

—— 安康晚年 • 許彩玉 ——

防衰老——運動篇

何謂老？一般看法是60至65歲便到了老年，身體機能會漸漸老化。

世界衛生組織（WHO）於2014年公布年齡劃分的新標準，將人的一生分為5個齡段：0至17歲為「未成年人」；18至65歲為「青年人」；66至79歲為「中年人」；80至99歲為「老年人」；100歲以上為「長壽老人」。

根據以上說法，雖然50歲是青年人，但是臨床個案中常見疲倦乏力、體力減弱、步速緩慢、肩頸腰腳痛等症狀。其實肌肉質量及強度，25歲左右為最高峰，30歲左右漸走下坡。步入40歲，人體的肌

肉量每10年減少8%，至70歲，每10年的肌肉量減少15%。

骨骼肌是人體運動系統的動力，肌肉隨着年齡流失和萎縮是身體衰老的重要標誌。缺肌症是指因持續骨骼肌量流失、強度和功能下降而引起的綜合症。

衰老並非是老化必然發生的過程，身體衰老（缺肌症）是可逆轉的，運動是目前最有效預防與治療缺肌症的方法。不可缺少的是一些負重和阻力運動。負重和阻力運動是在運動時對抗地心吸力，包括使用啞鈴舉重、器械、彈性橡筋帶等提供阻力或重量負荷的運動。適當的阻力負重運

動可提高肌肉力量，保持肌肉整體機能及延緩衰老。定期作負重運動能顯著控制心臟病、關節炎、糖尿病、骨質疏鬆、背痛和減少心理憂鬱和焦慮症狀；能強化骨骼，減緩骨質流失的速度，降低跌倒與骨折的風險；改善姿勢、步姿、平衡感、肌肉力量及耐力，增加柔軟度和關節活動幅度。

由香港賽馬會慈善信託基金捐助、賽馬會流金匯主辦的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，推出一系列星級講座，從心理、運動與飲食等角度推廣防衰老訊息。中心更設有全方位抗衰老訓練課程，由專業教練教授漸進式循環訓練和專責人員協調的腦力訓練，如有查詢歡迎致電3763 1000或WhatsApp 6923 8445。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師