

傳媒報導

日期：2014年7月

資料來源：健康動力 – 健康智庫 – P.49 – 未老先衰有氣喘點先算Fit？

仁心人述 | 健康智庫
Health treasure

美術 · Victor

胡令芳教授
賽馬會流金匯總監

未老先衰有氣喘，點先算FIT？

近年瘦身纖體的風氣大行其道，社會普遍認為女士擁有纖瘦苗條的身形，男士擁有健碩的肌肉便代表「FIT」，但是這樣對嗎？美國「健身、運動及營養總統委員會」資料顯示，一個人是否「FIT」取決於5項指標：身體組成（脂肪肌肉比例）、心肺功能、柔軟性、肌肉耐力及肌肉力量。各項指標中，以「心肺功能」最為都市人忽略，莫不歸咎於生活節奏急促、缺乏運動等。有研究顯示，心肺功能較弱的人士除了容易感到疲勞外，也容易因心臟衰竭、中風及癌症而死亡；長者也較容易患有長期病及死亡，因此，不論男女老幼，都需要增強心肺功能。



不管從事任何活動，必須先掌握箇中的動作，從而減低受傷的機會。

(3) 制定一個詳盡的運動計劃：把運動融入生活，養成運動習慣，訂立運動計劃，提高參加者對運動的興趣及成功感，使參加者可以持之以恆。

初接觸運動人士，可先從肌力訓練開始，鍛鍊各支撐關節的肌肉。以步行為例，多用大腿為主走路，在室內時可做坐姿提腿，撐腿等提升肌力的訓練。提升肌耐力的方法並不難掌握，關鍵在於提升運動組數或時間。時刻保持正確的運動姿勢，這對預防運動創傷至關重要。

「先易後難」減低受傷機會

不管你從事任何活動，必須先掌握箇中的動作，從而減低受傷的機會。剛開始運動時，以輕至中強度的有氧運動為主，待體能較佳時才配合其他負重動作。若參加者患有高血壓或糖尿病，記緊必須於運動前先量度有關指數，並遵循醫生及體適能教練的運動指引，否則很容易出現危險。若血壓稍高，宜先坐下並深呼吸，待血壓回穩後以較低強度運動開始。

有關心肺功能運動測試及計劃，可以瀏覽流金匯的網頁：www.jcch.org.hk或致電 37631000查詢。

周詳計劃助你踏上至FIT之道

若想增強心肺功能，可參考以下建議：

- (1) 利用單車機運動測試評估心肺功能水平：參加者需要踏有阻力的健身單車，直至達到最高心跳率為止，評估人員會量度參加者的最大攝氧量，評估參加者心肺功能的健康程度。
- (2) 選擇一套適合自己又能改善心肺功能的運動：有氧運動（例如急步行、緩步跑及游泳等），配合適中的運動模式（每星期做五次，每次30分鐘）。

初接觸運動人士，可先從肌力訓練開始，鍛鍊各支撐關節的肌肉。



近年瘦身纖體的風氣大行其道，社會普遍認為女士擁有纖瘦苗條的身形，男士擁有健碩的肌肉便代表「FIT」，但是這樣對嗎？美國「健身、運動及營養總統委員會」資料顯示，一個人是否「FIT」取決於5項指標：身體組成（脂肪肌肉比例）、心肺功能、柔韌性、肌肉耐力、及肌肉力量。各項指標中，以「心肺功能」最為都市人忽略，莫不歸咎於生活節奏急促、缺乏運動等。有研究顯示，心肺功能較弱的人士除了容易感到疲勞外，也容易因心臟衰竭、中風及癌症而死亡；長者也較容易患有長期病及死亡，因此，不論男女老幼，都需要增強心肺功能。

週詳計劃助你踏上至FIT之道

若想增強心肺功能，可參考以下建議：

- (1) 利用單車機運動測試評估心肺功能水平：參加者需要踏有阻力的健身單車，直至達到最高心跳率為止，評估人員會量度參加者的最大攝氧量，評估參加者心肺功能的健康程度。
- (2) 選擇一套適合自己又能改善心肺功能的運動：有氧運動（例如急步行、緩步跑及游泳等），配合適中的運動模式（每星期做五次，每次30分鐘）。
- (3) 制定一個詳盡的運動計劃：把運動融入生活，養成運動習慣，訂立運動計劃，提高參加者對運動的興趣及成功感，使參加者可以持之以恆。

初接觸運動人士，可先從肌力訓練開始，鍛鍊各支撐關節的肌肉。以步行為例，多用大腿為主走路，在室內時可做坐姿提腿，撐腿等提升肌力的訓練。提升肌耐力的方法並不難掌握，關鍵在於提升運動組數或時間。時刻保持正確的運動姿勢，這對預防運動創傷至關重要。

「先易後難」減低受傷機會

不管你從事任何活動，必須先掌握箇中的動作，從而減低受傷的機會。剛開始運動時，以輕至中強度的有氧運動為主，待體能較佳時才配合其他負重動作。若參加者患有高血壓或糖尿病，記緊必須於運動前先量度有關指數，並遵循醫生及體適能教練的運動指引，否則很容易出現危險。若血壓稍高，宜先坐下並深呼吸，待血壓回穩後以較低強度運動開始。

有關心肺功能運動測試及計劃，可以瀏覽流金匯的網頁：www.jcch.org.hk 或致電 37631000 查詢。

-- 完 --