

傳媒報導

日期：2015年1月13日（星期二）

資料來源：新報 – 港聞 – A04 標題：做運動以免未老先衰

參考網址：[請按此](#)

做運動以免未老先衰

【新報訊】中文大學及賽馬會流金匯在本港8個社區包括大埔、沙田等進行研究發現，受訪的65歲或以上長者中，一成二人屬於衰老，平均每8位就有一位，另外過半數人也踏入前期衰老階段，故建議40至50歲人士及早預防，多做加強心肺功能和肌肉的運動，避免日後疾病纏身。

衰老致缺肌症認知障礙

衰老是一種身體及心理儲備能力隨着年齡增長而下降的臨床徵狀。身體衰老可導致缺肌症，即肌肉組織減少及出現肌肉無力等徵狀；而認知功能衰老則可導致腦退化症或輕度認知障礙症等疾病。

中大內科及藥物治療學系系主任胡令芳表示，衰老長者一般較為脆弱，易跌倒、不易接受新環境、做事「論盡」及易入院。但衰老並非老化過程的必然結果，長者只要持之以恆地參與運動及腦力訓練，也能保持健康及獨立生活。她建議40至50歲開始要及早預防，多進行加強心肺

功能、肌肉的運動，例如每日踏板和舉啞鈴等。

今年60歲的Ada表示，三十多歲開始跳舞，但去年開始周身痛，體能大不如前，感覺自己退化速度很快；經測試才發現自己出現衰老問題。其後她參加為期12周的訓練，進行負重、阻力及心肺功能運動，以及智力及腦力訓練後，已重拾活力，心情亦變得開朗。



■胡令芳教授(左二)發表調查結果，鼓勵市民持之以恆地運動，達至「老而不衰」。

做運動以免未老先衰

中文大學及賽馬會流金匯在本港8個社區包括大埔、沙田等進行研究發現，受訪的65歲或以上長者中，一成二人屬於衰老，平均每8位就有一位，另外過半數人也踏入前期衰老階段，故建議40至50歲人士及早預防，多做加強心肺功能和肌肉的運動，避免日後疾病纏身。

衰老致缺肌症認知障礙

衰老是一種身體及心理儲備能力隨着年齡增長而下降的臨床徵狀。身體衰老可導致缺肌症，即肌肉組織減少及出現肌肉無力等徵狀；而認知功能衰老則可導致腦退化症或輕度認知障礙症等疾病。

中大內科及藥物治療學系系主任胡令芳表示，衰老長者一般較為脆弱，易跌倒、不易接受新環境、做事「論盡」及易入院。但衰老並非老化過程的必然結果，長者只要持之以恆地參與運動及腦力訓練，也能保持健康及獨立生活。她建議 40 至 50 歲開始要及早預防，多進行加強心肺功能、肌肉的運動，例如每日踏板和舉啞鈴等。

今年 60 歲的 Ada 表示，三十多歲開始跳舞，但去年開始周身痛，體能大不如前，感覺自己退化速度很快；經測試才發現自己出現衰老問題。其後她參加為期 12 周的訓練，進行負重、阻力及心肺功能運動，以及智力及腦力訓練後，已重拾活力，心情亦變得開朗。

-- 完 --