

傳媒報導

日期：2015年1月13日（星期二）

資料來源：蘋果日報 – 港聞 – A16 標題：中年開始抗衰老 / 留家打機主婦身體老20年

參考網址：請按此 及 按此

日日運動 中年開始抗衰老

【本報訊】「年紀大、機器壞」並非必然，中年開始多做運動，注意蛋白質吸收，令肌肉不易流失是關鍵。中文大學與賽馬會流金匯一項調查發現，每八名65歲或以上受訪者中，便有一人出現衰老徵兆。專家發現有衰老問題的人不但病痛多，也容易跌倒及有缺肌症、腦退化，建議抗衰老應由中年開始。

調查去年4月至10月進行，訪問社區816名65歲或以上人士，利用簡單問卷評估受訪者的衰老程度。結果發現13%參加者有衰老問題，52%則屬前期衰老；衰老比率亦隨年齡增長而上升。調查進一步比較255名被評為前期衰老或衰老的參加者，發現衰老人士較多患有慢性病，出現輕度認知障礙及抑鬱症狀。

因平日缺乏運動，衰老人士也常有缺肌症（即肌肉減少），導致容易跌倒、日常生活自理能力較弱，如洗澡及烹調等要人協助。另外，調查又比較不同運動習慣與衰老關係，發現每日持續運動一小時或以上人士，僅24.4%有衰老情況，比率較每日運動少於20分鐘，有37.8%人出現衰老為低。

知功能變衰弱。身體上衰老會對健康構成威脅，如容易跌倒或患病，活動時變得「論盡」、難以適應新環境或氣溫變化。經常生病或因病入院，都是衰老症狀。「中年開始就要留意，唔可以等50歲先預防衰老，多運動可加強肌肉，例如大腿肌肉夠力，先可以行路耐啲、少啲跌倒」。

都市人經常久坐用電腦，乘車時也手機不離手，令活動及運動量大減，也是提早衰老元凶。胡令芳建議由壯年開始便要有運動習慣，更要懂得減壓，有助減慢腦部退化。此外，均衡飲食如適量進食肉類、豆腐及雞蛋等，攝取足夠蛋白質，也可幫助身體製造肌肉。

學減壓阻腦退化

中大內科及藥物治療學系系主任胡令芳表示，衰老並非老化過程的必然結果，「年老唔一定會衰老」。衰老是指身體及認

記者：梁麗兒

衰老評估

- 1 過去四周是否經常感覺疲倦？
- 2 若沒有中途休息或助行用品協助下步上10級樓梯，會感到有困難？
- 3 若沒協助下步行約600米路程會否感困難？
- 4 患有五種疾病或以上？
- 5 過去一個月內體重減輕5%或以上？

計分方法
是=1分；否=0分

0分	沒有衰老
1至2分	前期衰老
3至5分	衰老

資料來源：中文大學及賽馬會流金匯



留家打機主婦身體老20年

【本報訊】50多歲的Ivy，數年前行山受傷致左膝韌帶撕裂，療養期間不能站立超過15分鐘，自此之後變得不喜歡出門，平日多留在家中打機，因缺乏運動致增磅，更被家人笑指身形暴脹如車胎及「似座山」，她也自覺如老人般變得腦筋遲鈍，健康評估更發現她的身體狀況如71歲長者，比真實年齡大很多。

Ivy其後鼓起勇氣，參加賽馬會流金匯推出為期12周的「抗衰老

訓練」，鍛煉肌肉及腦力後，活動能力大獲改善，腦筋也變得靈活。她說，現時外出可持續步行一小時不用休息，上落三層樓梯也無難度，更可與家人一起去旅行。

賽馬會流金匯去年推出「抗衰老訓練」，鼓勵50歲或以上人士參加，透過各種訓練強化骨骼及肌肉，鍛煉智力及專注力，及早對抗衰老。有興趣可致電熱線3763 1000查詢。 ■記者梁麗兒

中年開始抗衰老

「年紀大、機器壞」並非必然，中年開始多做運動，注意蛋白質吸收，令肌肉不易流失是關鍵。中文大學與賽馬會流金匯一項調查發現，每八名 65 歲或以上受訪者中，便有一人出現衰老徵兆。專家發現有衰老問題的人不但病痛多，也容易跌倒及有缺肌症、腦退化，建議抗衰老應由中年開始。

調查去年 4 月至 10 月進行，訪問社區 816 名 65 歲或以上人士，利用簡單問卷評估受訪者的衰老程度。結果發現 13% 參加者有衰老問題，52% 則屬前期衰老；衰老比率亦隨年齡增長而上升。調查進一步比較 255 名被評為前期衰老或衰老的參加者，發現衰老人士較多患有慢性病、出現輕度認知障礙及抑鬱症狀。

因平日缺乏運動，衰老人士也常有缺肌症（即肌肉減少），導致容易跌倒、日常生活自理能力較弱，如洗澡及烹調等要人協助。另外，調查又比較不同運動習慣與衰老關係，發現每日持續運動一小時或以上人士，僅 24.4% 有衰老情況，比率較每日運動少於 20 分鐘，有 37.8% 人出現衰老為低。

學減壓阻腦退化

中大內科及藥物治療學系系主任胡令芳表示，衰老並非老化過程的必然結果，「年老唔一定會衰老」。衰老是指身體及認知功能變衰弱。身體上衰老會對健康構成威脅，如容易跌倒或患病，活動時變得「論盡」、難以適應新環境或氣溫變化。經常生病或因病入院，都是衰老症狀，「中年開始就要留意，唔可以等 50 歲先預防衰老，多運動可加強肌力，例如大腿肌肉夠力，先可以行路耐啲、少啲跌倒」。

都市人經常久坐用電腦，乘車時也手機不離手，令活動及運動量大減，也是提早衰老元凶。胡令芳建議由壯年開始便要有運動習慣，更要懂得減壓，有助減慢腦部退化。此外，均衡飲食如適量進食肉類、豆腐及雞蛋等，攝取足夠蛋白質，也可幫助身體製造肌肉

留家打機主婦身體老 20 年

50 多歲的 Ivy，數年前行山受傷致左膝韌帶撕裂，療養期間不能站立超過 15 分鐘，自此之後變得不喜歡出門，平日多留在家中打機，因缺乏運動致增磅，更被家人笑指身形暴脹如車胎及「似座山」，她也自覺如老人般變得腦筋遲鈍，健康評估更發現她的身體狀況如 71 歲長者，比真實年齡大很多。

Ivy 其後鼓起勇氣，參加賽馬會流金匯推出為期 12 周的「抗衰老訓練」，鍛煉肌肉及腦力後，活動能力大獲改善，腦筋也變得靈活。她說，現時外出可持續步行一小時不用休息，上落三層樓梯也無難度，更可與家人一起去旅行。

賽馬會流金匯去年推出「抗衰老訓練」，鼓勵 50 歲或以上人士參加，透過各種訓練強化骨骼及肌肉、鍛煉智力及專注力，及早對抗衰老。有興趣可致電熱線 37631000 查詢。

-- 完 --