

傳媒報導

日期：2015年1月13日 (星期二)

資料來源：太陽報 - 港聞 - A14 標題：40歲開始保養免早衰 / 中年婦變遲鈍勤鍛煉恢復靈活

參考網址：請按此 及 按此

## 多做運動 凡事放鬆

# 40歲開始保養免早衰

**長者5招抗衰老**

- 1 長者可多做阻力運動如舉啞鈴，可訓練肌肉以延緩衰老，每次約做三十秒。
- 2 手持及腳踏梯梯帶做半蹲動作，訓練大腿及腹部肌肉，可減緩肌肉出現。
- 3 雙手捉緊椅邊坐下，屈曲並抬起雙腿，亦可訓練大腿及腹部肌肉。
- 4 利用踏板上下，左右踏步，可訓練長者靈活度。
- 5 長者可嘗試在家中地板作雙腳或跳躍式「格仔跳」，有助提升腳部靈敏度。

**衰老指數測試**  
長者衰老指數測試 (是=1分;否=0分)

- 在過去四星期你是否經常感到疲倦?
- 若沒有中途休息或助行用品協助下，步上十級樓梯，你會否感到困難?
- 若沒有助行用品協助下，步行500至600米路程(相等於不停步行約5分鐘)，你會否感到困難?
- 是否已知患有五種或以上疾病?
- 在過去一個月內，體重是否減輕了5%或以上?

**測試結果分析 (適用於60歲或以上長者)**

0分	非衰老
1-2分	前期衰老
3-5分	衰老

資料來源：中文大學何善衡老年學及老年病學研究中心

老而彌堅是不少老友記的心願，但中文大學調查發現，逾半長者已踏入「前期衰老」階段，且平均每八人便有一位已踏入衰老狀態；此類長者多患高血壓、糖尿病及心臟病等慢性疾病，亦較易跌倒及自理能力差。有老年學學者表示，衰老就似「老鎗車」百病叢生，連續步行或上樓梯感困難、難適應新環境及遇突變會「亂晒籠」等，宜及早求醫治療。惟專家強調，長者同樣可老而不衰，多做運動及保持心境開朗是延緩衰老的秘訣，並提醒市民應在四十歲壯年時便開始「保養」。

**中大** 大聯同賽馬會「流金匯」於去年四至十月進行社區衰老狀況調查，首階段有八百一十六名六十五歲或以上長者參加，利用「衰老指數測試」評估身體狀況。結果顯示，被評為「非衰老」的受訪長者僅得三成半；被評「前期衰老」的有五成二；「衰老」的則有一成三。於六十五至六十九歲組別中，被評衰老的長者僅佔百分之五，惟七十五歲以上組別則升至一成七。第二階段研究邀請被評為前期衰老及衰老的長者共二百五十五人參與，發現衰老者較前期衰老者更易跌倒及患抑鬱症。

**多吃蛋白質食物**

中大何善衡老年學及老年病學研究中心總監胡令芳教授指，本港情況與台灣及歐洲等地接近，衰老是隨年齡遞增，身體及心理儲備能力反降的臨床症狀。身體衰老包括肌肉組織減少或肌肉無力，導致肌肉症；認知衰老則可致腦退化等症狀。她續指，由前期衰老演進至衰老並無明顯界線，建議長者多做心肺功能訓練、負重及阻力運動，並持之以恆，有助延緩衰老，亦可多吃蛋白質食物攝取充足營養。她又指壓力過大會加速衰老，建議長者學會調整心態，「凡事放鬆啲，唔好咁緊張！」

賽馬會流金匯服務經理暨護士長鄭小慧則表示，不少公園設有長者健體器械，但是胡亂使用或適得其反，有一定危險性，「曾見過老人家成隻腳吊起咗，唔識做只會愈做愈傷！」她建議長者做運動時應量力而為或由專人陪同；胡教授補充，未必所有運動均需要器械輔助，長者在居家亦可就地取材，例如將水樽盛滿清水可充當啞鈴。

胡令芳

示範：中大何善衡老年學及老年病學研究中心體適能教練鍾嘉誠

## 中年婦變遲鈍勤鍛煉恢復靈活

【本報訊】不少女士視「衰老」為大敵，兩位中年婦女親證多做運動對延緩衰老的成效。五十多歲的Ivy年前行山時不慎跌倒致左膝韌帶撕裂，痛楚難耐，遂足不出戶，結果身體機能日漸退化，漸變得笨手笨腳、腦筋亦見遲鈍，測試顯示新陳代謝年齡更如七十歲，又笑稱因而養成「米芝蓮」身形。

**六旬婦訓練後重現柔韌**

她不甘再頹廢度日，亦感身體衰退，遂與老公每星期跨區三次，結伴到中心參加訓練班，接受一連串抗衰老運動訓練。她坦言身體逐漸恢復靈活、

又憶述以往連站立多於十五分鐘亦叫苦連天，如今像重展新生，昨日更準備啟程到新加坡旅行，今年大計是「的起心肝」減肥。

熱愛跳舞的Ada今年六十歲，她指近年身體大不如前，跳舞後常腰痠腳痛，「覺得自己退化緊，行山又唔得，跳舞又唔掂！」幸參加訓練後，身體重現柔韌，肌肉亦變得結實。

賽馬會流金匯由去年九月起，定期推出為期十二節的全方位抗衰老訓練班，包括衰老評估、骨骼及肌肉訓練運動、腦力及智力訓練等，五十歲以上人士可報名參加，詳情可致電3763 1000。

Ivy

Ada

## 40 歲開始保養免早衰

老而彌堅是不少老友記的心願，但中文大學調查發現，逾半長者已踏入「前期衰老」階段，且平均每八人便有一位已踏入衰老狀態；此類長者多患高血壓、糖尿病及心臟病等慢性疾病，亦較易跌倒及自理能力差。有老年學學者表示，衰老就似「老爺車」百病叢生，連續步行或上樓梯感困難、難適應新環境及遇突變會「亂晒籠」等，宜及早求醫治療。惟專家強調，長者同樣可老而不衰，多做運動及保持心境開朗是延緩衰老的秘訣，並提醒市民應在四十歲壯年時便開始「保養」。

中大聯同賽馬會「流金匯」於去年四至十月進行社區衰老狀況篩查，首階段有八百一十六名六十五歲或以上長者參加，利用「衰老指數測試」評估身體狀況。結果顯示，被評為「非衰老」的受訪長者僅得三成半；被評「前期衰老」的有五成二；「衰老」的則有一成三。於六十五至六十九歲組別中，被評衰老的長者僅佔百分之五，惟七十五歲以上組別則升至一成七。第二階段研究邀請被評為前期衰老及衰老的長者共二百五十五人參與，發現衰老者較前期衰老者更易跌倒及患抑鬱症。

## 多吃蛋白質食物

中大何善衡老年學及老年病學研究中心總監胡令芳教授指，本港情況與台灣及歐洲等地接近，衰老是隨年齡遞增、身體及心理儲備能力反降的臨床症狀。身體衰老包括肌肉組織減少或肌肉無力，導致缺肌症；認知衰老則可致腦退化等症狀。她續指，由前期衰老演進至衰老並無明顯界線，建議長者多做心肺功能訓練、負重及阻力運動，並持之以恆，有助延緩衰老，亦可多吃蛋白質食物攝取充足營養。她又指壓力過大會加速衰老，建議長者學會調整心態，「凡事放鬆啲，唔好咁緊張！」

賽馬會流金匯服務經理暨護士長鄭小慧則表示，不少公園設有長者健體器械，但是胡亂使用或適得其反，有一定危險性，「曾見過有老人家成隻腳吊起咗，唔識做只會愈做愈傷！」她建議長者做運動時應量力而為或由專人陪同；胡教授補充，未必所有運動均需要器械輔助，長者在家亦可就地取材，例如將水樽盛滿清水可充當啞鈴。

## 中年婦變遲鈍勤鍛煉恢復靈活

不少女士視「衰老」為大敵，兩位中年婦女親證多做運動對延緩衰老的成效。五十多歲的 Ivy 年前行山時不慎跌倒致左膝韌帶撕裂，痛楚難耐，遂足不出戶，結果身體機能日漸退化，漸變得笨手笨腳、腦筋亦見遲鈍，測試顯示新陳代謝年齡更如七十歲，又笑稱因而養成「米芝蓮」身形。

## 六旬婦訓練後重現柔韌

她不甘再頹廢度日，亦感身體衰退，遂與老公每星期跨區三次，結伴到中心參加訓練班，接受一連串抗衰老運動訓練。她坦言身體逐漸恢復靈活，又憶述以往連站立多於十五分鐘亦叫苦連天，如今像重展新生，昨日更準備啟程到新加坡旅行，今年大計是「的起心肝」減肥。

熱愛跳舞的 Ada 今年六十歲，她指近年身體大不如前，跳舞後常腰痠腳痛，「覺得自己退化緊，行山又唔得，跳舞又唔掂！」幸參加訓練後，身體重現柔韌，肌肉亦變得結實。

賽馬會流金匯由去年九月起，定期推出為期十二節的全方位抗衰老訓練班，包括衰老評估、骨骼及肌肉訓練運動、腦力及智力訓練等，五十歲以上人士可報名參加，詳情可致電 3763 1000。

-- 完 --