

# 運動抗衰老

隨年齡增長，身體機能逐漸下降，這就是所謂衰老現象。幸好，科技進步和健身意識提高，如今大眾已認識到運動對身心健康的重要性，尤其是抗衰老效果。恒常運動不僅能改善血糖、體脂、肌肉量、心肺功能、情緒、睡眠質素等，更能減緩衰老速度，延長健康壽命。問題是如何踏出運動的第一步？

對於長期沒有運動習慣的人來說，踏出第一步可能最困難。但只要有些小貼士和鼓勵，就能幫助50+人士建立恒常運動習慣。

首先，從散步、騎單車、游泳、瑜伽等簡單運動開始，每次運動時間約30分鐘。如果

一開始運動的時間過長，會讓身體感到疲憊和痛楚，容易讓人產生厭倦感。其次，找一位運動夥伴，互相鼓勵和監督，增加運動樂趣和動力，更可幫助對方保持運動習慣。定期做身體檢查和評估，亦有助50+人士了解身體狀況，更好地調整運動強度和時間。

建立運動習慣後如何維持亦是關鍵，筆者有以下小貼士：

**1. 設定目標和時間表：**制定一個合理的運動計劃和目標，例如每周運動3次，每次30分鐘，可以幫助50+人士更好掌握運動時間和強度。

**2. 選擇合適運動場地：**選擇一個舒適、安全、設施完善的運動場地，例如健身室、游泳池等，提高運動效果和舒適度。

**3. 穿着合適運動裝備：**合適運動服裝和運動鞋等可以減少做運動時的不適感和受傷風險。

**4. 保持好心情：**運動時，保持輕鬆愉快心情，放鬆身心，可以幫助50+人士更好地享受運動帶來的好處，同時減少壓力。

「賽馬會流金匯」提供Smart Fit運動企劃、席上普拉提等多元運動課程，亦舉辦專為50至64歲婦女而設的賽馬會「50 展新晴」婦女健康計劃，針對性地回應她們的健康需要，立即致電3763 1000查詢，踏出建立恒常運動習慣的第一步！

作者為賽馬會流金匯健體訓練主任