

傳媒報導

日期：2015年3月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.116 標題：抗衰老齊起動

Health | 醫學百科
MEDICAL鄭小慧
賽馬會流金匯
服務經理(護士長)

- 想抗衰老？要先起動！
- 「四電少於二」，多動保健康

抗衰老齊起動

美國《商業周刊》報導：久坐不動危及健康，即使運動也不能抵銷其負面影響。據美國密蘇里大學微生物學家漢米爾頓 (Marc Hamilton) 表示，走動時身體擺動讓肌肉釋出豐富的酵素，當中一種酵素「脂蛋白酯」可有助分解血液中的脂肪和膽固醇，進而把這些脂肪燃燒成能量，可促使俗稱壞膽固醇的低密度脂蛋白 (LDL) 轉化成好膽固醇 (高密度脂蛋白 HDL)。相反我們坐着的時候肌肉是放鬆的，酵素活動量便會減少百分之九十至九十五，結果脂肪容易囤積在血液中。只要坐上幾小時，身體內的好膽固醇濃度就會下降百分之二十。

試想一下：你是否每天有八至十個小時需要坐着工作；下班後坐在沙發上看電視或上網兩個小時，連同用膳聯誼時間約三小時，這樣一天中就有十五個小時都是坐著的。據二〇一二年統計處數字顯示，香港患有骨質疏鬆女性人數有五萬一千五百人，而男性亦有一萬五千三百人。年輕上班族、上網族持續久坐、坐姿不良或長期固定一個姿勢，雖未至於骨質疏鬆，但卻容易因為腰背肌肉緊張、乳酸積聚或代謝不良而引起腰酸背痛。

進行持久有規律的運動並配合正確的呼吸方式，不僅能舒緩緊張與壓力，還具有許多健康效益如促進心肺功能、增強免疫力、改善睡眠品質、維持體態均勻及啟發身心自癒能力。根據香港大學公共衛生學院「愛+人」計畫於二〇〇九年三月至二〇一一年三月成功訪問了二萬餘戶香港家庭，卻只有近三成人士（百分之二十九點七）每週進行中等強度運動量（即每週最少二點五小時）。

要有恆心地進行運動並不容易，但筆者希望

讀者能踏出第一步；就是先起動。台灣署立雙和醫院復健醫學部主任劉燦宏提出「四電少於二」的說法，即是家中坐著看電視、用電腦、手機及電玩的時間，每日應該要少於兩小時。多出來的時間可以進行一些非運動型的活動，例如倒垃圾、遛狗、做家务等。

他亦建議坐着工作或學習四十分鐘就站起來活動五分鐘，簡單的伸展如伸懶腰、走動一下便能起作用了。筆者非常同意劉主任的建議。若時間許可，本人建議大家增加每晚飯後快步行三十至四十五分鐘、臨睡前簡單伸展及拉筋三十分鐘、乘車提早落站等習慣都可讓身體先起動。

如你也想動起來，歡迎致電3763 1000向賽馬會流金匯體適能教練作進一步了解。



抗衰老齊起動

美國《商業周刊》報導：久坐不動危及健康，即使運動也不能抵銷其負面影響。據美國密蘇里大學微生物學家漢米爾頓（Marc Hamilton）表示，走動時身體擺動讓肌肉釋出豐富的酵素，當中一種酵素「脂蛋白酯」可有助分解血液中的脂肪和膽固醇，進而把這些脂肪燃燒成能量，可促使俗稱壞膽固醇的低密度脂蛋白（LDL）轉化成好膽固醇（高密度脂蛋白 HDL）。相反我們坐著的時候肌肉是放鬆的，酵素活動量便會減少 90%至 95%，結果脂肪容易囤積在血液中。只要坐上幾小時，身體內的好膽固醇濃度就會下降 20%。

試想一下：你是否每天有 8 至 10 個小時需要坐著工作；下班後坐在沙發上看電視或上網兩個小時，連同用膳聯誼時間約 3 小時，這樣一天中就有 15 個小時都是坐著的。據 2012 年統計處數字顯示，香港女性患有骨質疏鬆人數 51,500，而男性亦有 15,300 人。年輕上班族、上網族持續久坐、坐姿不良或長期固定一個姿勢，雖未至於骨質疏鬆，但卻容易因為腰背肌肉緊張，乳酸積聚或代謝不良而引起腰酸背痛。

進行持久有規律的運動並配合正確的呼吸方式，不僅能紓緩緊張與壓力，還具有許多健康效益如促進心肺功能、增強免疫力、改善睡眠品質、維持體態均勻及啟發身心自癒能力。根據香港大學公共衛生學院「愛 + 人」計劃於 2009 年 3 月至 2011 年 3 月成功訪問了二萬餘戶香港家庭，卻只有近三成人士（29.7%）每週進行中等強度運動量（即每週最少 2.5 小時）。

要有恆心地進行運動並不容易，但筆者希望讀者能踏出第一步；就是先起動。台灣署立雙和醫院復健醫學部主任劉燦宏提出「四電少於二」的說法，即是家中坐著看電視、用電腦、手機及電玩的時間，每日應該要少於兩小時。多出來的時間可以進行一些非運動型的活動，例如倒垃圾、遛狗、做家务等。

他亦建議坐著工作或學習 40 分鐘就站起來活動 5 分鐘，簡單的伸展如伸伸懶腰、走動一下便能起作用了。筆者非常同意劉主任的建議。若時間許可，本人建議大家增加每日晚飯後快步行 30-45 分鐘、臨睡前簡單伸展及拉筋 30 分鐘、乘車提早落站等習慣都可讓身體先起動。

如你也想動起來，歡迎致電 3763 1000 向賽馬會流金匯體適能教練作進一步了解。

-- 完 --