

康

人到五十練肌肉

簡介

養生

運動

常見的健康問題

情緒管理

身・心・靈

醫療輔助及復康用品

個人衛生

健康講座

特稿

搜尋

社會參與

讀者投稿

意見箱

徵求相片

由賽馬會流金匯 特約記者姜素婷撰文

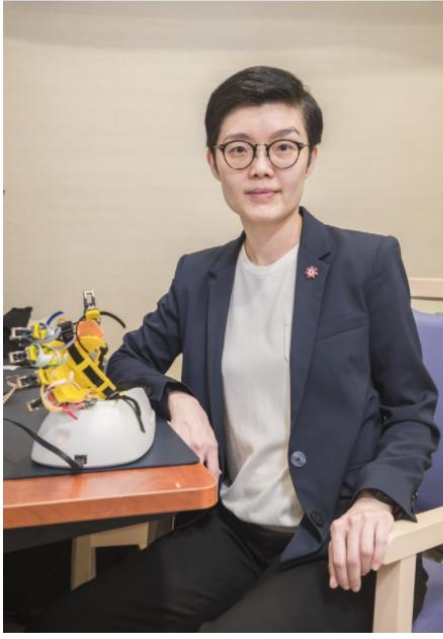


(由賽馬會流金匯提供)

疫情持續一年多，留家日子比往年都要長，體育學者怕大家因而缺乏運動，導致肌肉流失，大聲疾呼怎樣都要在家運動鍛煉肌肉。物理治療師亦有相似看法，並認為「入五」人士特別需要保持一定運動量，因為踏入50歲肌肉明顯流失，必須下工夫留住肌肉，否則小至容易疲倦，大至失平衡容易跌倒，甚至因肌肉無力造成壞姿勢而引起長期的肩頸腰背痛，到時便難以處理。不用擔心，好消息是：現在行動，為時未晚。

有些人到了50歲左右，便出現明顯的肌肉流失徵兆。賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉舉出以下例子：

- 不知道為何，總是覺得非常疲倦，就算睡得足也是這樣，下班回家只想攤坐不想動。
- 上樓梯時雙腿繃緊，又或步行距離大不如前。舉例說，以前由深水埗走到九龍城甚至觀塘毫無難度，現在由深水埗走到太子已覺疲累不堪。
- 蹲下或坐在地上之後，無法像往日那樣輕易地靠腿力站起來，需要扶着東西輔助才可，表示肌肉欠缺力量，也是肌肉流失的跡象。



圖為賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉。(由賽馬會流金匯提供)

香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授雷雄德表示，有時候觀察姿勢，也能得知肌肉是否正在流失。他曾在一場網上直播中指出，人體大部分器官都在胸腔的前方，軀幹難免會向前傾，故頸後及腰背負責支撐人體重量的肌肉，需要不停收縮，以保持身軀挺直。可是，當這些肌肉逐漸流失，上身便會前傾，久站亦感到疲倦。



圖為香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授雷雄德。(由受訪者提供)

若要客觀地測量肌肉流失的情況，許彩玉說，可透過測試手握力(見下圖)，進而評估長者或慢性疾病患者的全身肌肉量。根據歐洲老年人肌少症工作小組2(European Working Group on Sarcopenia in Older People 2, EWGSOP2)的定義及診斷共識，男士的手握力少於27公斤，女士少於16公斤，便表示可能已罹患肌少症，即肌肉嚴重流失至逐漸影響活動能力的地步。



圖中男士手持的，為手握力計，它得出的結果，有助評估全身肌肉量。(由賽馬會流金匯提供)

為什麼到了50歲肌肉流失變得明顯？許彩玉稱，每個人的肌肉量於25至30歲左右達到巔峰，之後便逐漸減少，每10年大約流失3%至8%，只是適值壯年，我們不太感覺到而已。然而，到了50歲左右，流失速度比之前快，每10年可達10%，於是我們便開始感到像上文提及的經常疲倦或上樓梯雙腿繃緊等肌肉衰退徵兆。

人到五十，不可不鍛煉肌肉，而可鍛煉的肌肉，是那些憑意志控制的隨意肌(即骨骼肌)。鍛煉的目的，綜合雷雄德與許彩玉所言，並不是要達到有如健美運動員般健碩的身形，而是為了減慢肌肉隨年紀增長而流失的速度，以保持肌力；維持良好姿勢不彎背，減少內臟受壓逼；以及防跌、預防肩頸、腰部部及膝部等部位的痛症等。

賽馬會流金匯

查詢及報名電話：3763 1000/ WhatsApp: 6923 8445
網站：<http://jcch.org.hk/>
臉書：<https://www.facebook.com/jcchhk/>

「賽馬會『肌』不可失大行動」有肌健康操

配合留家抗疫，「賽馬會『肌』不可失大行動」拍攝以下3條以鍛煉肌肉及改善姿勢為目的的運動短片。此項負責人雷雄德稱，短片介紹的運動，適合50歲以上較少運動的一般健康人士。如有慢性疾，做以下運動前應諮詢專業人士。

熱身篇：

<https://www.facebook.com/MusFit.HK/videos/312171423089808>

伸展篇：

<https://www.facebook.com/MusFit.HK/videos/233318301074189>

番外篇：肩頸鬆一鬆：

<https://www.facebook.com/MusFit.HK/videos/927274414376104>

相關文章：

- [眼科視光師在基層醫療的角色](#)
- [圖片故事：長者全面眼科視光檢查包括什麼？](#)
- [視光師：漸進鏡片並非人人合適配戴](#)
- [漸進鏡片問與答](#)
- [為何香港變色鏡片不太黑？](#)
- [人老就有老花？](#)
- [做過激光矯視易忽略眼睛檢查](#)