

傳媒報導

日期：2014年7月10日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C4 標題：十年後還參加馬拉松嗎？

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 胡令芳教授 隔周四刊登

十年後還參加馬拉松嗎？

每年的馬拉松均是本港的盛事，不少人會抽空苦練及參與。回想起來，葉伯數年前仍以八十多歲高齡參與馬拉松賽事，毋疑是其他馬拉松選手的鼓舞，亦說明運動對身體健康及對抗衰老大有益處。

香港人生活忙碌，五十多歲的在職人士仍然需要在職場拼搏，不少人樂意花錢保持外表青春，或進行每年一次的驗身。

花費一大筆金錢的結果卻可能是以五十多歲的年齡，保持四十歲的外表，但因為不良的生活習慣或缺少運動而有七十歲般衰弱的身體機能。

其實哪些是人類自然衰老的現象，哪些則是可以避免的呢？

研究顯示，要延緩過早衰老，我們要強健我們的肌肉、骨骼及腦袋；舉例說，要強健我們的肌肉及骨骼，我們需要攝取足夠的蛋白質、蔬菜和生果，例如每日進食一碗半蔬菜（約半斤）、兩份生果（約一個大橙、大蘋果或一隻香蕉），以及四兩肉類（包括魚類及家禽，也可用豆類製品代替）。

另外，每星期最少進行三次、每次約一小時的運動，當中包括負重及心肺功能訓練運動。

若能盡早戒除煙酒惡習，保持心境平和開朗，合理作息娛樂，這些生活習慣都有助延緩過早衰老出現。

所謂的抗衰老其實都是老生常談，但

單靠一個人的意志去孤軍作戰，往往會出現三分鐘熱度，你可能很快就想放棄了。如果能有專業人士的指導，加上與同樣希望抗衰老的同齡人士一同進行訓練，相信就能事半功倍地達至抗衰老的效果。

賽馬會流金匯健康中心提供一站式健康服務，包括專業健康講座、健康篩檢、基本健康評估、眼科評估、抗衰老訓練課程、專業跟進、體重管理、中醫治療等，助你打造未來十年的優質健康生活，亦與你攜手一起做自己健康的主人。

到時人人八十歲仍可參加馬拉松，都是一件平常的事了！

作者為賽馬會流金匯總監

每年的馬拉松均是本港的盛事，不少人會抽空苦練及參與。回想起來，葉伯數年前仍以 80 多歲高齡參與馬拉松賽事，毋疑是其他馬拉松選手的鼓舞，亦說明運動對身體健康及對抗衰老大有益處。香港人生活忙碌，50 多歲的在職人士仍然需要在職場拼搏，不少人樂意花錢保持外表青春，或進行每年一次的驗身。花費一大筆金錢的結果卻可能是以 50 多歲的年齡，保持 40 歲的外表，但因為不良的生活習慣或缺少運動而有 70 歲般衰弱的身體機能。其實哪些是人類自然衰老的現象，哪些則是可以避免的呢？

研究顯示，要延緩過早衰老，我們需要強健我們的肌肉、骨骼及腦袋。舉例說；要強健我們的肌肉及骨骼，我們需要攝取足夠的蛋白質、蔬菜和生果，例如：每日進食一碗半蔬菜（約半斤）、兩份生果（約一個大橙、大蘋果或一隻香蕉），以及 4 兩肉類（包括魚類及家禽，也可用豆類製品代替）。

另外，每星期最少進行 3 次，每次約一小時的運動，當中包括負重及心肺功能訓練運動。

若能盡早戒除煙酒惡習，保持心境平和開朗、合理作息娛樂，這些生活習慣都有助延緩過早衰老出現。

所謂的抗衰老其實都是老生常談，但單靠一個人的意志去孤軍作戰，往往會出現 3 分鐘熱度，您可能很快就想放棄了。如果能有專業人士的指導、加上與同樣希望抗衰老的同齡人士一同進行訓練，相信就能事半功倍地達至抗衰老的效果。

賽馬會流金匯健康中心提供一站式健康服務，包括專業健康講座、健康篩檢、基本健康評估、眼科評估、抗衰老訓練課程、專業跟進、體重管理、中醫治療等，助你打造未來 10 年的優質健康生活，亦與你攜手一起做自己健康的主人。

到時人人 80 歲仍可參加馬拉松都是一件平常的事了!

-- 完 --