

傳媒報導

日期：2015年10月29日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：強健骨骼秘訣

參考網址：[請按此](#)

安康晚年



王兆君 隔周四刊登

強健骨骼秘訣

都市人的工作繁重及壓力大，身體每天累積不同程度的勞損，加上身體修復能力隨着年紀而減退，漸漸造成病患。若未及早注意復元，進入老年後，原有病況便會雪上加霜。

骨骼在人體內擔任着極重要的角色，健康的骨骼能有效地保護身體各主要器官，支撐着身軀。身體會不停製造及增新骨質，舊的骨質組織會被分解及取代，但30歲過後，骨質增新速度會開始減慢，如果鈣攝入不足，身體便會自動分解骨骼內的骨質組織來補充，令骨質流失加快，逐漸影響骨骼健康。

在各種中老年人疾病中，骨骼關節的病痛

是一種令人十分不愉快的經驗，惟有身歷其境者才能體會苦況。而常見的骨骼疾病有：1. 退化性關節炎：常發生於下肢及脊椎，關節會疼痛變形，活動度僵硬，寸步難行。2. 頸或腰椎關節退化症：脊椎活動受限，肌肉疼痛、無力，整日坐立難安。3. 骨質疏鬆症：骨質流失隨而變差，其強度減弱，慢慢更會變成駝背，並容易引起骨折。

因此骨骼保健之道在於維持其靈活度及適當肌肉強度體能；我們應從小培養強骨的飲食習慣，根據美國食物及營養委員會建議，年齡介乎19至50歲的成年人，每天需最少攝取

1000mg 的鈣質；而50歲以上人士建議每天需最少攝取1200mg鈣質來維持身體所需。

除了能從日常飲食中攝取，有需要時可利用鈣補充劑來填補吸收的不足。其次，攝取足夠的鎂質、維他命D、異黃酮素等營養素也有助維持骨骼健康。生活習慣上應盡量避免飲用酒精、濃茶、咖啡等增加鈣質流失的飲料；進行適量曬太陽，能讓皮膚產生足夠維他命D。

亦要定時作健骨帶氧運動和重量訓練。因為有研究指出，一些負重的帶氧運動，包括：間歇急步行、爬樓梯、跳舞、舉重等，可以刺激骨質增生，有助強化骨骼；而其他運動如打太極拳、騎自行車、游泳則有助於增強身體的靈活性，改善平衡感，減少跌倒風險。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

都市人的工作繁重及壓力大，身體每天累積不同程度的勞損，加上身體修復能力隨著年紀而減退，漸漸造成病患。若未及早注意復元，進入老年後，原有病況便會雪上加霜。

骨骼在人體內擔任著極重要的角色，健康的骨骼能有效地保護身體各主要器官，支撐著身軀。身體會不停製造及增新骨質，舊的骨質組織會被分解及取代，但30歲過後，骨質增新速度會開始減慢，如果鈣攝入不足，身體便會自動分解骨骼內的骨質組織來補充，令骨質流失加快，逐漸影響骨骼健康。

在各種中老年人疾病中，骨骼關節的病痛是一種令人十分不愉快的經驗，惟有身歷其境者才能體會苦況。而常見的骨骼疾病有：

1. 退化性關節炎：常發生於下肢及脊椎，關節會疼痛變形，活動度僵硬，寸步難行。
2. 頸或腰椎關節退化症：脊椎活動受限，肌肉疼痛、無力，整日坐立難安。
3. 骨質疏鬆症：骨質流失隨而變差，其強度減弱，慢慢更會變成駝背，並容易引起骨折。

因此骨骼保健之道在於維持其靈活度及適當肌肉強度體能；我們應從小培養強骨的飲食習慣，根據美國食物及營養委員會建議，年齡介乎19-50歲的成年人，每天需最少攝取1000mg的鈣質；而50歲以上人士建議每天需最少攝取1200mg鈣質來維持身體所需。

除了能從日常飲食中攝取，有需要時可利用鈣補充劑來填補吸收的不足。其次，攝取足夠的鎂質、維他命 D、異黃酮素等營養素也有助維持骨骼健康。生活習慣上應盡量避免飲用酒精、濃茶、咖啡等增加鈣質流失的飲料；進行適量曬太陽，能讓皮膚產生足夠維他命 D；

亦要定時作健骨帶氧運動和重量訓練。因為有研究指出，一些負重的帶氧運動，包括：間竭急步行、爬樓梯、跳舞、舉重等，可以刺激骨質增生，有助強化骨骼；而其他運動如打太極拳、騎自行車、游泳則有助於增強身體的靈活性，改善平衡感，減少跌倒風險。

所以從今天起，無論年紀差別，開始積極保護你的骨骼健康，只要有充分的休息，適當的保護，合適的運動，適宜的飲食，「強健骨骼的秘訣」就是這麼簡單！

-- 完 --