

---

## 第五章

# 恆常運動篇

## 引言

體力活動是指能消耗能量的肌肉活動。據研究顯示，每天進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大裨益。體力活動可包括日常生活活動，如走路、抹地、吸塵等；運動則是指一些有計劃、有系統的肌肉活動，如球類活動、游泳、行山等。

一項調查發現，逾半香港的成年人並無經常運動的習慣。而不少長者或長期病患者，都因各種理由，或者對運動有誤解，甚少運動。事實上，不論任何年齡、性別或身體狀況的人士，如能經常進行適量的運動，均可改善其健康狀況。

本篇的內容旨在講解運動對長者健康的重要性、如何選擇適合的運動、運動須知及一些常見對運動的誤解。希望這些資料可以幫助讀者設計一些適合的活動，讓長者可以培養良好的運動習慣。

本篇大綱如下：

- (一) 運動的益處
- (二) 如何為長者選擇合適的運動
- (三) 如何培養及保持運動的習慣
- (四) 注意事項
- (五) 運動創傷與處理
- (六) 運動問與答

## 運動的益處

不少長者都會訴說身體經常出現的小毛病，例如關節痛、身體之柔韌度減低、體力減退、肌肉軟弱無力、步姿不穩、平衡差、容易跌倒、便秘等等。很大可能這些長者都較少運動，至會百病叢生。其實適當及適量的恒常運動不但可以減慢身體機能退化的速度，更可改善心理健康，對長者的身心健康均有莫大裨益。

### 1. 運動可促進生理健康

- 促進血液循環，增強心肺功能。
- 強健骨骼肌肉，預防骨質疏鬆。
- 防止身體過胖，維持理想體重。
- 強化肌力，延遲衰老過程。
- 減低患上糖尿病、高血壓、心臟病的機會。
- 有助控制糖尿病、高膽固醇及高血壓。
- 增加腸臟活動，減低便秘及患上結腸癌的機會。
- 促進軟組織的柔韌性及關節活動範圍，使動作更靈敏，減低跌倒的機會。
- 作為治療的用途，改善關節因退化而引起的僵硬及痛楚。

### 2. 運動可改善心理健康

- 減少抑鬱和精神緊張的情緒。
- 有助減少精神壓力。據研究顯示，面對生活上各樣的壓力時，有運動習慣的人會比其他人更能從容面對，並能作出有效處理方法。
- 有助提高自我形象，增添自信心。
- 保持頭腦清醒，思想敏捷，提高認知能力。

### 3. 運動有助社交發展

- 廣結朋友，擴闊社交圈子，與社會保持接觸。
- 與家人齊做運動，加強家庭連繫。

## 每日運動半小時

研究顯示，每日進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大的益處。其實體力活動無須劇烈，已可促進身體健康，長者可視乎喜好用不同的方法達致適當的運動量。以下是一些給長者的建議活動形式：

- 每天進行最少半小時的運動；或
- 隔天進行最少一小時的運動；或
- 每天累積半小時的運動時間(每次不少於十分鐘)，例如早上起床做柔軟體操十分鐘，飯後散步十分鐘，每天做一點家務，如掃地、抹窗等十分鐘。

## 日常生活中提高活動機會

1. 多走路，如飯後散步、步行到近距離目的地、提早一個車站下車然後步行到目的地等。
2. 如身體狀況許可，盡量多行樓梯，少用電梯。
3. 減少用遙遠控制器。
4. 多動手做家務，如抹窗、掃地、吸塵、洗車等。
5. 多選擇動態的消閒活動，如逛公司、跳舞、散步、園藝等。假日宜與家人一起參加遠足、郊外旅行、戶外活動等，既可強身健體，又可增進與家人的感情。
6. 減少單獨枯坐的消閒方式，如織毛衣、看電視等。

## 如何為長者選擇合適的運動

不同的運動有不同特點，最重要是了解自己的能力和身體狀況，從而選擇運動的種類，及決定所需的運動量，去達至理想的效果。

### 選擇運動的種類

運動大致上可分為以下兩種：

運動種類	目的	方法	次數	進階	注意
1.耐力訓練 (如太極、游泳、緩跑步、球類運動、柔軟體操、跳舞、晨運等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●促進血液循環，加強心肺功能</li> <li>●消耗能量，控制體重</li> <li>●預防及控制慢性疾病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保持在中度運動量為佳</li> <li>●量力而為，循序漸進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●每星期三次以上</li> <li>●每次持續二十至三十分鐘以上(中途可作休息)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●增加運動時間</li> <li>●增加運動速度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●沒有運動習慣的長者，目標要訂得較低，循序漸進，量力而為</li> </ul>
2.重力訓練 (強化肌肉運動、阻力運動，包括舉啞鈴或水樽、器械阻力運動、踢沙包等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●結實肌肉</li> <li>●增強肌力</li> <li>●增強自我照顧能力</li> <li>●預防跌倒</li> <li>●預防骨質疏鬆症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肌肉慢慢收縮，停一秒，然後慢慢放鬆</li> <li>●利用身體本身重量、水樽、啞鈴、沙包等作為阻力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一星期二至三次</li> <li>●每動作做八至十二次為一組，可做一至三組</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●增加重量</li> <li>●轉換姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●不應連續兩天做同一組肌肉</li> <li>●運動時不應閉氣</li> <li>●肌肉收縮時呼氣，放鬆時吸氣</li> </ul>

## 運動量

運動量是以下三者的綜合作用：

- 持續時間
- 劇烈程度
- 次數

長者做運動時要量力而為，循序漸進，而非運動時間越長或動作越快越好。一般而言，帶氧或耐力運動如能每週最少做三次，每次約三十分鐘，並達致中等程度的運動量，已足以改善身體狀況。簡單來說，能令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重，但仍能談話的運動，都可視作中等程度的運動量。至於強化肌肉運動，每週約三次，每次做一至三組，每組為肌肉收縮八至十二次，負荷應逐漸加重，而運動後不應感到過份疲勞。

對一向沒有運動習慣的長者而言，目標要訂得較低，循序漸進，這樣既可避免肌肉疼痛和受傷，又可讓身體有時間適應。如有任何疑問，應先徵詢醫護人員意見。

## 運動形式三部曲

### 1. 熱身運動

- 在進行各類運動之前都應做大約 5 - 10 分鐘熱身及伸展運動，令身體各組織得以預備，增進身體肌肉及關節柔軟度，減少身體受傷機會。
- 特別在長者們，由於身體組織比年青人僵硬，熱身運動對於減少運動創傷比一般年輕人士更有效。
- 如果沒有熱身便進行正式運動的話，會使血壓急速上升，增加對心臟的負荷。

### 2. 正式運動

- 每週最少三次，每次約 20 - 30 分鐘。
- 初期應以輕量活動開始，後逐漸增強至適量。
- 運動時，應保持呼吸自然，及仍可自若地談話；運動過後，肌肉不應過份酸痛。
- 運動形式應包括：耐力訓練及重力訓練。

### 3. 靜止運動

- 運動後，不應突然停下，要續漸使身體平伏，即呼吸及脈搏跳動恢復平常。
- 運動後的伸展運動，則可紓緩肌肉疲勞，促進疲勞肌肉的恢復，使身體慢慢地鬆弛下來。

## 如何培養及保持運動的習慣

有些長者或許對運動存有誤解，以致他們不想或不敢做運動。以下是一些常見對運動的謬誤及事實，希望可以幫助讀者解決長者的疑問，並鼓勵他們培養運動的興趣和習慣。

### 誤解一

- 年紀越大，體能便越差，做運動不但不能改善健康，反而會引致受傷，還是不做為妙。

### 真相一

- 長者身體機能雖然衰退，但只要做足熱身運動，循序漸進，量力而為，穿著合適的衣服鞋襪，並按正確的教導去做，便可大大減低受傷的機會。
- 運動對長者生理和心理有莫大好處，包括增進健康，保持手腳靈活、頭腦清醒、體重適中，促進睡眠，增加自信心，減少疾病和醫療費用。我們可以鼓勵長者在開始定期運動一段時間後，留意自己在身體上(例如關節靈活、減少患病，和體重等)和心理上(例如心情開朗、減少精神緊張)的改進，以增強他們保持運動習慣的決心。

### 誤解二

- 很多長者都患有退化性關節炎，做運動會增加關節的痛楚。

### 真相二

- 隨著年紀的增長，由於身體機能退化及不適當地運用關節，關節便會勞損而產生關節炎。注意正確的護理常識及定時練習合適的保健運動，有助減慢關節退化的速度；再配合適量的運動，鍛鍊肌肉以作保護，才是真正治療關節炎的辦法。如有疑問，可諮詢專業人士找出及嘗試適合自己的運動。

### 誤解三

- 老人家容易跌倒，減少活動便可避免跌倒的機會。

## 真相 三

- 減少活動不是防止跌倒的解決方法，相反應從身體機能退化及環境因素著手。運動可減慢身體機能退化是不容置疑的事實，養成良好的運動習慣(特別是下肢強化運動)，可保持身體機能的狀況，使身體平衡反應常處於敏捷的狀態，防止跌倒。環境因素亦應按各人不同的需要而作出相應的調節。

## 誤解 四

- 有些長者認為越做不到的動作(例如蹲下、上落樓梯)，反而需要做多些，否則怕以後做不到。

## 真相 四

- 日常動作(例如蹲下、上落樓梯)受阻的常見原因是痛楚或膝關節變形，所以在這情況下，不應重複地練習，因為重複蹲下及上落樓梯會導致勞損，反而加速退化，並不能改善活動情況。

## 誤解 五

- 人老易肥，節食便可減少體重，無須做運動來控制體重那麼辛苦。

## 真相 五

- 不恰當的節食會影響健康，均衡飲食及適當的運動才是有效控制體重的秘方。沒有運動習慣的人士，初做運動時可能會感到吃力，但只要有耐心恆心，按部就班，身體機能便會慢慢適應，自然就不會感到辛苦。

## 誤解 六

- 又要做家務，又要照顧老伴和兒孫，已經夠忙，夠運動量，不用抽額外時間去運動。

## 真相 六

- 多做家務及日常工作總比只呆坐或不活動好，但大多是一些重複性及勞損某部份的身體，並不全面，而且一般家務未必達到中等程度的運動量。
- 只有擁有健康的身體，才可充任良好照顧者的角色。長者可以重新編排每天的運作，優先安排運動時間，並把運動編排在日常生活流程中。例如在每天早餐後或黃昏到公園散步 20 分鐘。如遇無可避免的繁忙日子，可就地取材作適當的運動，如看電視時作柔軟體操或踩健身單車。

### 誤解 七

- 「我自己一個人無人作伴去運動，好難為情、又危險，一旦有事無人知，家人也不是太支持。」

### 真相 七

- 運動有很多種類，就算一個人也可做運動。我們也可以鼓勵他們尋找一些有長者聚集運動的地方，倘若每天外出運動，多認識一些對運動有共同興趣的朋友，就能有助長者保持運動的恆心。

### 誤解 八

- 「我居住環境附近沒有適合的場地和運動器材；而且又不清楚甚麼運動才適合我這個年紀，亦不知怎樣做。」

### 真相 八

- 每個社區內都有很多運動設施，長者可盡量善用康樂文化事務署或其他團體的各項體育活動及康樂設施如門球班、泳池等。當選擇新居或院舍服務時，可留意周圍的休憩及運動設施。長者亦可選擇在家中運動。
- 絕大部份的長者都適合做各類運動，重要的是循序漸進，量力而為。如有疑問，長者可諮詢專業人士，找出適合自己年紀和身體狀況的運動。透過參加健康講座和實際嘗試，長者均可逐漸掌握到基本運動技巧。此外，長者亦可透過觀察，參加學習班，或請教教練、親友或其他長者，以掌握做運動的技巧。

## 注意事項

### 1. 運動前準備

- 注意天氣變化，大風、大雨或太冷、太熱時，應避免作戶外運動。
- 在炎熱的日子裏，慎防中暑，應避免在陽光下曝曬，最好安排在早上或黃昏後出外，或選擇在室內做運動。外出時應帶備防曬用品，如太陽傘、帽子等。
- 避免空肚做運動，以免體力不支；亦不可吃得太飽，導致消化不良。運動前可進食一些小食，如餅乾、麵包、脫脂奶、果汁等；如飽餐後，便應待約 1 小時後才做運動。
- 帶備飲品去補充因流汗而失去之水份，在炎熱的天氣尤其要注意補定時充水份。不要等到口渴或不適時才飲水。
- 穿著舒適的衣服，質料以吸汗和通風較佳，例如棉質。夏天時，可多帶備一件衣服替換；寒冷時應帶備禦寒衣服如風褸。
- 穿著尺碼合適的鞋，因為太鬆或太緊容易令足部磨出水泡；鞋面宜較軟及輕盈，底部應有軟墊及防滑坑紋，去幫助吸收震盪及防止滑倒，減少意外的發生。
- 穿上棉質的襪子，既能減少鞋與腳之間磨擦而造成損傷，亦可吸汗。
- 運動前應作充夠及正確的熱身和伸展運動。

### 2. 運動時之注意事項

- 長者做運動時，要量力而為，循序漸進。初作運動人士，宜選擇較輕量之運動類別，運動時間亦不可太長，避免操之過急而對身體造成損傷。長期病患者，開始運動計劃前應徵詢醫護人員的意見。
- 若身體不適，應立即停止及向醫護人員查詢。以下情況不適宜進行運動，例如發燒、胸口絞痛、身體劇痛、眩暈、噁心、嘔吐、血壓不穩定、糖尿病控制不佳等。
- 保持正常呼吸。
- 如有需要時，應以手扶穩欄杆或傢俬，避免跌倒。
- 膝關節炎患者，應避免選擇上、落樓梯、斜路、腳踏步行器、或阻力大或坐位太高太低的單車等運動。
- 腰背關節炎患者，運動時應加倍留意正確姿勢。

---

### 3. 運動後

- 應作靜止前運動，以紓緩緊張的肌肉。
- 要注意補充水份及電解質，即使不感到口渴也應喝水。

## 運動創傷與處理

運動旨在強身健體，所以應該在足夠的準備及安全的環境下進行。若在運動中途受傷，應立即停止運動，保持冷靜，並向附近人士求助。若情況嚴重，便要立刻延醫治理。以下是一些常見的運動創傷及處理方法：

### 1. 抽筋

- 運動前：做足夠熱身運動可預防。
- 運動時：可將肌肉輕輕拉直，加以按摩，以紓緩抽筋的情況。
- 運動後：可用熱敷來減輕痛楚。

### 2. 扭傷

- 穿著適合的運動鞋，及做足夠的熱身運動去預防。
- 扭傷會引致腫脹，可用冰敷及彈性繃帶包紮患處，並可把患處墊高。切忌大力按摩。

### 3. 骨折

- 若有嚴重瘀傷、關節不能活動或變形，可能有骨折情況，應盡快求診。

### 4. 皮膚損傷

- 若身體表皮有輕微擦傷，可用清水沖洗傷口表面，然後用清潔紗布敷蓋傷口。
- 若傷口太深或流血不止，應盡快求醫。

## 運動問與答

1. 問：長者做那項運動最好？

答：只要你選擇的運動含有耐力和重力訓練，節奏不太急速，你能夠享受過程中的樂趣，並且有恆心地持續做最少20分鐘或以上，而又不會使你身體不適或太吃力的，都是很好的運動。

2. 問：是否晨運才有益？

答：其實運動的時段沒有特別的限制，只要配合個人的作息時間便可。長者們大都選擇在早上做運動，但應避免空肚做運動；特別在早上起床，經過一夜睡眠，沒有進食，體內血糖較低，如此時做運動，容易造成體力不支、頭暈、出冷汗等。

3. 問：早上運動前不吃早餐，但先喝一杯清水，可以吧？

答：清水沒有營養成份，不可以補充運動時所需要的「燃料」。所以，運動前應進食一些小食，如餅、麵包、脫脂奶、果汁等。不過，水份的補充亦同等重要，是不可缺少的準備。

4. 問：有慢性疾病如心臟病、高血壓、哮喘，是否不適宜做運動？

答：若有慢性疾病或有懷疑，應先請教你的醫生或物理治療師；只要不是太劇烈或有危險的運動，一般都不怕，例如遠足，就可以有益身心。

5. 問：步行運動有沒有要注意的地方？

答：雖然只是走路這麼簡單，但若能注意一些祕訣，就能提升效率。首先走路的姿勢要挺直腰背，頭挺直看著前方，頸和肩要放鬆；腳提起及往前踏出一步，輕輕伸出膝頭，從腳跟先著地；用整個腳底接觸地面後，再用腳尖使身體向前推進，心中數著「一、二、一、二」的節奏，便會更加順暢。

6. 問：怎樣知道自己有沒有過量運動？

答：最簡單是個人的自我感覺，運動時，呼吸自然會輕微增加，但應仍可自若地談話；運動過後，肌肉不應過份酸痛。此外，亦可計算運動時 1 分鐘內的心跳 / 脈搏次數，一般如在 220 減去年齡後的五至七成範圍內，可算合適。例如一個 70 歲長者， $220-70=150$ ，若採取中運動量，即 50% 至 70%，等於理想心跳次數約在 1 分鐘 75 至 105 下。

7. 問：可否建議一些適合長者做的運動種類？

答：一般較輕量如太極、步行、跳舞、健身單車等可說老少咸宜；中量如競步、游泳、球類如木球、草地滾球，都適合長者。此外，一些特別為長者而設計的體操運動，可針對個別體能情況和需要。總括而言，要培養運動的習慣，最重要在於享受運動的樂趣，並持之以恆，若能約同三五知己一起做運動，那就最理想了。