

傳媒報導

日期：2017年1月12日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：運動抗衰老

參考網址：[請按此](#)

安康晚年

何嘉寶護士

運動抗衰老

隨着年齡增長，每個人總要面對老化所帶來的不少轉變，外表上多了白頭髮、皺紋等；感觀能力轉差、眼淚減少、撞擊、味覺減退等；骨質密度會不斷下降，假若一直缺乏運動，身體肌肉量因而會減少，增加關節痛楚及跌倒的風險。這些老化過程每個人都會必經，但年齡增長不等於老化，並不是每個人也會經歷衰老。

回答5條衰老評估問題，了解自己是否步入衰老期。一、過去4星期你經常感覺疲倦；二、若沒有中途休息或助行用品協助下步上10級樓梯，會感到有困難；三、在沒有助行用品的協助下步行500至600米路程（不停步行約5分鐘），你會感到有困難；四、已知患有5種或以上疾病；五、過去一個月內體重減輕5%或以上。

以上所有題目答「不是」屬於正常，有1至2題答「是」屬於衰老前期，有3至5題答「是」屬於衰老期。

知道自己是否已衰老，如何保持正常或對抗衰老？根據加拿大安大略省麥克馬斯特大學（McMaster University）2011年的研究指出「運

動有抗衡衰老的作用」，研究以兩組老鼠進行實驗，發現沒有運動的老鼠，只有約8個月生命（約等於人類60歲），在年老時毛髮盡落，缺乏活動動機。但從3個月大開始（約人類20歲），每星期有3次運動的老鼠，在年老時仍然活動自如，心臟、腦部、肌肉和毛色等與年輕時相若，並且能夠活過1歲（約人類90歲）。

堅持適當運動可以促進健康，上述研究力證運動有抗衡衰老之效。這不但對長者有作用，對年輕人同樣有益。這意味着，不但年長了要多做運動，年輕時也要鍛煉。運動有很多益處，耐力運動如步行、游泳，可以改善體能和心肺功能；負重運動如踢沙包，可以強化骨骼和肌肉，紓緩關節疼痛；平衡運動如單腳站立，可以減低跌倒和骨折的風險；伸展運動可以提高柔韌性和改善姿勢。

坊間有不少教授運動的課程，讀者亦可參加本中心的免費衰老評估及簡介會，認識更多「全方位抗衰老訓練課程」資料，詳情致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯服務拓展主任

隨著年齡增長，每個人總要面對老化所帶來的不少轉變，外表上多了白頭髮、皺紋等；感觀能力轉差、眼淚減少、撞聾、味覺減退等；骨質密度會不斷下降，假若一直缺乏運動，身體肌肉量因而會減少，增加關節痛楚及跌倒的風險。這些老化過程是每個人也必經，但年齡增長不等於老化，並不是每個人也會經歷衰老。

回答 5 條衰老評估問題，了解自己是否步入衰老期。一、過去 4 星期你經常感覺疲倦；二、若沒有中途休息或助行用品協助下步上 10 級樓梯，會感到有困難；三、在沒有助行用品的協助下步行 500-600 米路程(不停步行約 5 分鐘)，你會感到有困難；四、已知患有 5 種或以上疾病；五、過去一個月內體重減輕了 5%或以上。

以下所有題目答「不是」屬於正常，有 1 至 2 題答「是」屬於衰老前期，有 3 至 5 題答「是」屬於衰老期。

知道自己是否已衰老，如何保持正常或對抗衰老？根據加拿大安大略省麥克馬斯特大學 (McMaster University) 2011 年的研究指出「運動有抗衡衰老的作用」，研究以兩組老鼠進行實驗，發現沒有運動的老鼠，只有約 8 個月生命(相等於人類 60 歲)，在年老時毛髮盡落，缺乏活動動機。但從 3 個月大開始(等於人類 20 歲)，每個星期有 3 次運動的老鼠，在年老時仍然活動自如，心臟、腦部、肌肉和毛色等與年輕時相若，並且能夠活過 1 歲(約人類 90 歲)。

堅持適當運動可以促進健康，上述研究力證運動有抗衡衰老之效。這不但對長者有作用，對年輕人同樣有益。這意味著，不但年長了要多做運動，年輕時也要鍛鍊。運動有很多益處，耐力運動如步行、游泳，可以改善體能和心肺功能；負重運動如踢沙包，可以強化骨骼和肌肉，舒緩關節疼痛；平衡運動如單腳企立，可以減低跌倒和骨折的風險；伸展運動可以提高柔韌性和改善姿勢。

坊間有不少教授運動的課程，讀者亦可以參加本中心的免費衰老評估及簡介會，認識更多「全方位抗衰老訓練課程」資料，詳情可致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --