

—— 安康晚年 · 盧縉諺

「肌」不可失

常常聽到有人說要減肥、減手臂、瘦肚臍、修小腿等，但較少聽到有人說要增肌肉，其實要有好身型，要健康，增肌肉是其中一個最重要的過程。

隨着年齡增長，骨質疏鬆、肌少症和關節退化等問題會大大增加，增加了銀髮族生活上的風險，肌肉不足會容易肥胖，走路和站立時都會較吃力，容易失去平衡而跌倒，以及加快關節退化，其他身體的病痛更會接踵而來。預防勝於治療，40歲以後肌肉會開始慢慢流失，我們必須及早從三方面着手增加肌肉，包括運動、飲食和休息。

運動方面，我們要選擇負重運動，又稱為阻力訓練，透過負重運動使肌肉重複做收縮放鬆動作來刺激肌肉，令肌肉增生，大家可以在家中用裝滿水的水瓶當工具，我建議大家先從大肌肉訓練開始，大肌肉即是臀部、大腿、胸部、背部和腹部等，啞鈴重量可選擇由輕到重，做15下為一組，每日做4至6組為基本，用力時呼氣，放鬆時吸氣，在開始階段，大家可以選擇深蹲、弓箭步等動作。負重運動始終有一定風險，在開始階段時，最好由專業教練指導以防受傷，另外要留意跑步、踏單車和游泳等運動是帶氧運動，目的是增

強心肺耐力，不能增加肌肉。

飲食方面，當運動訓練足夠時，我們必須從飲食着手，使身體有足夠營養增加肌肉。增肌肉必須補充蛋白質，蛋白質攝取可以多吃肉、雞蛋、牛奶和豆漿等，留意蛋白質的平均攝取量，例如體重是60公斤，每日平均攝取蛋白質是60克，應在早、午、晚三餐平均攝取蛋白質。

最後，睡眠和休息對增肌肉是不可缺少的，我們要作息定時，運動後肌肉需要時間恢復，準備下一輪訓練，同時營養也更容易被身體吸收。

以上三方面對增肌來說，運動是最重要的；賽馬會流金匯提供多元的運動課程，由專業教練指導，鼓勵社區人士建立恆常運動的習慣，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為高級體適能教練