

# 游泳——50歲後最佳健康投資

身為游泳與長者體適能運動教練，經常有學員問我：「最佳的有氧運動是什麼？」我的答案始終如一——游泳！然而，怕水卻成為許多人從未踏足泳池的最大障礙。

部分50+曾在年輕時接觸過游泳，但隨着身體機能衰退、游泳技巧日漸生疏，他們沒有勇氣再一次踏足泳池。其實，只要循序漸進地熟習水性、學習技巧，並配合簡單的陸上模擬練習，恐懼便會慢慢消失。根據筆者觀察，許多學員在課堂中逐步掌握技術，課後更主動練習，完成一期課堂後，部分同學已能游泳大約25米。這不僅是技術突破，更是心態轉變——懂得與水相處，就不再為自己設限。

50歲後，缺乏恒常運動習慣人士會明顯感受到肌肉流失，這亦導致代謝下降與體力衰退，加上骨質密度下降、關節疼痛等健康困擾，令他們更抗拒運動。這個時候，游泳是開展全方位鍛煉的好選項。

水的阻力約是空氣的12至15倍，每一次划動都是高效的阻力訓練，能強化核心、增強腿部力量，預防肌少症，並改善關節靈活度，紓緩僵硬與疼痛。同時，游泳也是一項極佳的有氧運動，長期堅持游泳能溫和地提升心肺功能、穩定血壓，並改善血液循環。

游泳不只是身體鍛煉，更是心靈的釋放。在課堂上，志同道合的學員在水中一起

經歷歡樂時光，能夠將煩惱拋諸腦後。當他們切身感受自己的進步，臉上更浮現自信笑容。課後，我亦經常聽到學員圍繞游泳開展不同的健康話題，彼此鼓勵，展現出積極面對年齡的態度，這種社群力量，往往比自己一個人做運動，能堅持得更遠。

恐懼往往源於不了解，對水的恐懼亦一樣。只要接受系統性訓練，你會驚喜地發現，原來自己亦能掌握竅門，自在地在水中前行。50歲絕不是運動的終點，趁着初夏，勇敢踏出第一步，讓游泳成為你人生下半場最值得的健康投資。

作者為賽馬會流金匯運動教練

[www.jcch.org.hk](http://www.jcch.org.hk)