

# 松柏之聲

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 ★

長者日  
十一月第三個  
星期日



◆ 陳國雄  
經理 (健康服務)  
聖雅各福群會

## 巨大效能的 功能性運動練習

雖然新冠肺炎久久未退，確診數字浮浮沉沉，但大家對運動的堅持和熱情卻未見減退。獅子山下的香港人一向善於解決問題，在鏡頭上看見大家用盡一切方法也希望活動多一些，彷彿恐怕會忘記運動在過去為我們所帶來的益處

### 停止運動加促老化

在疫情肆虐時，大家瘋狂地上網尋找適合的家居運動片段，或花費尋找網上教練進行視像上課、戴上口罩到公園跑步拉筋、或一窩蜂地購買不同的健身小工具輔助運動等，全民運動的氣氛好像比以往更為熱烈。但在大家興高采烈之際，你又有否留意，一班以前生活在我們中間的長者在疫情後未見蹤影？根據筆者過去的觀察，長者的「失蹤」大抵有幾種原因，可能是懼怕在公眾地方易受感染、或由於久未活動，身體狀態和動力已大不如前、又或是身體的本能已放棄了運動的習慣。無論是甚麼原因，缺乏運動只會加速他們的老化、肌肉流失、活動能力下降，更增加了長者的健康風險，包括骨折、痛症、三高、情緒問題及社交健康等。對老友記來說，運動的堅持理應是最優先的，因為一切的健康也是源於此。問題是，長者體力有限，他們應該做甚麼運動才能賺取最大的回報，使生活更為便利呢？

### 長者運動需要

先說有氧運動，即急步行、踏單車和游泳等，這些低撞擊的

運動練習當然能大大提升長者的心肺功能，增加關節的活動範圍，亦較有效率地消滅身體多餘的熱量，減少脂肪的囤積。對身體的直接效果是使身體重量下調，減少關節軟組織的壓力及骨折的風險，也減低三高疾病的發生率。一般來說，建議長者每天有 30 至 60 分鐘的有氧運動，有輕微喘氣及流汗的強度便可。

另一種運動是柔軟度的練習，即伸展運動（拉筋）。長者每日多加練習適合自己的伸展運動 2 至 3 次，可以讓坐立姿態更為理想，減少肌肉痛症的出現，能提升長者的睡眠及生活質素，直接使他們的情緒更為穩定，是一種相當簡單有效的運動。

第三種的練習是阻力訓練。恆常的阻力練習益處甚多，首先可以有助長者維持肌肉量，減低關節的壓力和減少運動創傷的機會。此外，有助神經傳遞能力，使長者的活動反應加快，減少意外發生。事實上，近十年已有很多的學者支持長者要投放更多時間進行阻力訓練，目的就是要減少老友記肌肉流失，減低跌倒受傷而長期臥床的風險。有關肌肉訓練的練習，建議長者每星期可練習 2 至 3 日，每次針對不同大肌肉及多關節的動作（即會牽連兩個關節或以上的動作，例如肩推舉會牽涉到肩關節和手肘關節）。

### 功能性訓練最重要

根據二十多年與長者同行訓練的經驗看，阻力訓練為首要任務，但我會更着重功能性的阻力

訓練。

功能性訓練不是複雜的動作，更不是年青人或運動員的專美。嚴格來說，功能訓練不是單純的肌肉訓練，也不是以器材形式的單軌跡動作去完成，它是一種經過設計的練習讓你的活動表現更為熟練。日常生活中，長者經常上落樓梯、由下而上搬動重物、或在失平衡的一刻要保持身體的穩定等，這些活動需要並不能單倚靠一般的器械健身可以給予長者最有效率的幫助。長者的功能訓練就是要把這些看似簡單的動作作出分拆訓練，例如提腿、單腳支撐、轉腰和蹲腿等，讓有關肌肉得到最準確的活動訓練，再透過把動作組合後，不斷連貫練習，最終的成果就是長者在日常生活進行以上動作時，身體便會本能地準確使用適當的肌肉用力、或作出有效的反應，一切也能減低生活上的受傷機會，使長者的生活質素大大提高。這些訓練處方與阻力訓練相似，每星期訓練 2 至 3 日，隔天訓練最為理想。

老友記未必懂得輕易上網篩選運動片段幫自己，也可能未必有經濟能力或知識去找教練或買小工具。然

而，他們對做運動的決心相當強，往往比年青人更堅持，只是欠缺有效率的方法。只要在適當的指導及資源下，除了可關顧他們的身體的需要外，情緒的關顧也是非常重要。作為年青的一輩，應在這個時候去尋找他們、顧念他們，讓他們的心靈也可得到功能性的補足。



◆ 巧竹