

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

李佳颖 / 摄影

受访者提供部分照片

年长不一定就代表动得少或是慢下来。事实上，保持身体活跃有助乐龄者更轻松自如地做各种日常活动。

不过，年长者的身体状况毕竟与年轻人不同，可以做的运动是否有限？要注意的事项包括些什么？受访专家告诉乐龄人士要注意的常见运动误区。

## 乐龄运动应多样化

乐龄可以做的运动不应该单一，而是要尽量多样化。国大医院老年医学科副顾问医生陈致轩指出，对乐龄有益的运动相当多元，如有氧运动、阻力运动或强化肌肉能力的运动等。运动可以改善平衡感，降低跌倒的风险。

什么时候开始运动锻炼，绝对没有年龄限制，但受访专家都建议先从低强度运动开始，循序渐进，慢慢提升运动量，尤其是面对慢性疾病问题的乐龄人士。

针对65岁以上年长人士，陈笃生医院运动医学及外科诊所主任谢国强医生提议，适当的运动可包括步行、骑脚踏车、游泳，甚至可将休闲活动，如跳舞、体育与体能游戏项目融入其中。

除了以上提到的运动外，国大医院复健中心高级物理治疗师杨雯珊也举例，年长者可尝试的阻力锻炼运动有哑铃、体操，以及运用阻力带的运动。帮助锻炼平衡感的运动可尝试单脚站立、打太极拳或是跳舞等。柔软灵活度锻炼包括伸展运动与瑜伽等。

然而，谢国强医生提醒，老化是个渐进过程，根据不同人的身体状况，可以做的运动或许不同。不过总体来说，建议人们同时做一系列运动，从不同方面来锻炼身体。莱佛士康复中心主任物理治疗师林方德补充，除了有氧运动有益心血管外，阻力训练有助减少肌肉质量的流失，伸展运动如瑜伽与皮拉提则可维持身体柔软灵活，平衡感运动可以帮助减少跌倒概率。谢国强医生强调，通过多元的运动项目锻炼身体不同部位，也能减少累积性创伤失调（repetitive stress injuries）发生。

谢国强医生：通过多元的运动项目可锻炼身体不同部位，减少累积性创伤失调发生。

任物理治疗师林方德补充，除了有氧运动有益心血管外，阻力训练有助减少肌肉质量的流失，伸展运动如瑜伽与皮拉提则可维持身体柔软灵活，平衡感运动可以帮助减少跌倒概率。谢国强医生强调，通过多元的运动项目锻炼身体不同部位，也能减少累积性创伤失调（repetitive stress injuries）发生。

## 每周150分钟中强度运动

根据世界卫生组织的建议，一周至少要达到150分钟的中强度运动，或是一周至少75分钟的高强度运动，亦或是结合二者的平均运动量。陈致轩医生说：“中度与高强度运动都会使呼吸与心跳加速。人们在运动中往往还能说话但无法唱歌；在做高强度运动时则可以简短说几个字但不至于喘不过气。”

其中，有氧运动应该每次做至少10分钟。锻炼肌肉的运动涉及主要肌肉群，每周至少应做两次，这类运动包括爬楼梯、购买日用品时拎着购物袋、举重，或是阻力带锻炼。

陈医生指出，运动的耐力需要时间来提升，切记要给自己时间来达到运动目标，才逐渐慢慢增加运动的时间、频率及强度。至于那些因为身体状况无法达到一般建议运动量的人，可在自己的能力范围内保持活跃。

林方德也建议人们每天做大约30分钟的心肺耐力训练，或是一天三次，每次10分钟的运动，包括步行。



# 乐龄运动应多元适量

年长者的身体状况与年轻人不同，

可以做的运动有哪些？须要特别注意哪些事项？受访专家建议，乐龄人士做运动应尽量多样化，运动量要适合自己的年龄和身体状况，专家也讲解乐龄人士常见的运动误区。

## 特定群体常见运动误区

针对爬楼梯对膝盖不好的说法，陈致轩医生认为，只要姿势正确，其实这能帮助锻炼大腿及膝盖周围的肌肉。例如：上楼梯时，脚板要完全平放在梯级上，不应该让脚跟悬空。有膝痛问题的人应该找出疼痛的原因，爬楼梯时，应根据自己的能力作出适度调整。无论做什么运动，都要考虑到自身的安全问题。



陈致轩医生：只要姿势正确，爬楼梯能帮助锻炼大腿及膝盖周围的肌肉。

另外，行动不便者无法运动是错误的观念。陈医生与林方德建议在能力范围内做些锻炼上半身的有氧运动与阻力运动，包括使用阻力带、哑铃、手踏车等。谢医生补充，那些因为关节疼痛行动不便的年长者或许可以考虑游泳，因为水浮力有助减少对关节造成的压力。然而林方德提醒，有高血压、心脏衰竭、呼吸失调问题的人在在水上运动时应确保水位不高于腰际。



物理治疗师林方德：有高血压、心脏衰竭、呼吸失调问题的人在在水上运动时应确保水位不高于腰际。

针对有血管疾病的慢性疾病患者应避免做剧烈运动的说法，



乐龄人士站着运动时，最好身前后都放一张椅子。

谢医生透露，他们可以做的运动与一般年长群体相似，但运动的强度可根据病况而调整。

陈医生提醒，如果不确定自己是否适合某种特定的运动项目，如跟儿孙一起玩时下流行的蹦床（trampoline），最好事先征询医生的意见，尤其是面对平衡问题、有跌倒风险的年长者。

杨雯珊补充：“与其说哪些运动不适合年长者，更重要的是确保自己在能力范围内运动，尤其是涉及跌倒等安全考量事项。”

## 运动造成的痛

杨雯珊说，在运动过程中，一旦察觉身体有任何疼痛，应该停止造成疼痛的特定锻炼，但可以继续那些没有引起疼痛的运动。她解释：“一项运动可牵涉到好几种不同的锻炼项目，因此人们须要弄清楚是哪一项特定的锻炼项目造成疼痛，并暂停该项运动。如果疼痛仍然持续，就应该停止所有运动，询问医生或物理治疗师有何建议。”

林方德也提醒，若运动造成疼痛或肿胀超过两天，应咨询物理治疗师或医生。“若年长者已有膝痛问题，则要注意不适感是否因为运动而增加。一般上，若用1到10来衡量疼痛的程度，运动时的疼痛程度不应该增加超过2点。”

谢医生与两位物理治疗师都说，除了运动时可能出现的急性疼痛外，若发生抽筋现象也建议暂停运动，轻轻地拉伸受影响的肌肉部位。

另外，肌肉酸痛是一般运动后会出现的现象。杨雯珊指出，无论运动体能状况有多强，都可能面对，尤其是当人们开始一项新的运动，或是改变运动的方式，增加锻炼的时间或强度等。这是身体适应运动的过渡期，因为肌肉会比平日运动得更多，或是要熟悉运动方式的转变。

因此，在开始增加运动量时，别突然增加运动的强度。谢医生补充，热身与缓和运动能帮助缓冲运动的强度，从而有助减少肌肉酸痛。此外，人们只要持续运动便会逐渐习惯并减轻肌肉酸痛感，而且在身体恢复后，有助强化肌肉。

## 避免运动伤贴士

受访专家提醒人们要避免运动时受伤，可注意以下事项：

- 穿适当的运动鞋与衣服，切忌穿拖鞋运动，应选择包脚鞋。
- 久未运动或初步展开新运动项目时，应根据建议运动量从最基本的做起，循序渐进，切忌突然剧烈运动，尤其是面对骨骼问题的年长者。



物理治疗师杨雯珊：开始与结束任何运动时要切记做热身与缓和运动。

当坐着运动时，应当选择稳固的椅子，最好有扶手，让年长者在起身时可以扶着站起来。坐着时，双脚分开与肩同宽，背部挺直。想起立时，应该坐在椅子前方的一半位置，方便起身。

- 当站着运动时，最好在身后手可以触及到的距离内放一张椅子，有需要时年长者随时可以坐下来休息。身前也可以放一张椅子，让自己随时可以握住加强平衡，避免跌倒。
- 开始与结束运动时都要做热身与缓和运动，降低受伤的概率。
- 到健身房等地方运动时，若不确定特定健身器材的用法，应当询问相关负责人，不要自己乱尝试。

要开始一项新的运动锻炼，建议先从低强度运动开始，尤其是患有慢性疾病的乐龄人士。（iStock图片）

## 伸展运动常见误区

杨雯珊提到乐龄人士在做热身运动伸展小腿肌肉时，要留意以下常见误区：

· 伸展后腿肌肉：双脚一前一后站立，向前伸的腿稍微弯曲，另一条腿向后伸展时要注意，双脚都要平放在地面上，后脚跟不要抬起。背部保持挺直。

错误姿势：伸展后腿肌肉时，后脚跟抬起。

· 伸展前腿肌肉：双脚一前一后站立。伸直前腿并弯曲后膝。前腿的脚趾要离地，但保持腿部伸直。

错误姿势：伸展前腿并弯曲后膝时，前腿跟着弯曲。



伸展后腿肌肉



错



伸展前腿肌肉



错

## “通过运动维持健康”英语讲座

国大医院7月举办的一系列“养老到位”（Ageing in Place）英语讲座，涵盖运动知识的健康养老课题。

下星期五（7月12日）下午1时至2时，该院的复健中心高级物理治疗师杨雯珊将主讲“通过运动维持健康”（Exercise to Keep You in Good Health）。出席者可进一步认识运动的益处，以及如何正确地完成不同类型的运动。

报名热线：67722184

地点：国大医院 Health Education Hub (5 Lower Kent Ridge Rd, Main Building 1, 1楼 S119074)