

# THE VOICE 松栢之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 聖雅各福群會  
永嘉諾健體中心經理  
陳國雄

## 退休是「災」？

# 退休是 JOY !

退休，在以往是代表人生光彩、有期盼、夢想的開端；

退休，在今天可能是生命灰暗、無寄託、恐懼的開始。

### 在逆境中自保

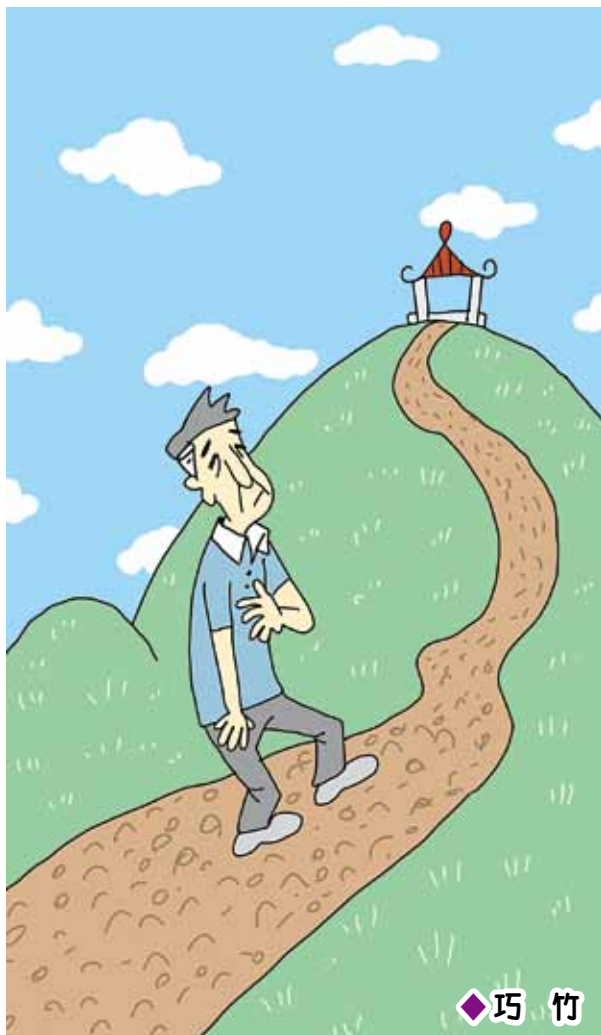
一個人勞累了三、四十年，能停下來休息一下，本應是極佳的時光。可惜，想在現今的香港普普通通地渡過退下來的生活也困難重重。衣食住行的成本每天上漲，只靠過去幾十年的「零存」積蓄和負增長強積金，恐怕只能見步行步。況且，人到中年，身體難免有大小病痛，醫療費用動輒也能令你的心境和財政水平跌至深谷。但好消息是，我們每一個人也能主動去提升自己的身心健康狀況及身體免疫力，減少個人醫療開支。

在香港，最令大家擔憂的是身體能力大幅下滑，如患上種種的慢性疾病，每周皆與覆診醫生及病友為伴，每天則以不同藥物為餐。人到中年，肌肉量流失，大有機會因失平衡跌倒臥床，引致日後生活質素大受影響。心理方面，一般朋友退休後最難面對及經歷的是生命多種缺失及改變，好像失去以往每天面見的工作伙伴、要漫無目的打發整天時間、銀行存摺消失了每月的穩定收入……到後期便可能慢慢蠶食自我認同和形象，甚至以負面態度去評價自己，令身心受創。筆者並不是誇張，在身邊的一班老朋友有如此經歷的，比比皆是。究竟一班退休朋友如何才能從逆境中自保？答案就是藏在運動中，「自己健康自己練！」

### 三高人士留意

慢性疾病中較常見的是三高，即高血壓、高血糖及高脂，讓我們逐

一解構運動如何幫助處理三高問題。有很多朋友，甚至醫生皆認為高血壓患者不宜運動，挺多慢步行已相當足夠，相信是為免「谷爆血管」。這種保守看法也無不對，因為亂跑亂舉鐵確實會影響血壓，但原來大家有所不知，過去有很多研究指出，適當的有氧及負重運動能有效調低血壓。在2000年，學者凱利指出漸進的阻力訓練運動能將靜態的上壓及下壓分別下調百分之二及百分之四。在2005年，學者史超活的研究顯示55-75歲的朋友，在經過6個月的有氧及負重訓練，練習者的下壓可顯著地下調。



◆ 巧 竹

高血壓練習者有一些地方需要注意，例如正確的呼吸方法便是其一。進行負重訓練時，當中的金科玉律便是用力舉重時呼氣，放鬆回原位時吸氣，因為這樣可避免「努責現象」的出現，保護血壓的穩定。其次，選擇進行單側的負重運動是較為理想的，因此舉可避免血壓急升。例如：進行一個啞鈴屈臂動作，練習者可先進行左臂10次，然後再用另一隻手進行10次，這種的訓練法比起雙臂一同運動，血壓急升的數據會較低，相對較為安全。第三，盡量避免太多體位轉移動作，由於血壓的不穩定緣故，時高時低或高撞擊性的動作會更容易令身體產生不息，例如暈眩、氣喘等。

運動對糖尿病患者也可產生很大的果效，因為研究證明適當強度的運動可改善身體血糖的濃度，而且更能提升細胞對胰島素的敏感度，對糖尿病情況絕對有幫助。糖尿病患者運動時要留意自己的運動時間不能持續太長，最理想是分段式運動，例如每進行15分鐘運動便休息一下。安全起見，隨身帶備容易吸收的醣類食品，以便血糖過低時立即食用。另外，亦不建議於睡前進行運動，以避免於睡覺時發生血糖過低症而引致危險。最後的一高當然是高脂，由於香港人的普遍活動量嚴重不足，有統計顯示全港有58%男士及49%女士也是處於

身體過重情況。要消脂減肥，其實並不困難，但由於年紀漸長，新陳代謝會較慢，要效果顯著便需要配合飲食調控。消脂最重要的就是持之以恆，多進行一些中等辛苦的持續運動，便是運用脂肪為能源的最有效率方法，例如：踏板、急步行、單車、輕阻力的運動操和多站式的功能訓練等，也是極佳的肌肉及消脂訓練模式，每次運動若能控制於30分鐘以上便效果更好。但肥胖的朋友緊記，不要進行一些高撞擊性的動作，如跑步及跳繩等，以免下肢關節受傷，以後想做運動也更困難了。

### 培養運動習慣

運動對身體的正面影響固然大，但原來多做運動對退休朋友的心理來說也是極為重要的。運動能讓他們擴闊社交圈子，在過程中可與更多同路人傾談分享，得到更多「前輩」的指引，不多不少也能解開自己的心結。其次，如前文所說，管理自我形象對退休朋友也是非常重要的。適量的運動訓練能讓身體肌肉得以結實及強壯，坐立姿態得以矯正，體形亦能大大改善，精神狀態自然更佳，當中得到周邊親友給予的認同對他們是很大的鼓勵及推動。近年來，一些長跑、舞蹈、三項鐵人及各種球類比賽或表演也會有不少老朋友的份兒，這些活動及演出機會不僅能建立大家的自信，更能使一些過往「零活動量」的朋友重投昔日的年青夢，讓他們可以藉這些經歷去重塑積極樂觀的價值觀，對前路更能正向面對，身心自然更健康。

整篇文章資訊雖多，但筆者其實只需你記下一句：「郁得幾多得幾多，不作活動病痛多，不時先做效果無，恆常運動才見果。」