



康

肌肉是人體唯一能透過鍛煉而提升能力的器官

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

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)

談起肌肉鍛煉，香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授雷雄德接受訪問時特別指出，肌肉是人體唯一能透過鍛煉而提升能力的器官。

肌肉居然是器官？

他解釋，人們都知道肌肉的作用是拉動骨頭活動。近年的研究發現，透過鍛煉，肌肉會分泌一種稱為「鳶尾素」(irisin)的肌肉激素(肌肉荷爾蒙)，可以「遙控」其他激素，促使身體有更好的新陳代謝。故此，在生理學上，肌肉也被視為一個內分泌器官。

雷雄德還稱，運動後必然出現肌肉疲勞，肌肉修復時，會刺激荷爾蒙分泌，從而理順人體的新陳代謝，倒過來令身體更好地利用荷爾蒙；當新陳代謝得到改善，連帶提升睡眠質素，加快身體機能恢復；而免疫系統也得以提升。

一般而言，持之以恆地練肌肉4至6星期，會漸見效果。不過，賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉提醒，休息以利復原也重要，不要以為做運動有益便拼命做，以致做過了頭甚至受傷。所以，肌肉鍛煉宜1星期進行2至3次；做1天，起碼休息1天。

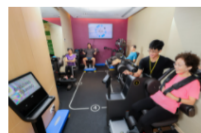
賽馬會流金匯

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/>

相關文章：

- 人到五十練肌肉
- 為什麼她們想到要鍛煉肌肉？
- 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佩戴
- 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



相關文章：人到五十練肌肉