

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

没时间，没精力，工作太忙……这些是不是你不做运动的理由或借口？

毋庸置疑，运动是健康生活不可或缺的一部分。如果无法随心所欲地运动，就先从力所能及的小地方做起，循序渐进；工作忙碌就尽量想想有哪些时间和空间能用来运动。

例如陈笃生医院的物理治疗师李敏瑜下班后，时而在医院附近跑步，时而从工作地点步行30分钟回到大巴窑的住家。她说这个做法的好处，包括“能达到日行1万步的步数，也能放松心情，把工作抛在脑后。”

欧南社区医院的高级物理治疗师林文凯同样坚持在工作日运动。他一般会提早抵达公司，让自己有时间在健身房运动至少20分钟；每周三次从住家骑脚踏车上班。“路程差不多一小时，其实和搭乘公共交通差不多。这个做法一举两得，通勤的当儿，同时健身。”

李敏瑜和林文凯周末也会抽空运动。李敏瑜喜欢游泳、骑脚踏车，以及和朋友打网球。林文凯则喜欢骑脚踏车和做重量训练。他说：“重量训练有助加强运动能力，也让我更享受运动。”

把运动当作乐趣，而不是负担，更容易持之以恒。新加坡心脏基金助理首席理陈沛怡认为，亲友的陪伴让她更享受运动，所以她会跟家人一起去ActiveSG的健身房，和朋友打台式女篮，或跟着YouTube视频健身。她说：“社交元素让运动更有乐趣。和家人朋友一起运动，让我更容易保持运动习惯。”

适量运动可预防骨关节炎

9月8日是世界物理治疗日，今年的焦点放在骨关节炎（Osteoarthritis），这是最常见的一种关节炎。根据新加坡的保健网站healthxchange.sg，本地骨关节炎的成人和乐龄患者分别为10%和20%。

骨关节炎的病因是缓冲关节骨头末端的软骨逐渐恶化，主要症状包括关节疼痛、僵硬、肿大，活动受限。风险因素包括年龄（年龄越大风险越高），性别



预防骨关节炎

久坐不动是大忌

陈笃生医院物理治疗师李敏瑜下班后会步行30分钟回家，她认为既可达到日行1万步的目标，也能放松心情。（李健玮摄）

配合今年世界物理治疗日的主题“预防骨关节炎”，物理治疗师接受《联合早报》记者访问，讲解运动对预防骨关节炎的功效，以及如何确保日常运动量达标。物理治疗师也提醒，久坐不动是健康大忌，无论多忙都要尽量活动身体。

（女性风险较高），超重（增加负重关节的压力），关节损伤（例如曾经受伤），某些代谢性疾病如糖尿病的患者，也更容易患上骨关节炎。

李敏瑜指出，骨关节炎多数发生在膝盖关节，不良生活习惯是重要导因之一。“比如运动过度或运动不足，久坐、久蹲等，都容易引发骨关节炎。”

骨关节炎无法治愈，但可透过药物，维持正常体重和改善生活方式等方法管理病情。适量运动是骨关节炎患者管理病情的重要方法，恒常的运动亦有助降低患骨关节炎的风险。

李敏瑜解释，适量运动能锻炼关节周围的肌肉，使关节变得更稳定，也能避免肌肉萎缩。不过运动时要注意强度，由低渐强为佳，因为过度增加运动量可能导致关节受伤。此外要做不同类型的运动，包括强肌运动（如举重）和有氧运动（如步行、慢跑、游泳和骑脚踏车）；运动前后也要做足暖身和缓身（cool down）动作。

李敏瑜提醒，“运动后如果感到不适，可能意味着运动过度，建议一两天后再尝试强度较低的运动。”

林文凯则建议可着重下半身

的肌力训练，例如躺着就能练习“臀桥”和“直腿抬高”，或者坐着时伸直膝部。他指出，骨关节炎患者常常感觉大腿和臀部肌肉较弱，因此可循序渐进，例如先以“坐到站”（请看副文）的动作强化下肢肌肉，接着根据体力挑战难度较高的动作，例如迷你蹲和深蹲。

他强调，“预防胜于治疗。只要保持身体强壮，有些疾病和跌伤事件是可以预防的。随着年龄渐长，如果没有维持或强化肌力，我们的体力会逐渐降低，身体也会变弱。”

年轻人亦须留意，李敏瑜指

出，骨关节炎的年轻病例近年有所增加，原因可能是过度参与剧烈运动。一旦关节受损，患上骨关节炎的风险就会增加，所以在做剧烈和冲击性高的运动时必须量力而为，并且增强关节周围的肌肉，以及练习拉伸运动，从而降低关节受损的概率。

久坐不动也会导致关节僵硬。李敏瑜指出，研究显示人体关节会从大约40岁开始随着年龄增加而退化。如果同时缺少活动和运动量，导致肌肉萎缩，骨关节炎的发病风险也会增加，所以应该改掉久坐不动的坏习惯。

活到老运动到老

受访物理治疗师不约而同地强调，运动不分年龄，无论几岁无论多忙，都应活跃生活为目标。

林文凯说：“运动没有年龄限制，只要有能力有肌力，就应该努力尝试。有些人70岁了，深蹲时可以背着100公斤的重量，这是一些30岁的人做不到的事。”

李敏瑜举例，一些人可能觉得普拉提（pilates）是年轻人的运动，不适合年长者，但实际上无论几岁都可练习普拉提，就像游泳和慢跑，只是运动强度因人

而异。如果实在无法抽出时间运动，她建议改变日常习惯，来增加活动量。例如不搭巴士，改而步行回家；爬楼梯而不搭电梯；在家里用水瓶（充当哑铃）或阻力带锻炼肌肉。

不过，如果患有疾病如心脏病或关节炎，运动时一定要加倍小心。陈沛怡提醒，别做一些会让自己感觉疼痛的运动，例如跑步会导致身体疼痛的话，就改做其他有氧运动，例如游泳、划船或骑脚踏车。她强调不必拘泥于年龄这个数字，重要的是无论几岁都要避免久坐不动，而且要享受运动。

不过，随着年龄渐长，她认为一般可渐渐降低运动强度，暖身和缓身的时间也可以长一些；如果受伤了，也要给自己多一些时间复原。

陈沛怡也指出心理健康的重要性。身为物理治疗师，她看到很多人因为心理健康问题而影响了生理健康，“要达到生理健康，绝对不能忽略心理健康。压力、焦虑和担忧都对健康产生不良影响，所以我常告诉亲友，专注于自己能够改变和控制的事物就好了，其余的不用担心太多，要采取正面的思考方式。”



欧南社区医院高级物理治疗师林文凯平时会骑行一个小时上班，周末也会和朋友享受骑行之乐。（受访者提供）



新加坡心脏基金助理首席理陈沛怡：运动没有年龄限制，无论几岁都要避免久坐不动，并且享受运动。（新加坡心脏基金提供）

在家也能健身

哪些健身动作可以轻易在家练习，而且适合不同年龄层？受访物理治疗师的推荐和示范如下：

【注意】

· 开始运动前应先热身，建议练习动态伸展动作（dynamic stretching）；运动后可做静态伸展（static stretching）。

· 患有任何慢性疾病，刚受伤，或有任何身体状况或不适，应先咨询医生再开始运动。此外，物理治疗师可针对个人体力和身体状况提供具体建议，例如应该做什么运动，以及每个动作的重复次数。

· 若运动过程中有任何不适或疼痛，应停止并休息。

● 臀桥 (bridge)

示范：林文凯

作用：强化臀肌（包括臀大肌、臀中肌和臀小肌）及大腿后肌（hamstrings）。



臀桥①



臀桥②③（龙国雄摄）

步骤：

- 1 平躺在瑜伽垫上，双膝弯曲，双手放平，置于两侧；
- 2 提起腰部，让膝、腰和肩呈直线。避免过度抬高背部；
- 3 收紧臀肌，维持姿势10秒；
- 4 放松，让腰部轻轻回到瑜伽垫；
- 5 重复10次。

● 侧卧卧提臀 (side lying hip abduction)

示范：林文凯

作用：锻炼臀中肌和阔筋膜张肌，加强站立时的稳定度，亦有助预防和缓解膝盖疼痛。

步骤：

- 1 侧躺在瑜伽垫上，头下放枕头。下膝弯曲，上腿伸直；
- 2 往上移动伸直的腿，确保脚趾持续朝前；
- 3 维持10秒，恢复原来姿势；
- 4 重复10次为一组；
- 5 换边做。



侧卧卧提臀①



侧卧卧提臀②（龙国雄摄）



蚌式①②



蚌式③（新加坡心脏基金提供）

● 蚌式 (clam shell)

示范：陈沛怡

作用：强化臀中肌，增加臀部稳定度，降低脊椎和双脚的劳损风险。

步骤：

- 1 侧躺在瑜伽垫上，头下放枕头；
- 2 双膝弯曲，两脚并拢。保持骨盆稳定，不会前倾或后倾；
- 3 一只手放在臀部，上膝往上打开。注意双脚保持并拢；
- 4 还原；
- 5 重复以上两个步骤，直至感觉累了；
- 6 换边做。



靠墙坐②



（李健玮摄）

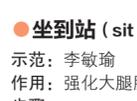
● 靠墙坐 (wall sit)

示范：李敏瑜

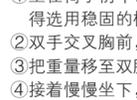
作用：强化下半身肌肉，加强稳定度。

步骤：

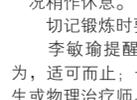
- 1 站立，背靠墙，双脚与肩同宽；
- 2 双手放在大腿上，往下蹲，直至大腿差不多与地面平行，注意着力点为脚跟；
- 3 保持姿势30秒左右，亦可根据体力，延长或缩短时间；
- 4 恢复站立。



（李健玮摄）



坐到站①②



坐到站③④（李健玮摄）

● 坐到站 (sit to stand)

示范：李敏瑜

作用：强化大腿肌肉和核心肌群，加强平衡能力。

步骤：

- 1 坐在椅子前半部，双脚与肩同宽，平放在地板。记得选用稳固的椅子；
- 2 双手交叉胸前，挺直坐好；
- 3 把重量移至双脚前半部，慢慢起身；
- 4 接着慢慢坐下，坐下时应收紧核心和腹部肌肉；
- 5 重复8至12次为一组，练习两组，间中可按体力状况稍作休息。

切记锻炼时要注意调整呼吸，避免屏息。李敏瑜提醒，强身健体固然重要，但要量力而为，适可而止；一旦有任何不适或疼痛，记得咨询医生或物理治疗师。