辣食物，如辣椒醬、咖哩等	98	11.2%	19.5%
燒烤，如鐵板燒、BBQ等	35	4.0%	7.0%
烘培食物，如餅乾、蛋撻、pizza等	29	3.3%	5.8%
打邊爐	22	2.5%	4.4%
部分燥熱的生果，如荔枝、龍眼、榴槤等	18	2.1%	3.6%
牛肉	16	1.8%	3.2%
補品	11	1.3%	2.2%
燒味	9	1.0%	1.8%
烘培飲品，如咖啡、茶、朱古力奶等	7	0.8%	1.4%
街外食肆的食物／味精	7	0.8%	1.4%
羊肉	6	0.7%	1.2%
酒精類飲品	5	0.6%	1.0%
甜品，如蛋糕、糖等	4	0.5%	0.8%
雞肉	3	0.3%	0.6%
穀物早餐，如麥片、粟米片等	2	0.2%	0.4%
公仔麵	2	0.2%	0.4%
其他答案（見表末）	11	1.3%	2.2%
唔知／難講	11	1.3%	2.2%
	合計	873	100.0%
	缺數	1	
其他答案而未能歸類者			
罐頭／加工食物	2	0.2%	0.4%
生冷食物	1	0.1%	0.2%
有醬汁的食物	1	0.1%	0.2%
咸食品	1	0.1%	0.2%
海產類	1	0.1%	0.2%
高脂肪的食品	1	0.1%	0.2%
滷味	1	0.1%	0.2%
微波爐食品	1	0.1%	0.2%
漢堡包	1	0.1%	0.2%
濕熱的食物	1	0.1%	0.2%
	小計	11	1.3%

表九至二十二 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？[訪員讀出 1-14 項，次序由電腦隨機排列] 容易令熱氣積聚的食物(簡稱易「積熱」食物)

表九 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(i) [輕微熱氣] 酒精類飲品

	頻數	百分比(基數=503)
經常	36	7.2%
間唔中	107	21.3%
好少	174	34.6%
完全無食	186	37.0%
合計	503	100.0%

表十 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(ii) [輕微熱氣] 烘培食物，如餅乾、蛋撻、pizza 等

	頻數	百分比(基數=503)
經常	110	21.9%
間唔中	266	52.9%
好少	115	22.9%
完全無食	12	2.4%
合計	503	100.0%

表十一 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(iii) [輕微熱氣] 烘培飲品，如咖啡、茶、朱古力奶等

	頻數	百分比(基數=503)
經常	266	52.9%
間唔中	117	23.3%
好少	79	15.7%
完全無食	40	8.0%
唔知／難講	2	0.4%
合計	503	100.0%

表十二 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(iv) [輕微熱氣] 穀物早餐，如麥片、粟米片等

	頻數	百分比(基數=503)
經常	122	24.3%
間唔中	127	25.2%
好少	144	28.6%
完全無食	110	21.9%
合計	503	100.0%

表十三 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(v) [輕微熱氣] 雞肉

	頻數	百分比(基數=503)
經常	302	60.0%
間唔中	153	30.4%
好少	31	6.2%
完全無食	16	3.2%
唔知／難講	1	0.2%
合計	503	100.0%

表十四 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(vi) [中度熱氣] 零食，如薯片、蝦條、朱古力等

	頻數	百分比(基數=503)
經常	65	12.9%
間唔中	215	42.7%
好少	169	33.6%
完全無食	54	10.7%
合計	503	100.0%

表十五 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(vii) [中度熱氣] 燒味

	頻數	百分比(基數=503)
經常	98	19.5%
間唔中	281	55.9%
好少	100	19.9%
完全無食	22	4.4%
唔知／難講	2	0.4%
合計	503	100.0%

表十六 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(viii) [中度熱氣] 牛肉

	頻數	百分比(基數=503)
經常	159	31.6%
間唔中	196	39.0%
好少	83	16.5%
完全無食	64	12.7%
唔知／難講	1	0.2%
合計	503	100.0%

表十七 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(ix) [中度熱氣] 公仔麵

	頻數	百分比(基數=503)
經常	89	17.7%
間唔中	221	43.9%
好少	137	27.2%
完全無食	56	11.1%
合計	503	100.0%

表十八 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(x) [中度熱氣] 燥熱的生果，如荔枝、龍眼、榴槤等

	頻數	百分比(基數=503)
經常	20	4.0%
間唔中	123	24.5%
好少	229	45.5%
完全無食	128	25.4%
唔知／難講	3	0.6%
合計	503	100.0%

表十九 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(xii) [非常熱氣] 煎炸食物

	頻數	百分比(基數=503)
經常	92	18.3%
間唔中	266	52.9%
好少	132	26.2%
完全無食	13	2.6%
合計	503	100.0%

表二十 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(xii) [非常熱氣] 辛辣食物，如辣椒醬、咖哩等

	頻數	百分比(基數=503)
經常	108	21.5%
間唔中	174	34.6%
好少	149	29.6%
完全無食	72	14.3%
合計	503	100.0%

表二十一 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(xiii) [非常熱氣] 打邊爐

	頻數	百分比(基數=503)
經常	20	4.0%
間唔中	200	39.8%
好少	225	44.7%
完全無食	57	11.3%
唔知／難講	1	0.2%
合計	503	100.0%

表二十二 [Q7] 係過去半年，請問你有幾經常食用下列既食品一次？(xiv) [非常熱氣] 燒烤，如鐵板燒、BBQ 等

	頻數	百分比(基數=503)
經常	7	1.4%
間唔中	124	24.7%
好少	278	55.3%
完全無食	93	18.5%
唔知／難講	1	0.2%
合計	503	100.0%

表二十三至二十八 [Q8] 同樣係過去半年，請問你有幾經常出現下列既情況？[訪員讀出 1-6 項，次序由電腦隨機排列]

表二十三 [Q8] 同樣係過去半年，請問你有幾經常出現下列既情況？(i) 要開 OT

	頻數	百分比(基數=503)
經常	169	33.6%
間唔中	123	24.5%
好少	114	22.7%
從來唔會	96	19.1%
唔知／難講	1	0.2%
合計	503	100.0%



表二十四 [Q8] 同樣係過去半年，請問你有幾經常出現下列既情況？(ii) 壓力大

	頻數	百分比(基數=503)
經常	156	31.0%
間唔中	216	42.9%
好少	90	17.9%
從來唔會	41	8.2%
合計	503	100.0%

表二十五 [Q8] 同樣係過去半年，請問你有幾經常出現下列既情況？(iii) 長期在冷氣地方

	頻數	百分比(基數=503)
經常	419	83.3%
間唔中	51	10.1%
好少	26	5.2%
從來唔會	7	1.4%
合計	503	100.0%

表二十六 [Q8] 同樣係過去半年，請問你有幾經常出現下列既情況？(iv) 每星期運動3次，每次最少30分鐘

	頻數	百分比(基數=503)
經常	114	22.7%
間唔中	115	22.9%
好少	148	29.4%
從來唔會	125	24.9%
唔知／難講	1	0.2%
合計	503	100.0%

表二十七 [Q8] 同樣係過去半年，請問你有幾經常出現下列既情況？(v) 遲過11點瞓

	頻數	百分比(基數=503)
經常	413	82.1%
間唔中	43	8.5%
好少	28	5.6%
從來唔會	19	3.8%
合計	503	100.0%

表二十八 [Q8] 同樣係過去半年，請問你有幾經常出現下列既情況？(vi) 心情唔好／煩躁  
／忮憎

	頻數	百分比(基數=503)
經常	89	17.7%
間唔中	260	51.7%
好少	120	23.9%
從來唔會	33	6.6%
唔知／難講	1	0.2%
合計	503	100.0%

表二十九至三十五 [Q9] 你同唔同意下列各句句？[訪員讀出 1-7 項，次序由電腦隨機排列]

表二十九 [Q9] 你同唔同意下列各句句？(i) 一熱氣應該盡快飲涼茶，越「下火」越好

	頻數	百分比(基數=501)
同意	254	50.7%
一半半	70	14.0%
不同意	171	34.1%
唔知／難講	6	1.2%
合計	501	100.0%
缺數	2	

表三十 [Q9] 你同唔同意下列各句句？(ii) 屋企煲涼茶，可以成家人一齊飲

	頻數	百分比(基數=502)
同意	381	75.9%
一半半	28	5.6%
不同意	77	15.3%
唔知／難講	16	3.2%
合計	502	100.0%
缺數	1	

表三十一 [Q9] 你同唔同意下列各句句？(iii) 廿四味、夏枯草同雞骨草適合成日飲

	頻數	百分比(基數=502)
同意	200	39.8%
一半半	50	10.0%
不同意	237	47.2%
唔知／難講	15	3.0%
合計	502	100.0%
缺數	1	

表三十二 [Q9] 你同唔同意下列各句句？(iv) 「熱氣」就算唔處理都無問題

	頻數	百分比(基數=502)
同意	133	26.5%
一半半	45	9.0%
不同意	318	63.3%
唔知／難講	6	1.2%
合計	502	100.0%
缺數	1	

表三十三 [Q9] 你同唔同意下列各句句？(v) 「熱氣」如果唔處理會積聚

	頻數	百分比(基數=502)
同意	380	75.7%
一半半	35	7.0%
不同意	63	12.5%
唔知／難講	24	4.8%
合計	502	100.0%
缺數	1	

表三十四 [Q9] 你同唔同意下列各句句？(vi) 「積聚熱氣」問題唔大，唔使睇醫生

	頻數	百分比(基數=502)
同意	324	64.5%
一半半	45	9.0%
不同意	129	25.7%
唔知／難講	4	0.8%
合計	502	100.0%
缺數	1	

表三十五 [Q9] 你同唔同意下列各句句子？(vii) 「積聚熱氣」會影響健康

	頻數	百分比(基數=503)
同意	459	91.4%
一半半	22	4.4%
不同意	16	3.2%
唔知／難講	5	1.0%
合計	502	100.0%
缺數	1	

表三十六 [Q10] 請問你通常會點處理「熱氣」？(不讀出答案，可選擇多項)

	頻數	佔答案百分比 (基數=900)	佔樣本百分比 (基數=502)
飲涼茶	288	32.0%	57.4%
飲多 D 水	161	17.9%	32.1%
休息多 D	72	8.0%	14.3%
食多 D 水果	59	6.6%	11.8%
服用清熱的沖劑	56	6.2%	11.2%
睇中醫	49	5.4%	9.8%
戒口／少食熱氣／煎炸野	40	4.4%	8.0%
飲用下火的湯水	36	4.0%	7.2%
食龜苓膏	31	3.4%	6.2%
睇西醫	29	3.2%	5.8%
用鹽水漱口	9	1.0%	1.8%
服用成藥	7	0.8%	1.4%
飲啤酒	6	0.7%	1.2%
飲／食多 D 凍野	4	0.4%	0.8%
食喉糖	4	0.4%	0.8%
儘量保持心境愉快／減壓	2	0.2%	0.4%
其他答案(見表末)	9	1.0%	1.8%
唔理	32	3.6%	6.4%
唔知／難講	6	0.7%	1.2%
合計	900	100.0%	
缺數	1		
其他答案而未能歸類者			
食止痛藥	2	0.2%	0.4%
食蜜糖	2	0.2%	0.4%
令自己出汗	1	0.1%	0.2%
按摩	1	0.1%	0.2%
食健康食品	1	0.1%	0.2%
飲可樂	1	0.1%	0.2%
飲多 d 滋潤的飲品	1	0.1%	0.2%
小計	9	1.0%	1.8%

表三十七 [Q11] 你覺得涼茶係唔係人人都飲得？

	頻數	百分比(基數=501)
係	101	20.2%
唔係	382	76.2%
唔知／難講	18	3.6%
合計	501	100.0%
缺數	2	

表三十八 [Q12] 你或你身邊的人，有無曾經因為飲涼茶而唔舒服？

	頻數	百分比(基數=502)
係	144	28.7%
唔係	345	68.7%
唔知／難講	13	2.6%
合計	502	100.0%
缺數	1	

表三十九 [Q13] (只問 Q12 答「有」者，基數 = 144) 咁有冇遇過以下情況？ [讀出答案，可選擇多項，次序由電腦隨機排列]

	頻數	佔答案百分比 (基數=309)	佔樣本百分比 (基數=144)
頭暈／頭痛	93	30.1%	64.6%
肚痛／肚瀉	67	21.7%	46.5%
嘔吐／胃痛	43	13.9%	29.9%
怕凍／手腳冰冷	43	13.9%	29.9%
月經過多／小產	25	8.1%	17.4%
抽搐／心跳異常／氣促	22	7.1%	15.3%
以上皆否	2	0.6%	1.4%
其他答案(見表末)	9	2.9%	6.3%
唔知／難講	5	1.6%	3.5%
合計	309	100.0%	
其他答案而未能歸類者			
咳	2	0.6%	1.4%
小便多好多，訓唔着	1	0.3%	0.7%
手震	1	0.3%	0.7%
出紅疹	1	0.3%	0.7%
生更多暗瘡	1	0.3%	0.7%
皮膚敏感	1	0.3%	0.7%
流鼻血	1	0.3%	0.7%
頸有生瘡	1	0.3%	0.7%
小計	9	2.9%	6.3%