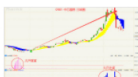


請輸入搜尋字句



待爆股漲55.9%，點擊查看其它5只

香港九龍荔枝角時代中心大廈



主頁 > 時事 > 時事透視 > 日日操體能 抗老靠自己

2017年09月05日



日日操體能 抗老靠自己

1 讚

f

1

1

香港老年人口比例不斷上升，為公共醫療系統帶來沉重負擔，與其下兩才操遙，今期的主角曾錫富（富哥）跟他的太太決定未雨綢繆，積極鍛煉身體，抗老兼強身。

星期二早上九時，富哥跟太太來到位於大埔富善邨的賽馬會流金匯中心，參加一星期兩次的「全方位抗衰老訓練課程」。兩小時的課堂，二人先做些熱身和拉筋動作，一切看似簡單，直至教練說：「大家單膝跪在枱前，右手向後握住枱前的左邊。」說罷，全場十位學員即時「嘩」了一聲，但還是硬著頭皮去做。



逢星期一至五，曾生及曾太（灰及紅衫者）都會由天水圍來到大埔的賽馬會流金匯，跟其他學員一起揮灑汗水，強身健體。

減磅痛症全消

一輪熱身過後，便轉到大肌肉訓練，一組五套動作，每套維持五十秒，重複三次，富哥跟太太似乎做得頗吃力，好不容易完成三組動作，二人即時叫大氣。「踢水那套動作最辛苦，做到後期半放棄。」去年剛剛「登六」的富哥笑說。

雖然辛苦，但自從富哥跟太太在今年一月參加了課程之後，體重都不約而同地少了五、六公斤，富哥摸摸自己的「土庫軟」續說：「肚臍瘦咗三、四吋，褲頭鬆晒，仲高咗一厘米，無晒寒背問題。」

富哥的五十七歲太太本身有血糖和血壓高的問題，下壓一般八至九十，上壓則長期高居一百五十幾的高位，「每個月頭，計劃都會幫我哋做健康評估，包括量血壓，我上咗兩、三個月，上血壓跌到一百二十幾，真係好鼓舞。水腫問題都改善咗好多，朋友見我都話我瘦咗好多。」她說。

不過，自參加計劃後，曾太最大的收穫反而是改善了一直困擾她的膝頭問題，「早兩年退休，隔幾個月膝頭就會成日痛，行樓梯要扶住一級級落，平日在家想踏高一級樓梯都做唔到。」事隔幾個月，曾太如今已健步如飛，痛症全消，「平日搭港鐵，我同先生仲會專登去行樓梯。」

每堂除了首一小時的體能鍛煉，第二個小時還有訓練腦力的活動，「頭廿幾分鐘會安排每人各自玩吓電腦同平板電腦，之後就到集體遊戲，多數玩桌上遊戲，又會砌吓積木，好多款式，主要訓練腦筋同計數，防止腦退化。」曾太說。



上完一小時的運動堂之後，學員會一起玩集體遊戲，訓練腦力，延緩衰老。



東周網 Ladies & Bea...
5244 讚好
Ladies Beauty
讚好專頁 傳送訊息

東周娛樂直播天地
6135 讚好

東周刊 eastweek.co...
19 讚好

Pretty Princess
Vanlily Cake 低糖、健康、美味
採用天然有機麵粉製成
蛋糕

PRETTY 美容教室

最hot文章

- 今天 | 本週
- 一家三口齊飛飛機 陳法拉帶同「小米妮」去開工
1 讚好 66 分享
 - 《東莞區》小鮮肉 揭發庭後有假金銀飾
1 讚好 40 分享
 - 痛大雨齊響兩度失靈灰燼地 鄭中基強忍大合唱《無賴》打氣
1 讚好 13 分享
 - 【第93屆奧斯卡】擊敗大熱查特威克奧斯登 83歲安東尼鮑登土封影帝
1 讚好 3 分享
 - 黎耀先線Pat
1 讚好 7 分享

編輯精選

- 劉惜威、小龍米父女檔深情獻唱
1 讚好 199 分享
- 功夫挑戰 甄子丹嚴戰挑機 甄恩雷諾士死侍本色
1 讚好 44 分享
- 嚴運吉認同羅天宇復合 張秀文稱自己單身
1 讚好 35 分享
- 5大熱門港姐 性感靚照流出
1 讚好 93 分享
- 美國都有錯？崩牙駒率眾舞龍被查
1 讚好 167 分享

人氣專欄作家

周顯
·投資就是生活·
潘庭秋
娛樂一針



賽馬會流金匯位於大埔富善邨，中心設備完善，更設有專為腦退化病人而設的日間護理中心。



腦力訓練防退化

芸芸遊戲中，富哥跟太太最喜歡玩以色列麻雀，「同先生玩通常佢都贏。」曾太說。富哥指遊戲能逼自己多動腦，延緩衰老，「平日買嘢計加減數都快佻。」富哥兩夫婦大讚計劃大有效用，而且讓他們認識到一班「老友記」，拓闊了社交圈子，有學員更自發組團一起去旅行，「總之愈上愈開心，人又醒神咗。」富哥說。

他們更推己及人，積極介紹身邊的好友參加。「呢度雖然比較遠，唔係個個都願意來，但我哋住天水圍，都堅持嚟上堂，因為真係好有用。」曾太指課程每堂兩小時，一堂收費九十五元，「好多人報名，平時我要早三個月先報到心儀嘅班。上堂令人開心又輕鬆，最大壓力反而係驚報唔到班。」她大笑說。

今年，適逢計劃獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，讓主辦機構賽馬會流金匯，夥拍聖雅各福群會及香港復康會，分別在港島和九龍區亦加開相同的課程，惠及不同地區的五十歲以上人士，正好解決曾太的疑慮。

賽馬會流金匯的服務經理兼護士長鄭小慧指，課程有七百幾個名額，全個課程一共二十四堂，費用全免。「參加者只需要填份問卷，一旦發現有衰老症狀就可免費參加，課程先有一個防老講座，之後每個月，我哋都會發問卷紀錄每個參加者嘅身體狀況，目標收集九千份，再將數據交界中文大學，研究活動的成效。」

鄭姑娘表示，計劃除了旨在讓參加者強身健體，延緩身體和腦部衰老，還希望向參加者灌輸一個概念。「好多長者一發現有三高等內科病，往往已經太遲，及早預防，改善生活模式先最重要。」



曾生及曾太都大讚計劃，二人平均成功減磅五、六公斤，而且身體的痛症全消。

慎防衰老五大症狀

賽馬會流金匯的鄭姑娘表示，中大在一四年曾訪問逾千名長者，發現六十五歲或以上受訪者當中，八個有一個出現衰老的症狀。她解釋：「衰老症狀包括成日覺得好累、上落樓梯好快要停低、行平路會氣喘、體重無故暴跌，以及有高血糖、血壓、血脂同心臟病等內科病。」

鄭姑娘續指，以上五大症狀，只要出現一項便是衰老先兆，「中三項代表已踏入衰老，我哋發現唔少五十歲以上人士都已經有呢啲症狀，所以應及早預防。」她建議長者應每周做至少兩至三小時的運動，「但唔好亂去健身，只需要做適量強度的鍛煉便可。」

香港賽馬會慈善事務部主管陳戴英指，香港賽馬會慈善信託基金多年來積極捐助和開展不同計劃，應對人口老化。「衰老是人生必經的階段，馬會希望透過一系列預防性的支援服務，將長者的角色由受眾轉變為參與者，鼓勵他們實踐積極晚年。」她說。



鄭姑娘建議五十歲以上人士應及早預防衰老，多做運動。

賽馬會全城起動防衰老計劃

電話：2816 9009（港島區）2772 3366（九龍區）3763 1000（新界區）



東周刊 eastweek.co...
歡迎訂閱 19 萬 保護



詳盡內容請看 732期 Book A【港·心事】

0則回應

排序方式：最新



新增回應.....

Facebook 回應附加覽式



報道指《施政》推製勾「普置盤」10年內只准售政府

普崇黑盒數據舉證成功定罪 小巴司機危險判囚21月



你或有興趣的文章:



16-29歲今起可預約的打針 未成年需備家長同意書



鄭若驊：香港已作好準備 為國家發揮所長協同發展



東鐵線新軌道接駁工程按計劃完成 來往紅磡站至上水站列車今回復正常

