

傳媒報導

日期：2017 年 10 月 26 日 (星期四)

資料來源：信報 - 健康生活 - C2

標題：增肌力抗衰老 - 運動篇

參考網址：[請按此](#)



根據香港政府統計處報告，2016 年香港女士的平均壽命是 87.3 和男士的平均壽命是 81.2，超越日本成為全球最長壽地區。這是由於市民在飲食、休息、情緒和運動方面都管理得宜，從而達到抗衰老的效果。

衰老是必然的，但是我們可以在生活模式上改變一下便可減慢衰老。那麼怎樣做才可抗衰老？抗衰老主要分四大範疇：飲食、休息、情緒和運動。飲食方面，均衡飲食是最重要的；休息充足則可以讓身體復原；而情緒會影響內分泌及消化系統，因此情緒管理是不能忽視的。這三方面我不在此詳細解構，而透過運動抗衰老才是我主要想和大家分享的主題。

抗衰老健體運動主要分三大類：伸展運動、有氧運動和肌肉訓練。伸展運動主要是放鬆肌肉；有氧運動主要是訓練心肺耐力；肌肉訓練主要分為平衡力、肌力、肌耐力和手腳協調訓練。三種運動之中，肌肉訓練則較少人認識，其實肌肉訓練是一項不能缺少的抗衰老運動。我們會使用一些健身器材進行肌肉訓練，如：健身球、健身板、啞鈴、健身橡膠和瑜伽墊等等。平衡力訓練是實用性很高的訓練，

透過訓練後，步行和走路時會更堅穩，有預防跌倒的作用。肌力訓練是指肌肉的最大力量，訓練臀部和大腿的肌力令到下肢有足夠力量支撐體重。而肌耐力訓練是指肌肉進行一系列相同動作的次數訓練，強化肌耐力後，便有足夠耐力應付日常生活的運動量。最後手腳協調訓練則可訓練腦部思考，使身體更加靈活地掌握日常生活的不同動作。

進行肌肉訓練需要循序漸進，訓練前後要做 5-10 分鐘熱身和整理運動，這樣便可安全而有效地進行訓練。建議每星期訓練三次，每次訓練 45 至 60 分鐘為基礎。透過定期的肌肉訓練，身體的力量、耐力、靈活度和平衡力會大大改善，有助預防和舒緩關節痛，令身體有足夠的能力，從而達到抗衰老效果。賽馬會流金匯有各項運動班組，如強心健肌班、蓆上普拉提(Pilates)班和消脂減腩班等等，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情及報名可致電 3763 1000 查詢。祝大家身體健康和生活愉快！