

## 傳媒報導

日期：2017年12月21日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：女性強骨有妙法

參考網址：[請按此](#)

—— 安康晚年 · 許彩玉 ——

## 女性強骨有妙法

有沒有發現女性隨着年紀增長逐漸變得矮小？又或常見到她們有駝背或跌倒骨折的情況出現？

當女性踏入更年期，女性荷爾蒙會開始減少分泌。直至停經後，體內的雌激素水平會急劇下降，引致骨骼中的鈣質急速流失，骨質組織出現疏鬆。此外，營養失調、攝取鈣質不足或缺乏運動等亦有機會導致常見的慢性疾病「骨質疏鬆症」。

骨質疏鬆症可引發骨痛、脊柱變形及骨折，嚴重的話會影響健康及生活能力。如果不希望受痛楚之苦，就要及早預防和保護骨質健康，絕不可輕視護骨的保健法。

以下為重「質」重「量」的護骨保健法：

**(一) 注重骨質及鈣質：**維他命D攝取不足是導致骨質疏鬆的因素之一。建立均衡飲食的習慣、多作戶外活動和每天曬20至30分鐘太陽，能夠幫助身體合成維他命D，有助促進鈣質吸收、骨骼修補和提升骨質再造速度達增強骨質之效。

**(二) 注重適量及適當的運動：**進行負重及阻力運動的訓練，能夠促進骨骼血流量、強化造骨細胞、提高骨質密度及增加骨骼的耐受力，令骨骼變得堅硬，能有效地預防骨質疏鬆。

「負重及阻力運動」是指任何需要負重受力、對抗外在阻力或重量所提供的力量來進行的運動，簡單如步行、上落樓梯、跑步和半蹲，以至啞鈴運動、低強度健康舞及健身器械的重力運動等。

負重及阻力運動進行的次數、強度和使用身體部位所造成的衝擊，對骨質密度的增加有直接的影響。建議運動的頻率每周最少3次，每次進行最少30分鐘。對選擇負重及阻力運動需要多加留意，如太輕量的未必能達到成效，太重力的又有機會形成反效果，甚至受傷。因此進行運動訓練前，建議先諮詢相關專業的指導。

如懷疑有骨質疏鬆症情況，可先諮詢家庭醫生或相關專業的指導。賽馬會流金匯提供全方位防衰老運動訓練班及專業物理治療服務，詳情可致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

有沒有發現女性隨著年紀的增長身高逐漸變得矮小？又或常見到她們有駝背或跌倒骨折的情況出現？

當女性踏入更年期時，女性荷爾蒙會開始減少分泌。直至停經後，體內的雌激素水平會急劇下降，引致骨骼中的鈣質急速流失，骨質組織出現疏鬆。除年紀影響之外，營養失調、攝取鈣質不足或缺乏運動等各種因素，亦有機會導致常見的慢性疾病「骨質疏鬆症」。

骨質疏鬆症可引發骨痛、脊柱變形及骨折，嚴重的話會影響健康及生活能力。如果不希望受痛楚之苦，就要及早預防及保護骨質健康，絕不可輕視「護骨」的保健法。

### 重「質」重「量」的護骨保健法

**(一) 注重骨質及鈣質：**維他命D攝取不足是導致骨質疏鬆的因素之一。建立均衡飲食的習慣、多作戶外活動和每天曬20至30分鐘太陽，能夠幫助身體合成維他命D，有助促進鈣質吸收、骨骼修補和提升骨質再造速度達增強骨質之效。

**(二) 注重適量及適當的運動：**進行負重及阻力運動的訓練，能夠促進骨骼血流量、強化造骨細胞、提高骨質密度及增加骨骼的耐受力，令骨骼變得堅硬，能有效地預防骨質疏鬆。

「負重及阻力運動」是指任何需要負重受力、對抗外在阻力或重量所提供的力量來進行的運動訓練，簡單如步行、上落樓梯、跑步和半蹲，以至在健身室內進行的啞鈴運動、低強度健康舞及健身器械的重力運動等等。

負重及阻力運動進行的次數、強度和使用身體部位所造成的衝擊，對骨質密度的增加有直接的影響。建議運動的頻率每週最少 3 次，每次進行最少 30 分鐘。對選擇負重及阻力運動，需要多加留意，如太輕量的未必能達到成效，而太重力的又有機會形成反效果，甚至受傷。因此進行運動訓練前，建議先諮詢相關專業的指導。

如懷疑有骨質疏鬆症的情況，可先諮詢家庭醫生或相關專業的指導。賽馬會流金匯提供全方位防衰老運動訓練班及專業物理治療服務，詳情可致電 3763 1000 查詢。