

## 傳媒報導

日期：2014年12月

資料來源：健康動力 – 健康智庫 – P.59 – 齊起動、抗衰老 – 起動篇

仁心人述 | 健康智庫  
Health treasure

美術：Victor

鄧小慧

賽馬會流金匯 服務經理(護士長)



## 齊起動、抗衰老 起動篇

美國《商業周刊》報導：久坐不動危及健康，即使運動也不能抵銷其負面影響。據美國密蘇里大學微生物學家漢米爾頓(Marc Hamilton)表示，大家走動時身體擺動讓肌肉釋出豐富的酵素，其中一種酵素「脂蛋白酯」可分解血液中的脂肪和膽固醇，進而把這些脂肪燃燒成能量，可使俗稱壞膽固醇的低密度脂蛋白(LDL)轉化成好膽固醇(高密度脂蛋白HDL)。相反坐著時肌肉是放鬆的，酵素活動量減少90%至95%，結果脂肪容易囤積在血液中，只要坐上幾小時，體內的好膽固醇濃度就下降20%。

### 久坐族和上網族容易腰酸背痛

試想一下：你是否每天有8至10個小時坐在電腦前或坐著工作；下班後坐在沙發上看電視、上網兩個小時；用膳聯席合共約3小時。這樣一天中就有15個小時都是坐著的。據2012年統計處數字顯示，香港女性患有骨質疏鬆人數51,500，而男性亦有15,300人。年輕上班族、上網族持續久坐，坐姿不良或長期固定一個姿勢，骨質雖未至疏鬆，但卻容易因腰背肌肉緊張、乳酸積聚、代謝不良而引起腰酸背痛。



雖然我們知道進行持久有規律的運動並配合正確的呼吸方式，不僅能舒緩緊張與壓力，還具有許多健康效益，如促進心肺功能、增強免疫力、改善睡眠品質、維持體態均勻，更能啟發身心自癒能力。但據香港大學公共衛生學院「愛+人」計劃於2009年3月至2011年3月成功訪問了二萬餘戶香港家庭，只有近三成(29.7%)每週進行中等強度運動量(即每週最少2.5小時)。

### 「四電少於二」

台灣署立雙和醫院復健醫學部主任劉煥宏提出「四電少於二」的說法，也就是家中坐著看電視、用電腦、手機及電玩的時間，每日應該要少於兩小時。多出來的時間可以進行一些非運動型的活動，如去倒垃圾、搵狗、做做家務等。他亦建議坐著工作或學習40分鐘就站起來活動5分鐘，簡單的伸展如伸伸懶腰、走動一下就能起到作用了。同時亦建議大家增加每日晚飯後快步行30-45分鐘，臨睡前簡單伸展及拉筋30分鐘，乘車提早落站等及習慣都是使身體先起動的簡單好方法。

如你也想動起來，歡迎致電3763 1000向賽馬會流金匯高級體適能教練作進一步了解。G

美國《商業周刊》報導：久坐不動危害健康，即使運動也不能抵銷其負面影響。據美國密蘇里大學微生物學家漢米爾頓（Marc Hamilton）表示，大家走動時身體擺動讓肌肉釋出豐富的酵素，其中一種酵素「脂蛋白酯」可分解血液中的脂肪和膽固醇，進而把這些脂肪燃燒成能量，可使俗稱壞膽固醇的低密度脂蛋白（LDL）轉化成好膽固醇（高密度脂蛋白 HDL）。相反坐著時肌肉是放鬆的，酵素活動量減少 90%至 95%，結果脂肪容易囤積在血液中，只要坐上幾小時，體內的好膽固醇濃度就下降 20%。

### 久坐族和上網族容易腰酸背痛

試想一下：你是否每天有 8 至 10 個小時坐在電腦前或坐著工作；下班後坐在沙發上看電視、上網兩個小時；用膳聯誼合共約 3 小時。這樣一天中就有 15 個小時都是坐著的。據 2012 年統計處數字顯示，香港女性患有骨質疏鬆人數 51,500，而男性亦有 15,300 人。年輕上班族、上網族持續久坐、坐姿不良或長期固定一個姿勢，骨質雖未至疏鬆，但卻容易因腰背肌肉緊張，乳酸積聚、代謝不良而引起腰酸背痛。

雖然我們知道進行持久有規律的運動並配合正確的呼吸方式，不僅能紓緩緊張與壓力，還具有許多健康效益，如促進心肺功能、增強免疫力、改善睡眠品質、維持體態均勻，更能啟發身心自癒能力。但據香港大學公共衛生學院「愛 + 人」計劃於 2009 年 3 月至 2011 年 3 月成功訪問了二萬餘戶香港家庭，只有近三成人（29.7%）每週進行中等強度運動量（即每週最少 2.5 小時）。

### 「四電少於二」

台灣署立雙和醫院復健醫學部主任劉燦宏提出「四電少於二」的說法，也就是家中坐著看電視、用電腦、手機及電玩的時間，每日應該要少於兩小時。多出來的時間可以進行一些非運動型的活動；如去倒垃圾、遛狗、做做家務等。他亦建議坐著工作或學習 40 分鐘就站起來活動 5 分鐘，簡單的伸展如伸伸懶腰、走動一下就能起到作用了。同時亦建議大家增加每日晚飯後快步行 30-45 分鐘、臨睡前簡單伸展及拉筋 30 分鐘、乘車提早落站等及習慣都是使身體先起動的簡單好方法。

如你也想動起來，歡迎致電 3763 1000 向賽馬會流金匯高級體適能教練作進一步了解。

-- 完 --