

傳媒報導

日期：2015年1月13日（星期二）

資料來源：都市日報 – 健康 – P21 標題：日做運動助延衰老

參考網址：請按此

日做運動助延衰老

港人易老

中文大學與賽馬會流金匯一項有關社區衰老狀況調查發現，本港65歲或以上的人口當中，過半數已踏入前期衰老，平均每8人便有1人衰老。衰老的長者普遍較易跌倒、殘障甚至死亡，而組織鼓勵市民每日持續做運動以抗衰老。

中大何善衡老年學及老年病學研究中心、中大賽馬會老年學研究所及賽馬會流金匯於去年4月至10月進行兩階段調查，首階段861位65歲或以上受訪者中，逾五成被分類為前期衰老人士。

研究亦發現衰老狀況會隨受訪者年齡上升而變得普遍，由65至69歲的5.1%增至75歲及以上的16.8%。

第2階段調查分析255位前期衰老或衰老長者的健



▲中大為長者檢查健康狀況。

康狀況，如長者的手握力。調查發現衰老長者患有較多慢性疾病如糖尿病，患上缺肌症、輕度認知障礙症的情況亦較普遍。另外，他們用藥量和抑鬱症狀亦較多。而每日做至少1小時運動的長者，則較少出現衰老。

長者多慢性病

中大內科及藥物治療學系系主任兼何善衡老年學及老年病學研究中心總監胡令芳解釋，衰老大致分為兩



▲每日只要舉啞鈴半分鐘，便可預防肌肉衰老，加強心肺功能。

種，身體衰老可導致肌肉乏力，而認知功能衰老則會導致腦部退化、輕度認知障礙等疾病。

40歲開始做預防

胡令芳指衰老並非老化的必然結果，只要長者恒常做運動和進行腦力訓練活動，可有助減慢衰老。她建議公眾可由40至50歲起預防衰老，多做加強心肺

和肌肉功能的運動，如每日踏板和舉啞鈴半分鐘。

她又稱及早辨識社區衰老狀況，有助社福機構為長者提供個人化的介入治療和護理服務。中大內科及藥物治療學系研究助理教授余浩欣博士表示，研究結果加深公眾對衰老的認識，有助跟進長者的狀況，並透過適當的運動和訓練，以減慢身體機能衰退。M

港人易老

中文大學與賽馬會流金匯一項有關社區衰老狀況調查發現，本港65歲或以上的人口當中，過半數已踏入前期衰老，平均每8人便有1人衰老。衰老的長者普遍較易跌倒、殘障甚至死亡，而組織鼓勵市民每日持續做運動以抗衰老。

中大何善衡老年學及老年病學研究中心、中大賽馬會老年學研究所及賽馬會流金匯於去年4月至10月進行兩階段調查，首階段861位65歲或以上受訪者中，逾五成被分類為前期衰老人士。

研究亦發現衰老狀況會隨受訪者年齡上升而變得普遍，由 65 至 69 歲的 5.1% 增至 75 歲及以上的 16.8%。

第 2 階段調查分析 255 位前期衰老或衰老長者的健康狀況，如長者的手握力。調查發現衰老長者患有較多慢性疾病如糖尿病，患上缺肌症、輕度認知障礙症的情況亦較普遍。另外，他們用藥量和抑鬱症狀亦較多。而每日做至少 1 小時運動的長者，則較少出現衰老。

長者多慢性病

中大內科及藥物治療學系系主任兼何善衡老年學及老年病學研究中心總監胡令芳解釋，衰老大致分為兩種，身體衰老可導致肌肉乏力，而認知功能衰老則會導致腦部退化、輕度認知障礙等疾病。

40 歲開始做預防

胡令芳指衰老並非老化的必然結果，只要長者恒常做運動和進行腦力訓練活動，可有助減慢衰老。她建議公眾可由 40 至 50 歲起預防衰老，多做加強心肺和肌肉功能的運動，如每日踏板和舉啞鈴半分鐘。

她又稱及早辨識社區衰老狀況，有助社福機構為長者提供個人化的介入治療和護理服務。中大內科及藥物治療學系研究助理教授余浩欣博士表示，研究結果加深公眾對衰老的認識，有助跟進長者的狀況，並透過適當的運動和訓練，以減慢身體機能衰退。

-- 完 --