

## 傳媒報導

日期：2015年1月13日（星期二）

資料來源：AM730 – HEALTH – A26 標題：專家建議恆常運動 八分一長者早衰老

參考網址：[請按此](#)

2015.1.13 TUE

A26  
am  
HEALTH

年華漸老，是人生必經階段；如何對抗身體衰老，則是一大課題。一項研究發現，本港有逾六成65歲或以上長者出現衰老或前期衰老的情況；而患慢性疾病、抑鬱、缺肌症及輕度認知障礙症的風險，亦隨衰老情況嚴重而增加。專家指，建立恆常運動習慣有效延緩衰老。

## 專家建議恆常運動 八分一長者早衰老

中大何善衡老年學及老年病學研究中心總監胡令芳(圓圖)表示，在醫學上，衰老是身體及心理的狀態及能力，因年紀增長而下降的一種臨床徵狀；一般而言，如果65歲或以上長者，於過去一個月經常感覺疲倦、行樓梯感到困難，或本身已患5種或以上疾病，很可能是患「早期衰老」的先兆。她指，「前期衰老」屬較新的概念，與衰老一樣，會引起缺肌症、腦退化症等問題，但風險有別。

該中心聯同賽馬會流金匯，於去年4至10月為816名長者做兩階段評估，發現52%人屬「前期衰老」，而13%人則屬衰老，推算本港65歲或以上的社區人口中，每8人有1人有衰老徵狀。而分析上述兩個群組後，發現較多衰老長者患缺肌症、輕度認知障礙症及出現抑鬱病徵；而跌倒、日常活動功能缺損等情況亦較「前期衰老」者嚴重。研究亦指，在每日運動超過1小時的長者中，只有24.4%人有衰老，明顯比少運動長者群為低。

**公園運動要小心**  
胡令芳表示，結果反映長者身體機能衰

老問題需要關注，而負重、阻力等增強骨骼及肌肉的訓練，則有效減慢衰老，建議長者不應因為怕痛或辛苦而放棄，應盡早建立恆常運動的習慣。賽馬會流金匯服務經理鄭小慧則指，本港不少公園都有器械運動的設施，很多長者都會「玩吓」，但她提醒，部分設施強度較高，未必適合長者，認為「有人陪住先好玩」；她又稱，太依賴器械訓練，效果未必理想，用啞鈴、健身帶等簡單器材運動反而更好，而閒暇亦應多參與牌類遊戲，訓練腦力。

(于健民攝)

**辨認衰老問卷 (60歲以上人士適用)**

1. 在過去4星期是否經常覺得疲倦？
2. 若沒有中途休息或助行用品協助，步上10級樓梯是否感困難？
3. 若沒有助行用品協助，不停步行5分鐘(約600米)是否感困難？
4. 是否患有5種或以上疾病？
5. 是否在過去一個月內，體重輕了5%或以上？

0個「是」，屬「非衰老」；1至2個「是」，屬「前期衰老」；3至5個「是」，屬「衰老」

#資料來源: 中大醫學院

年華漸老，是人生必經階段；如何對抗身體衰老，則是一大課題。一項研究發現，本港有逾六成 65 歲或以上長者出現衰老或前期衰老的情況；而患慢性疾病、抑鬱、缺肌症及輕度認知障礙症的風險，亦隨衰老情況嚴重而增加。專家指，建立恆常運動習慣有效延緩衰老。

## 專家建議恆常運動 八分一長者早衰老

中大何善衡老年學及老年病學研究中心總監胡令芳(圓圖)表示，在醫學上，衰老是身體及心理的狀態及能力，因年紀增長而下降的一種臨床徵狀；一般而言，如果 65 歲或以上長者，於過去一個月經常感覺疲倦、行樓梯感到困難，或本身已患 5 種或以上疾病，很可能是患「早期衰老」的先兆。她指，「前期衰老」屬較新的概念，與衰老一樣，會引起缺肌症、腦退化症等問題，但風險有別。

該中心聯同賽馬會流金匯，於去年 4 至 10 月為 816 名長者做兩階段評估，發現 52% 人屬「前期衰老」，而 13% 人則屬衰老，推算本港 65 歲或以上的社區人口中，每 8 人有 1 人有衰老徵狀。而分析上述兩個群組後，發現較多衰老長者患缺肌症、輕度認知障礙症及出現抑鬱病徵；而跌倒、日常活動功能缺損等情況亦較「前期衰老」者嚴重。研究亦指，在每日運動超過 1 小時的長者中，只有 24.4% 人有衰老，明顯比少運動長者群為低。

## 公園運動要小心

胡令芳表示，結果反映長者身體機能衰老問題需要關注，而負重、阻力等增強骨骼及肌肉的訓練，則有效減慢衰老，建議長者不應因為怕痛或辛苦而放棄，應盡早建立恆常運動的習慣。賽馬會流金匯服務經理鄭小慧則指，本港不少公園都有器械運動的設施，很多長者都會「玩吓」，但她提醒，部分設施強度較高，未必適合長者，認為「有人陪住先好玩」；她又稱，太依賴器械訓練，效果未必理想，用啞鈴、健身帶等簡單器材運動反而更好，而閒暇亦應多參與牌類遊戲，訓練腦力。

-- 完 --