

傳媒報導

日期：2015年2月26日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：退休生活新方向

參考網址：[請按此](#)



今年 60 歲的馮太經歷了香港經濟轉型，40 歲從製衣廠的工作退下來，回家做全職家庭主婦。馮太自覺記憶力比以前轉差，擔心患上腦退化症，於是到中心進行認知評估。評估結果顯示馮太並未患上腦退化症，但卻出現了過早衰老的情況。於是筆者進一步了解馮太的日常生活，從而找出她出現過早衰老徵狀的原因。

馮太身體一直尚好；沒有患上長期疾病，每日的起居一般是吃過早餐後便到市場買菜，然後到長者中心吃午飯。午飯後留在中心看電視，或相約朋友看戲曲，黃昏時分回家做晚飯，晚飯後便坐在梳化收看電視節目後就寐。間中會參與一些朋友或中心聚餐活動。這種生活模式每天都差不多。日復日年復年地進行。

馮太這種生活的模式，相信是很多香港年長人士的生活寫照。經過分析後，馮太日常生活中缺乏合適的運動和動腦筋的機會。肌肉量因缺乏運動而一直減少；更因年齡增長骨質密度不斷下降，增加關節痛楚及跌倒的風險。另外馮太的社交圈子比較狹窄，缺乏一些注重運動的朋友，身體機能形成一個不進則退的困局。

筆者鼓勵馮太參加一個名為「全方位抗衰老訓練課程」。課程內容分為兩部份，前段為針對肌肉骨骼的負重運動及強化心肺功能的訓練運動，後半部為專注力及認知訓練。起初馮太對運動有些抗拒，但因與班中同學的年齡、背景及體能狀況相當接近，在互相鼓勵及導師的支持下；馮太開始與其他同學熟絡起來，參與課程的興趣也就越來越大。過了三個月訓練後，馮太除了於上課時跟同學相聚外，閒時亦會與同學相約一天遊。現時馮太每周三次的訓練已經成為她生活中不可或缺的一部份。

就最近一次評估中，馮太的表現比三個月前大有進步，她亦自覺行路較以往快，雙腳更有力；腦筋變得靈活，心情輕鬆愉快，跟最初來見面時判若兩人。

-- 完 --