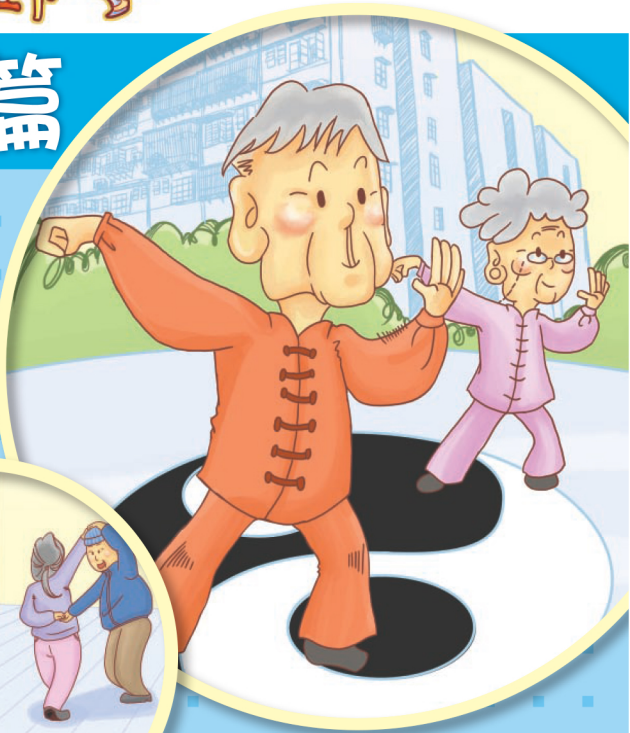




日常運動篇



香港公開大學

THE OPEN UNIVERSITY
OF HONG KONG

20th ANNIVERSARY
二十周年校慶

香港公開大學護理學系編印

目錄



序 2



前言 4



導言 5

錦囊  1 每天步行一萬步 延年益壽又進步 ... 6

錦囊  2 常常練習單腳企 強化腿肌有道理 ... 7

錦囊  3 每天練習爬樓梯 預防骨質密度低 ... 8

錦囊  4 恆常早上做體操 頭腦清醒活力高 ... 8

錦囊  5 閒來練習踏單車 增強體魄保年輕 ... 9

錦囊  6 經常練習舉沙包 活力充沛精神飽 ... 9

錦囊  7 齊來跳跳社交舞 廣結良朋人緣好 ... 10

錦囊  8 球類運動種類多 促進健康樂趣多 ... 11

錦囊  9 碧波暢泳樂悠悠 強身健體有理由 ... 11

錦囊  10 每天習慣耍太極 身心健康最無敵 ... 12

序

看過一則本地老牌漫畫，寫爺爺、爸爸和孫兒在家中吃飯，場面卻倒奇特，老爺爺給安置於小桌用餐，脖子上繫着塑料大餐巾，兒孫媳婦則另坐大餐桌，箇中玄機不難理解：老人坐在輪椅上，地上撒滿飯粒菜渣，一望而知健康欠佳，手腳不靈。爸爸看着老人不禁皺眉，老人也一臉難過。在接下來的畫格中，孫子把飯菜打翻了，爸爸卻仍眉開眼笑地逗着稚齡兒子吃飯。這則漫畫故事的結局是，孫子長大當了父親，風水輪流轉，他也把已然老去、步履蹣跚的父親，安置在小桌上用膳……

這則黑色幽默漫畫透露了老人被視為負擔的悲涼，社會上有這種想法的人也為數不少。尤其在20年後，社會上四分之一人口將屆65歲或以上，即愈來愈多沒有生財能力的人，將需要社會支援，耆英將佔據醫療及社會福利用度的主要份額，而具營生能力、可替社會付鈔的年青人卻會逐漸減少。

暮年倒不一定會成為社會的包袱。事實上，香港已富裕起來，當今的耆英大軍較從前活躍，對社會有更多的參與及承擔，而未來的“耆兵”將會更具朝氣，更富學養，身體益發健康，財政也許會更獨立。面對兩成半人口在20年後一同跨過65歲的社會巨變，如何讓“耆兵”保持上述狀態，就是一項挑戰。

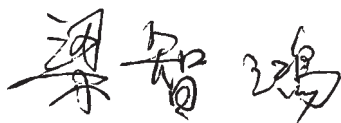
長者要維持朝氣勃勃，保持回饋社會的能耐，就需要擁有健康的體魄及心態，這兩者都必須透過培養健康的生活習慣達成，比如維持恆常及適當的運動，控制飲食；保持樂觀心情，強化社交生活，既

可結識更多朋友，亦可促進心境安泰。此外，安全的家居環境對耆英亦至為重要，尤其要慎防導致長者跌倒的家居意外，因為長者容易骨折，跌倒後往往不良於行，高齡跌倒的復原時間更會延長，並容易引起各種併發症。

在20年前創校的香港公開大學，肩負為更多學子提供遙距大學教育的重責，適時地讓成年人得享持續進修、裝備自己的機會。公大任重而道遠，因為香港正面對巨大的轉變——人口愈來愈老化。這對一個富裕的社會來說，既是突破，亦是挑戰。

這本由香港公開大學護理學系為慶祝創校20周年而撰寫的小冊子，正合時宜。書中內容切中肯綮，資料充實，用語深入淺出，讓耆英族及照顧長者的各年齡和階層人士容易掌握。護老，是社會上每一個人的責任，包括長者自身、家庭及社會。

翻開這本大時代的小冊子，回想那蒼涼的漫畫，看來是過時了。今天，三代同堂的情狀應是這樣的：中年父親下班回家，看見爺孫倆在打電玩，那是時下最流行的虛擬保齡球遊戲，孫子不敵祖父輩，向父親求救，父親拍拍爺爺肩膀說：老爸，真有你的！



行政會議成員

安老事務委員會主席

梁智鴻醫生

前言

為了促進社會對豐盛老年的認識，提高香港長者的生活質素及自我照顧能力，香港公開大學護理學系印製了一系列的《健康頤年小錦囊》，作為大學20周年校慶項目之一。這系列的小錦囊一共有4冊，其主題分別是日常運動、精明飲食、心理社交和醒目生活。希望藉着以上的活動，幫助社會人士明白到豐盛老年的意義，並能推而廣之，將它實踐出來，讓自己和別人同樣獲益。



香港公開大學護理學系系主任
李國麟博士（太平紳士）

導言

運動對健康的好處毋庸置疑。研究發現，運動能改善心、肺、骨骼、肌肉等功能，又能幫助控制體重、減輕壓力、促進身心健康。運動的重要性並不取決於其難度，而在於運動者能持之以恆。要享受健康的晚年，維持活躍的生活方式絕對是重要的一環。

運動的形式多不勝數，有些運動不但性質溫和，而且容易進行，非常適合長者。如果可以結伴一起做運動的話，更能享受當中的無窮樂趣。本小冊子提供了十個既簡單又容易融入日常生活的運動錦囊，希望藉此提高長者對運動的認識和興趣，促進健康頤年。



香港公開大學護理學系助理教授
李燕瓊博士

錦囊★1 每天步行一萬步 延年益壽又進步

步行雖然簡單，但它對健康的好處其實多不勝數。步行可以幫助預防關節疾病，增強心肺功能，控制體重，調節情緒和改善睡眠質素。步行的時候，如果能夠時刻保持腰背挺直，抬頭挺胸，昂首闊步，腳跟先着地等這些細節，其運動效果必定更加理想。要養成步行的習慣，其實可以循序漸進，開始時不必走得太

多，即使只是步行數分鐘已經很好，然後才慢慢增加；重要的是每天都要步行，朝着每天步行一萬步這個目標邁進。漸漸地，大家必定會喜愛步行這種運動，並能感受它所帶來的好處。





錦囊★2 常常練習單腳企 強化腿肌有道理

擁有強健的雙腿，可以為老年生活多添色彩。隨着年齡增長，肌肉量減少，加上缺乏運動令肌肉力量漸漸減退，長者的行動往往因此變得緩慢和不靈活。如果能夠經常練習平衡運動，就可以鍛鍊大腿肌肉。首先找一個平坦和沒有障礙物的地方，以單腳站立，膝部微微彎曲，保持這個姿勢至少15秒，然後轉換另一隻腳，重複進行這個動作，每天練習15至30分鐘。由於在進行這練習時，身體的重量經常由一條腿來支撐，這樣就可以鍛鍊腿部肌肉，對改善平衡力很有幫助。

錦囊 3

每天練習爬樓梯 預防骨質密度低



爬樓梯是一項既溫和又經濟的負重運動，它可以強化骨骼，對預防骨質疏鬆症十分有效。人體的骨頭雖然堅硬，但到了成年，骨質每天都在流失，骨質的密度就會降低，骨骼會變得脆弱，最後就會出現骨質疏鬆症。要保持骨骼健康和強壯，骨骼需要承受適當的壓力，而每天爬樓梯五分鐘就是一個很有效的鍛鍊方法。如果能力許可，可以加長時間，也可以一步爬兩級樓梯，以加強鍛鍊成效。爬樓梯在強化骨骼之餘，也可以鍛鍊大腿肌肉。但是，長者若然患有膝關節炎，則應避免選擇爬樓梯或踏單車等阻力大的運動。

錦囊 4

恆常早上做體操 頭腦清醒活力高

體操是一項老少咸宜的運動，它可以讓我們舒展筋骨，保持手腳靈活和頭腦清醒，也可以促進睡眠，令人活力充沛。體操的內容可以按個別身體狀況設計調整，因而能夠配合長者的需要。我們常常看見長者早上聚集在公園裏做體操，這樣，長者在做運動之餘更可以呼吸新鮮的空氣，享受晨早的陽光，的確是一舉數得。如果能夠持之以恆，每天約同三五知己一起做體操，享受當中的樂趣，那就最理想不過了。



錦囊 5 閒來練習踏單車 增強體魄保年輕

無論是在戶外騎單車或是在戶內踏健身單車，都屬於耐力運動，有助提升體能和維持理想體重。踏單車的時候應該穿着輕便衣服和平底運動鞋，並按個人的能力加長運動的時間和加快運動的速度。如果平均每星期踏單車三次，每次踏30分鐘，那便可以達到足夠的運動量了。踏單車除了能增強體魄，還會令你手腳靈活、頭腦清醒，感覺年輕。



錦囊 6 經常練習舉沙包 活力充沛精神飽

舉沙包和踢沙包都屬於負重運動，可以令肌肉結實，增強肌力。舉沙包主要鍛鍊肩膀、上臂和背部的肌肉，而踢沙包則鍛鍊臀部、大腿、小腿及足踝的肌肉。長者可以每星期練習沙包運動二至三次，每次鍛鍊一至三組肌肉，針對每組肌肉重複動作十次，並應間斷地鍛鍊不同的肌肉組別，避免連續兩天鍛鍊同一組肌肉。運動時需要保持動作緩慢和穩定，並應配合呼吸，舉沙包時呼氣，放沙包時吸氣。隨着身體的適應程度增加，沙包的重量也可以逐漸增加，以加強運動量。當活動能力增強了，睡眠的質素也會有所提升，長者自然會活力充沛，精神飽滿。



錦囊 7 齊來跳跳社交舞 廣結良朋人緣好

社交舞並非想像中的遙不可及，它在不同的社會階層中已日趨普及。社交舞其實是一項趣味性很高的運動，它包括多種各具特色的舞蹈，例如步伐利落的查查舞、婀娜多姿的倫巴舞、風格典雅的華爾茲、瀟灑奔放的探戈舞等。社交舞着重跳舞者之間的溝通，再配合音樂的節奏，表達出不同風格的動作；它融合了體育、舞蹈、藝術、音樂於一體。跳社交舞有助廣結朋友，擴闊社交圈子，而社交舞也有一定的運動量，屬於耐力運動，能有效提升心肺功能和改善體能。建議長者每星期跳舞三次，每次維持30分鐘；如果能夠加長時間練習，運動效果將會更理想。



錦囊 8 球類運動種類多 促進健康樂趣多

球類運動有很多種類，一些劇烈的例如籃球和排球未必適合長者，但一些較溫和的，例如門球和草地滾球等，其實都很適合長者。球類運動屬於耐力運動，打球的時候，心跳會加快，心肌收縮力加強，血流加速，所以球類運動能促進血液循環，有助預防及控制心血管疾病的發生。練習球類運動亦能鍛煉肌肉，有助減慢關節退化的速度。此外，在一般的情況下，球類運動都會講求策略運用，在打球時多想計謀，也會令腦筋變得更靈活。



錦囊 9 碧波暢泳樂悠悠 強身健體有理由

眾所周知，游泳是一項老少咸宜的運動。其實，游泳對於長者的好處多不勝數。游泳屬於耐力運動，如果能夠持續每星期游泳三次，每次30分鐘，就能有效改善心肺功能。游泳需要全身肌肉的活動，因而能促進血液循環，對於身體各部位的健康都有裨益；游泳亦能消耗能量，控制體重。另外，水的浮力可以承托身體的重量，因此，游泳對於減輕長者常見的腰酸背痛情況尤其見效。長者要注意的是，游泳前必須做充足的熱身運動和進食少量食物，游泳期間更需要補充足夠的水分，以防出現脫水現象。



錦囊 10 每天習慣耍太極 身心健康最無敵

太極原是一種傳統的中國武術，有抵外防身的

功能。到了二十世紀初，太極被推廣為

一種養生運動。由於太極的動作輕柔

緩慢、連貫柔和、剛柔相濟、速度均

勻，所以尤其適合長者操練。太極屬

於負重、平衡和伸展運動，它能促進

身體平衡、增加身體柔韌度、維持正常

血壓、降低平靜時的心跳速率、促進心

理健康。長者操練太極時要保持動作緩慢

和穩定，循序漸進，無需急於求成，但宜每天練習。若希望從太極

中獲得效益，便必須持之以恆地操練。



資料來源：

健康耆年資源中心（2009）。《運動》。檢索日期2009年1月12日，網址<http://healthyageing.sph.cuhk.edu.hk/main.htm>

Centers for Disease Control and Prevention (2009). *Growing stronger — strength training for older adults*. Retrieved January 12, 2009, from http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger

National Library of Medicine (2009). *Exercise and physical fitness*. Retrieved January 12, 2009, from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/exerciseandphysicalfitness.html>

香港公開大學20周年校慶項目——《健康頤年小錦囊》（2009年版）

編撰人：李燕瓊博士，香港公開大學護理學系

審閱：黃家輝、林清、丘瑞如，香港公開大學護理學系

© 香港公開大學 2009

香港公開大學護理學系

www.ouhk.edu.hk/~sctwww/nursing

