

傳媒報導

日期：2014年8月10日（星期日）

資料來源：蘋果日報 – 港聞 – A13 標題：只關心除皺護膚 忽視心肺功能

參考網址：請按此

只關心除皺護膚 忽視心肺功能

24%中年人未老先衰

【本報訊】市面上的抗衰老療程林林總總，但積極踢走皺紋、挽救暗啞肌膚以外，不少人忽略了身體與腦部早衰，隨時 50 歲的年紀，身體功能已 60、70 歲。一項在社區評估逾千名 50 歲或以上中老年人健康狀況的研究發現，50 至 64 歲組別中，24%「唔夠 fit」，心肺功能測試肥佬。學者指出，抗衰老應由中年做起，戒掉壞習慣、多運動及補充蛋白質等均有助真正抗衰老。

賽馬會流金匯總監胡令芳教授表示，該研究評估逾千名 50 歲或以上人士的健康狀況，參加者分為 50 至 64 歲較年輕組別，以及 65 歲或以上。結果發現，即使是年輕組健康情況也不理想，11% 有血壓高，單是上壓超標更有 28%，研究雖然沒有詢問參加者有否接受治療，但若有服食降血壓藥物，亦顯示血壓控制欠理想。至於體重方面，24% 屬過重，肥胖更達 27%。

研究同時評估參加者的體能有否「未老先衰」狀況，包括在數個梯級持續上落三分鐘，竟有 24% 未能完成，即心肺功能「唔夠 fit」，在單腳站立的平衡力測試中，也有 14% 未能過關，顯示不少中年港人身體機能欠佳。至於 65 歲或以上組別，經評估後約一成人屬衰老，三成人則屬中游狀況，即身體狀況可透過運動及飲食等改善。

「好多人只係關注自己個 look 係咪好，唔記得咗體能、腦功能 keep 住後生都好重要」。她表示，步入中老年可保持身體機能，意味着可以不靠人，獨立生活的能力較強。抗衰老應從中年做起，因為年紀越大要改變習慣較困難，或健康已轉差，要扭轉不容易。她舉例，如能改變不做運動、肥胖、抑鬱、高血壓、高血糖、吸煙與教育程度低等因素，已可避免約一半的腦退化個案，顯示不良生活習慣與身體退化及衰老息息相關。

多吃瘦白肉保持肌肉

她建議由中年開始培養每周最少 180 分鐘運動習慣，不但可提升心肺功能，也可以保持尤其腿部的肌肉量，減低年老時出現行路或上樓梯有困難、坐低後難起身等退化症狀。平日可注意補充蛋白質，例如多吃瘦白肉（魚或雞肉等）、豆腐及飲牛奶等，均有助保持肌肉。

腦部抗衰老也不容忽視，賽馬會流金匯服務經理鄧小慧建議，日常生活可進行簡單訓練，包括左右手調換進行各種活動，例如刷牙、拿電腦滑鼠、聽電話及撥電話號碼等，又可以練習閉上眼睛穿衣及扣衫鈕、閉目一邊聽音樂及一邊打拍子、到沒去過的地方購物，或在閱讀與看電影後提出 10 個相關問題，作多角度思考等，均是有效的腦部訓練。

賽馬會流金匯將舉辦「12 周抗衰老訓練」課程，針對保持身體機能健康，對抗或預防衰老過早出現，對象為 50 歲或以上人士，透過運動助參加者改善骨質疏鬆、心肺功能、增強肌肉力量及耐力，改善柔軟度、協調及平衡力。課程也配合電腦器材及桌上遊戲等訓練，提升專注度、放鬆度、認知及運算等，達致優化腦部，同時也會關注飲食及生活習慣。訓練每周三次，每次 1.5 小時。市民可致電 3763 1000 查詢。

胡令芳教授表示，該研究評估逾千名 50 歲或以上人士的健康狀況，參加者分為 50 至 64 歲較年輕組別，以及 65 歲或以上。結果發現，即使是年輕組健康情況也不理想，11% 有血壓高，單是上壓超標更有 28%，研究雖然沒有詢問參加者有否接受治療，但若有服食降血壓藥物，亦顯示血壓控制欠理想。至於體重方面，24% 屬過重，肥胖更達 27%。

研究同時評估參加者的體能有否「未老先衰」狀況，包括在數個梯級持續上落三分鐘，竟有 24% 未能完成，即心肺功能「唔夠 fit」，在單腳站立的平衡力測試中，也有 14% 未能過關，顯示不少中年港人身體機能欠佳。至於 65 歲或以上組別，經評估後約一成人屬衰老，三成人則屬中游狀況，即身體狀況可透過運動及飲食等改善。

10 個衰老特徵

- 體能下降：跑步 5 分鐘已滿頭大汗，行三、四層樓梯就氣喘
- 患上高血壓、高血脂及糖尿病
- 自覺記憶力下降及注意力不集中
- 女士在 45 歲前已停經
- 經常失眠及心煩氣躁
- 男士頭髮稀疏及出現脫髮情況
- 中央肥胖身形，即女士腰圍大於 80 厘米、男性腰圍大於 90 厘米
- 經常失眠於 3 次、15 分鐘以上帶氣運動
- 每晚均於 11 時後才入睡
- 視力下降

抗衰老運動



註：如 50 或老出現任何一項，均要注意資料提供：賽馬會流金匯服務經理鄧小慧

戰士姿勢

雙腳打開，左腳腳尖指向前，腰部挺直，慢慢曲左膝，右腳伸直，手舉 2 至 3 磅啞鈴，雙手向外舉起至肩膊高度，維持 10 秒，做 3 至 4 次

彈簧跳

保持膝頭伸直，原地左右及前後跳躍，持續 2 至 3 分鐘

改良瑜伽伸展運動

雙腳伸直，雙手放腳部後面，撐直雙手，腰向後伸展，腳尖向下伸，動作維持 5 秒後放鬆，重複 5 次

踏板運動

重複在踏板上落，分別前後及左右踏步，持續 5 至 10 分鐘，初學者可先進行左右踏步

腰部深層肌肉訓練

坐在健身球上，挺直腰部及收緊臀骨向後收緊，手持橡筋帶向外拉，維持 5 秒，重複 10 次

市面上的抗衰老療程林林總總，但積極踢走皺紋、挽救暗啞肌膚以外，不少人忽略了身體與腦部早衰，隨時 50 歲的年紀，身體功能已 60、70 歲。一項在社區評估逾千名 50 歲或以上中老年人健康狀況的研究發現，50 至 64 歲組別中，24%「唔夠 fit」，心肺功能測試肥佬。學者指出，抗衰老應由中年做起，戒掉壞習慣、多運動及補充蛋白質等均有助真正抗衰老。

賽馬會流金匯總監胡令芳教授表示，該研究評估逾千名 50 歲或以上人士的健康狀況，參加者分為 50 至 64 歲較年輕組別，以及 65 歲或以上。結果發現，即使是年輕組健康情況也不理想，11% 有血壓高，單是上壓超標更有 28%，研究雖然沒有詢問參加者有否接受治療，但若有服食降血壓藥物，亦顯示血壓控制欠理想。至於體重方面，24% 屬過重，肥胖更達 27%。

研究同時評估參加者的體能有否「未老先衰」狀況，包括在數個梯級持續上落三分鐘，竟有 24% 未能完成，即心肺功能「唔夠 fit」，在單腳站立的平衡力測試中，也有 14% 未能過關，顯示不少中年港人身體機能欠佳。至於 65 歲或以上組別，經評估後約一成人屬衰老，三成人則屬中游狀況，即身體狀況可透過運動及飲食等改善。

「好多人只係關注自己個 look 係咪後生，唔記得咗體能、腦功能 keep 住後生都好重要」。她表示，步入中老年可保持身體機能，意味着可以不靠人，獨立生活的能力較強。抗衰老應從中年做起，因為年紀越大要改變習慣較困難，或健康已轉差，要扭轉不容易。她舉例，如能改變不做運動、肥胖、抑鬱、高血壓、高血糖、吸煙與教育程度低等因素，已可避免約一半的腦退化個案，顯示不良生活習慣與身體退化及衰老息息相關。

多吃瘦白肉保持肌肉

她建議由中年開始培養每周最少 180 分鐘運動習慣，不但可提升心肺功能，也可以保持尤其腳部的肌肉量，減低年老時出現行路或上樓梯有困難、坐低後難起身等退化症狀。平日可注意補充蛋白質，例如多吃瘦白肉（魚或雞肉等）、豆腐及飲牛奶等，均有助保持肌肉。

腦部抗衰老也不容忽視，賽馬會流金匯服務經理鄭小慧建議，日常生活可進行簡單訓練，包括左右手調換進行各種活動，例如刷牙、拿電腦滑鼠、聽電話及撥電話號碼等，又可以練習閉上眼睛穿衣服及扣衫鈕、閉目一邊聽音樂及一邊打拍子、到沒去過的地方購物，或在閱讀與看電影後提出 10 個相關問題，作多角度思考等，均是有效的腦部訓練。

賽馬會流金匯將舉辦「12 周抗衰老訓練」課程，針對保持身體機能健康，對抗或預防衰老過早出現。對象為 50 歲或以上人士，透過運動助參加者改善骨質疏鬆、心肺功能、增強肌肉力量及耐力，改善柔軟度、協調及平衡力。課程也配合電腦器材及桌上遊戲等訓練，提升專注度、放鬆度、認知及運算等，達致強化腦部，同時也會關注飲食及生活習慣。訓練每周三次、每次 1.5 小時。市民可致電 37631000 查詢。

10 個衰老特徵

- 1.體能下降，跑步 5 分鐘已滿頭大汗，行三、四層樓梯就氣喘
- 2.患上高血壓、高血脂及糖尿病
- 3.自覺記憶力下降及注意力不集中
- 4.女士在 45 歲前已停經
- 5.經常失眠及心煩氣躁
- 6.男士頭髮稀疏及出現脫髮情況
- 7.中央肥胖身形，即女士腰圍大於 80 厘米、男性腰圍大於 90 厘米
- 8.每星期少於 3 次、15 分鐘以上帶氧運動
- 9.每晚均於 11 時後才入睡
- 10.視力下降

註：如 50 歲起出現任何一項，均要注意

資料提供：賽馬會流金匯服務經理鄭小慧

抗衰老運動



【戰士姿勢】雙腳打開，左腳腳尖指向前，腰部挺直，慢慢曲左膝，右腳伸直，手舉 2 至 3 磅啞鈴，雙手向外舉起至肩膊高度，維持 10 秒，做 3 至 4 次



【彈簧跳】保持膝頭伸直，原地左右及前後跳躍，持續 2 至 3 分鐘



【改良瑜伽伸展運動】雙腳伸直，雙手放臀部後面，撐直雙手，腰向後伸展，腳尖向下伸，動作維持 5 秒後放鬆，重複 5 次



【踏板運動】重複在踏板上落，分別前後及左右踏步，持續 5 至 10 分鐘，初學者可先進行左右踏步



【腰部深層肌肉訓練】坐在健身球上，挺直腰部及收腹，肩胛向後收緊，手持橡筋帶向外拉，維持 5 秒，重複 10 次

示範：賽馬會流金匯一級物理治療師林志堅及義工

負重訓練延緩骨質流失

【增活動量】

不少繁忙的上班族會以步行當運動，提高活動量，但「齋行」並不足以抗衰老。物理治療師指出，文獻顯示，步行不能幫助延緩骨質的流失，必須加入針對性的訓練，故除了日常步行外，還要配合適當的負重運動（Loading Exercise），例如舉沙包、啞鈴或做器械健身訓練。

賽馬會流金匯一級物理治療師林志堅表示，不少人喜歡以步行及行山作為運動，但忽略了日常負重訓練，未能幫助延緩骨質流失，他建議長者的運動需多元化，包括低至中度衝擊性運動、漸進式阻力訓練、心肺功能運動、伸展、平衡力及敏捷度訓練缺一不可。不少人對如何控制運動強度感到疑惑，他指出，一般可以運動時仍能講到完整句子作為強度標準，若做到「上氣唔接下氣」則可能運動強度過高，做完運動氣也不喘氣則隨時強度不夠。

骨質流失是不少中老年人常見的健康問題，他提醒骨質疏鬆症患者，運動時應避免過度向前彎腰，以免引發壓迫性脊椎骨折。此外，也要避免過度的扭腰及動態收腹運動，一些需爆發性發力或太用力的動作也不適宜。

-- 完 --