

健康成績表

2021年又到尾聲，筆者於年初時為讀者們介紹了〈運動前準備〉，先了解個人體能表現及狀況。其後透過〈健康大計——運動處方〉學懂運動知識及原理，設計新一年的運動處方融入於生活中，為新一年的健康打拚。

轉眼間來到年度結算，現在就讓我們頒發健康成績表。首先請捫心自問，今年你有為自己的健康付出努力嗎？由0至100分，給自己打個分數。所謂「一分耕耘，一分收穫」，如果你未曾努力過，怎會有不勞而獲呢？

繼而，如你已付出80分以上的努力，你的健康狀況有改善嗎？如果是有進步的話，那

就恭喜你了，今年你付出的，總算沒白費，明年要繼續朝着這個目標和方向邁進。

但如你認為已付出了努力，卻沒什麼改變，甚至發覺年紀愈大，健康狀況愈不如前，那請你再認真進行體能評估，重新審視個人體能表現及狀況，分析運動處方，了解會否只着重做某種運動類型，導致未能改善健康。

過量運動亦是筆者近年遇到的常見問題，部分人以為多做運動就是好，四處參加各機構所舉辦的活動，一天裏有3至4場運動班，弄得自己勞碌收場，更引致傷患痛症等問題，將好事變成壞事。故此，凡事適可而

止，定期跟進個人的狀況及進度之餘，有需要時亦要諮詢專業人士及醫護人員的意見。

總結2021年的健康成績表，付出了汗水，有好收穫固然欣喜；未如理想的，亦毋須灰心。均衡而全面的健康生活方式須結合營養飲食、規律運動、建立強健正向的心理情緒，以及社交支援網絡。

「賽馬會流金匯」提供跨界別專業團隊的健康管理及專業介入服務，並在有需要時作適切的轉介。本中心的護士、社工、營養師、物理治療師、體適能教練、視光師及中醫師亦攜手提供健康檢查、諮詢、評估及診症等基層醫療服務，全面關顧大眾健康需要。如欲了解服務，可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯中心經理
及高級物理治療師