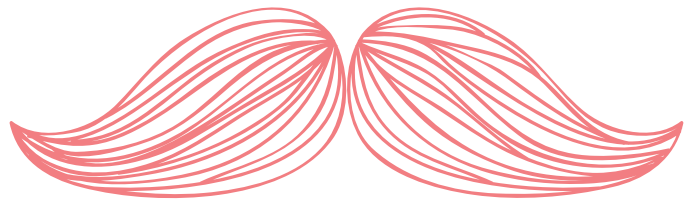


## 預防肌肉流失，運動抗衰老



文：招漫清

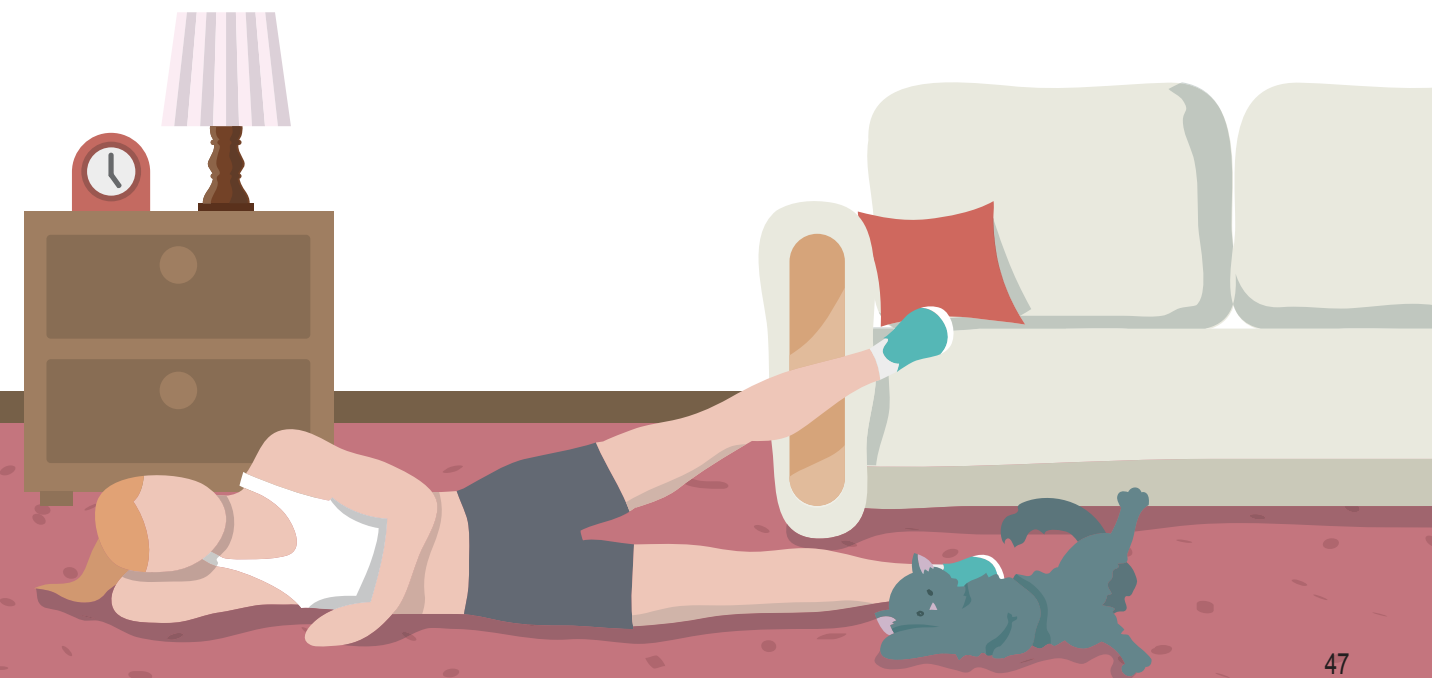
肌肉是人體中維持動態平衡的組織，它為身體提供力量、強度及耐受力。在日常生活中，人體必須得到肌肉輔助才能正常活動。人體每天都有新的肌肉纖維合成和分解，製造肌肉需要有充分的蛋白質與抗阻力的運動。

人體的肌肉質量及強度在 25 歲左右為最高峰，在 30 歲左右逐漸走下坡。當人步入 40 歲後，人體中的肌肉量每 10 年約流失 8%，流失的速度會隨年齡增長而遞增。至 70 歲後，肌肉量每 10 年流失約 15%。肌肉流失是一個因身體老化而引起的健康問題，因此，運動抗衰老是一個不得不重視的問題。

醫學界近年所關注的“肌肉減少症”（Sarcopenia），是指因持續的骨骼肌肉流失，強度下降及功能下降而引起的綜合症。肌肉減少症患者在正常活動中，因肌肉支撐力較弱，關節磨損情況較一般人嚴重，一旦受到外力衝擊，骨骼也較一般人容易受傷。

中年以後，即使外觀、體重沒有大的變化，但身體的活動能力、肌耐力及心肺功能等都會隨肌肉流失而退化。肌肉力量不足，除了加重骨骼和關節的負擔，增加腰痠背痛的機會，亦會導致老年人身體衰弱及功能性退化，增加住院及死亡等健康風險，嚴重影響生活質素，包括影響日常活動及一些基本動作，例如，走路、從座位上站起、拿起物件及上落樓梯等都無法順暢完成；平衡力減弱，增加跌倒及導致骨折的風險；因行動不便而需要額外照顧；失去自理能力甚至獨立生活能力；免疫及消化功能下降；營養不良，傷口癒合緩慢等。

肌肉流失與骨質流失相似，而且有同時出現的傾向。由大約 30 至 35 歲開始，隨年齡的增長，肌肉和骨質會慢慢流失。唯一不同的是，骨質流失後較難再生或補充，而肌肉卻可透過營養補充和運動鍛煉，失而復得。如果運動、營養及遺傳因子等可以配合的話，每星期增加 0.25 至 0.5 公斤的肌肉是有可能的。

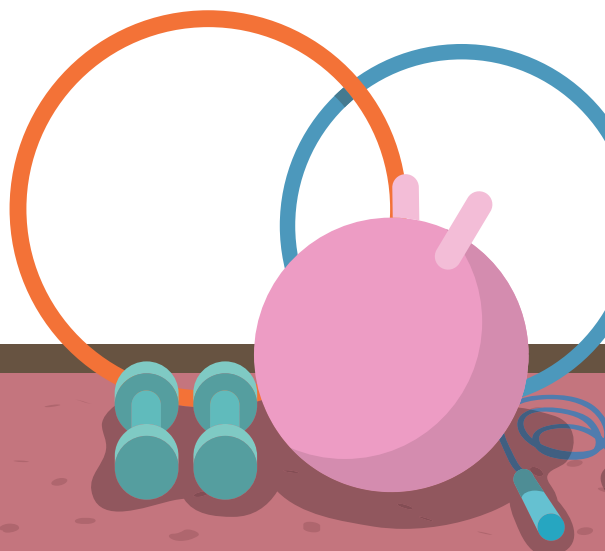
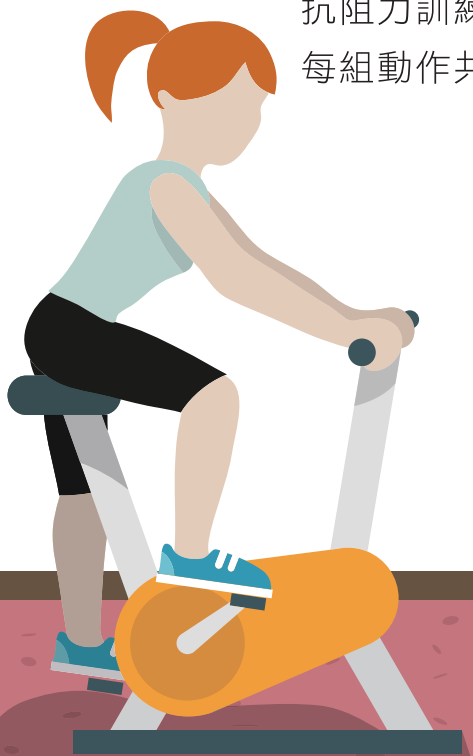


運動分不同形式，包括耐力運動（有氧訓練）、強化運動（抗阻力訓練，即俗語所說“練大隻”）及伸展運動（拉伸訓練）。而對抗肌肉流失最有效的運動則是強化運動。

耐力運動也稱有氧運動或有氧訓練。很多運動都是有氧運動，包括步行、緩步跑、登山健行、游泳、踏單車、跳舞及打網球等有節奏的全身性運動。有氧運動主要是以身體的脂肪為熱能來源，運動過程中必須消耗氧氣。有氧運動可改善心肺功能，強化骨骼和肌力，緩解緊張和控制體重。

強化運動也稱抗阻力訓練。器械訓練、舉啞鈴或水樽、拉扯彈力帶及身體徒手訓練等都是抗阻力訓練。抗阻力訓練能有效維持及增加身體的肌肉比例，以達到預防及減慢肌肉流失的效果。

抗阻力訓練可每星期 3 次，每個動作做 10 至 20 次，每組動作共做 1 至 3 次。



伸展運動亦稱拉筋訓練，它能增加軟組織柔韌度，減少拉傷或扭傷的機會。拉筋訓練需先選擇正確的開始位置，然後緩緩地作伸展動作至最大幅度，當感到伸展的肌肉有阻力時，停留 10 至 20 秒，然後慢慢放鬆。

伸展時切勿做動彈動作，要保持穩定、呼吸自然。每個動作做 2 至 3 次，每星期做 3 至 7 次。

運動通常應包含以下三個步驟：

10 分鐘	熱身運動
30 分鐘	主項運動訓練
10 分鐘	緩和運動

熱身運動能夠使心跳加速，體溫微升，增強肌肉的血液循環，使關節更靈活及身體提高警覺性，減低運動時受傷的機會。熱身運動通常在進行主項運動前做，可以選擇慢跑、快步走或踏腳踏車之類的動作，然後作伸展訓練。

緩和運動能夠使體溫和心跳逐漸降低，令身體各器官和系統慢慢緩和下來，也會將因運動後變短的肌肉恢復長度和柔軟度，並促進肌肉的血液循環，清除因運動而產生的新陳代謝廢物，令肌肉更快復原。緩和運動的動作與熱身運動相似，動作的速度應由快到慢，幅度也應由大到小。



運動注意事項：

## 運動前

1. 了解自己的體質及運動當天狀態。
2. 注意天氣的轉變。
3. 不要太飽或太餓，需注意補充足夠的水份。
4. 穿著舒適的衣服及運動鞋。
5. 必須有 10 分鐘熱身及伸展運動。

## 運動時

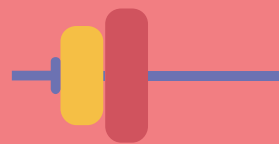
1. 運動姿勢要正確。
2. 運動量要循序漸進。
3. 運動中若感到不適，應立刻停止。

## 運動後

1. 應作 10 分鐘緩和及伸展運動。
2. 運動後不要立即游泳或沐浴。

## 保健運動小貼士

1. 諮詢醫療意見。
2. 顧及個人健康狀況。
3. 認識運動種類。
4. 定期及耐心進行運動訓練。
5. 檢討運動成效及調節運動量。
6. 循序漸進，持之以恆。





## 運動日誌（一）

星期一、三及五進行	
10 分鐘	熱身運動及伸展運動
20 至 30 分鐘	有氧運動
10 分鐘	緩和及伸展運動

## 運動日誌（二）

星期二及星期四進行	
10 分鐘	熱身運動及伸展運動
20 至 30 分鐘	強化運動
10 分鐘	緩和及伸展運動

### 參考資料：

1. 陳啟明、容樹恆、李韋煜：《健身運動一本就 Go：我的第一本健身書》，上海科學技術出版社，2015 年 1 月。
2. 霍利斯 蘭斯 利伯曼：《延年益壽的健身指南》，人民郵電出版社，2016 年 1 月。
3. 霍利斯 蘭斯 利伯曼：《中年人士的終極健身指南》，人民郵電出版社，2016 年 1 月。
4. 克雷格 拉姆齊：《拉伸訓練》，人民郵電出版社，2015 年 1 月。
5. 菲利普 斯特里亞諾：《跑步運動》，人民郵電出版社，2015 年 1 月。
6. 詹妮弗 羅拉：《自行車運動》，人民郵電出版社，2015 年 1 月。
7. Kate Lorig、David Sobel、Virginia Gonzalez、Marian Minor：《實踐健康生活慢性疾病自我管理手冊》，香港復康會，2009 年 4 月。
8. 張少萍：《肌肉向你 Say Goodbye？阻力運動加蛋白質力保不失》，載於《健康動力 HEALTH ACTION》（特別號），健康動力有限公司，2015 年 3 月。
9. 香港特區政府衛生署長者健康服務：《退休樂逍遙——安享福祿壽 10 大準備》，天地圖書有限公司，2011 年 7 月。

（本文作者招漫清為衛生局醫生）