

傳媒報導

日期：2014年4月17日（星期四）

資料來源：太陽報 – 醫知健 – A20 標題：抗衰老之家居運動篇

參考網址：[請按此](#)

健康主人

中醫曰「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋」，短短五句已道出運動的重要。所謂骨肉骨肉，骨離不開肉。要保持骨骼健康，除了攝取適當營養，也應每日正午前進行 10-20 分鐘的日光浴，吸收足夠陽光讓身體製造維生素 D。

負重強化肌肉運動能直接強健骨骼，一些在家居可做的運動也能收效，例如貼牆站，把背靠牆站立，後腳跟遠離牆壁大約一個拳頭的距離，肩胛骨往脊柱方向夾，收腹挺胸，使腰後的弧度可以放下一隻手的闊度，並收縮下巴。目視前方，呼吸自然。此動作可以改善含胸、端肩、圓肩、圓背的不良姿勢。

另一個動作是靠牆半蹲。開始動作時背靠牆站立，雙腳同肩寬，緩緩屈雙膝向下坐無形椅狀，內收小腹；要注意雙膝不能超越腳尖，否則會造成膝關節受傷。

而簡單的踮腳，即直立後腳跟離地，保持五至十秒，可以強化小腿的腓腸肌及比目魚肌。

大家亦可善用電視廣告時間，坐直或站立，雙手合掌互推約五秒，然後放鬆，可鍛煉胸肌及手臂的肌肉。另外，抬腿運動也能有效鍛煉肌肉，做法是坐直縮小腹，腳抬起至膝部完全伸直，保持 5 秒，然後換另一隻腳，可訓練腹部核心肌群及大腿股四頭肌。

至於針對骨骼的運動便離不開負重運動，例如步行、遠足、慢跑、爬樓梯、打網球、八段錦、太極及跳舞等。不過，如患有高血壓、糖尿或心臟病等疾病，在計劃定時運動之前，應先諮詢家庭醫生或有關專業醫護人員。

賽馬會流金匯
一級物理治療師袁楚琴

中醫曰「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋」，短短五句已道出運動的重要。所謂骨肉骨肉，骨離不開肉。要保持骨骼健康，除了攝取適當營養，也應每日正午前進行 10-20 分鐘的日光浴，吸收足夠陽光讓身體製造維生素 D。

負重強化肌肉運動能直接強健骨骼，一些在家居可做的運動也能收效，例如貼牆站，把背靠牆站立，後腳跟遠離牆壁大約一個拳頭的距離，肩胛骨往脊柱方向夾，收腹挺胸，使腰後的弧度可以放下一隻手的闊度，並收縮下巴。目視前方，呼吸自然。此動作可以改善含胸、端肩、圓肩、圓背的不良姿勢。

另一個動作是靠牆半蹲。開始動作時背靠牆站立，雙腳同肩寬，緩緩屈雙膝向下坐無形椅狀，內收小腹；要注意雙膝不能超越腳尖，否則會造成膝關節受傷。

而簡單的踮腳，即直立後腳跟離地，保持五至十秒，可以強化小腿的腓腸肌及比目魚肌。

大家亦可善用電視廣告時間，坐直或站立，雙手合掌互推約五秒，然後放鬆，可鍛煉胸肌及手臂的肌肉。另外，抬腿運動也能有效鍛煉肌肉，做法是坐直縮小腹，腳抬起至膝部完全伸直，保持 5 秒，然後換另一隻腳，可訓練腹部核心肌群及大腿股四頭肌。

至於針對骨骼的運動便離不開負重運動，例如步行、遠足、慢跑、爬樓梯、打網球、八段錦、太極及跳舞等。不過，如患有高血壓、糖尿或心臟病等疾病，在計劃定時運動之前，應先諮詢家庭醫生或有關專業醫護人員。

-- 完 --