

青少年愛競賽 中年喜探索 長者重安全

從BB到100歲 都可做運動

「好多運動對身體都有好處，最重要是你鍾意。」香港浸會大學體育及運動學系副教授雷雄德鼓勵從興趣出發培養恆常運動的習慣。他說，小時候住在西環觀龍樓，屋苑鄰近山邊，童年生活可謂「通山跑」，亦令他對行山、露營等戶外運動產生興趣。中學時期，雷雄德愛上踢足球，曾是鄧鏡波書院足球代表隊成員，球隊更在1975年贏得港島學界足球賽冠軍。

「listen to your body」

要講到雷雄德的「摯愛」，不得不提獨木舟。「當年一玩就上癮，到現在已經40多年」，雷雄德17歲開始接觸獨木舟，至今仍不時與朋友相約進行獨木舟旅程，據說，他個人擁有一隻獨木舟。雷雄德曾於1982年跟另外15位外展同學會會員，花了九小時由香港划獨木舟抵達澳門，成為港澳海上運動的壯舉；事隔34年，他在2016年再帶領一班年輕人，以11小時再次橫渡港澳，「長途旅程都幾辛苦，但當你找到當中的樂趣，達成一個又一個目標，所有辛苦你都會忘記。」

雷雄德認為，不同年齡層的人對運動選擇有不同取向，例如青少年好勝心強，喜歡比賽性質的運動；中年人喜歡探索型運動；長者則傾向選擇比較安全的運動，最重要是每個人因應各自的身體狀況及需要，選擇合適的運動，「運動可以挑戰自我，令人有前進的動力，但運動要listen to your body（聆聽你的身體），量力而為。」

減少肌肉流失

雷雄德說，自己近年少了踢足球或參與較激烈的運動，但堅持每星期最少三次到健身房進行力量訓練，每次45分鐘至一小時，目的是要鍛煉肌肉，減少肌肉流失。研究顯示，30歲後身體肌肉量每十年流失3%至5%，而肌少症患者出現骨折及跌倒的風險較高。

雷Sir引述世界衛生組織指稱，15至17歲青少年，每日應至少運動一小時；18歲至64歲成年人，每日運動不應該少於30分鐘；64歲以上的長者，則要每周至少兩次力量訓練，減少肌肉流失。

不只是追求速度

「行山『打卡』無問題啊，我都喜歡慢慢行，沿途欣賞風景、鑒賞植物、找尋歷史遺跡，亦是不同的樂趣。」雷雄德說，運動不只是追求速度，將運動與生活結合，例如成為朋友間共同的活動等，有助鼓勵恆常運動，而研究表明恆常運動對身體有很多好處，包括改善睡眠質量、預防肥胖症，甚至降低患上抑鬱症的風險等。

不過，雷雄德提醒，做任何運動都要事前做足準備，亦不要高估自己的能力，否則容易造成運動傷害。他以自己進行獨木舟旅程為例，即使有40多年經驗，每次出海前仍然會留意天氣情況、水流、風向等。至於日常運動，他建議對戰項目要找能力相若的對手，好玩之餘亦不會超出身體負荷；跑步是大部分人都適合的運動，但每個人要視乎體能調節速度與距離。

運動不只是年輕人的活動，有「體壇百科」之稱的香港浸會大學體育及運動學系副教授雷雄德鼓勵運動強身、終身運動，除寫專欄及出書向公眾推廣運動的好處、講解運動的是與非，他還身體力行，將運動變成自己的愛好。他兩度由香港划獨木舟到澳門，創造港澳海上運動壯舉，他認為，「由剛剛識行識走嘅BB，到過百歲嘅老人家，都可以做運動。」

大公報記者 曾敏捷



▲香港浸會大學體育及運動學系副教授雷雄德鼓勵終身運動，由BB時期開始做起
受訪者提供

樓梯就是「健身室」 日上兩層樓 年減六磅

【大公報訊】都市人缺乏運動，不少人以無時間、無人陪及無地方為由，不做運動。雷雄德形容，「樓梯就是最方便的健身室」，他引述研究稱，行樓梯的能量消耗，比起安靜時高出約十倍，如果每天行樓梯上兩層樓，假設飲食行為不變，一年可減去約六磅體重。經常行樓梯還改善心肺功能，促進血液循環；增強下肢腿部力量，減低患上退化性膝關節炎的風險等。

更有效保護膝關節

對於坊間有傳指行樓梯損害膝關節，雷雄德稱，暫時沒有科學證據指出，健康人士行樓梯會引致膝關節受損，相反經常行樓梯能夠增強大腿肌肉力量，能更有效保護膝關節，延緩膝關節退化。對行樓梯傷膝頭的誤解，或許是來自有些從不運動的人，他們步入中年後腿部肌肉量流失，尤其是大腿前的股四頭肌，造成膝關節缺乏良好的保護，這時候行樓梯便容易產生不適或膝痛。

雷雄德提醒，上落樓梯時的步伐有些變化，避免重複相同的步伐，以減低膝關節在同一位置的壓力；肥胖人士行樓梯時需注意會否造成關節不適，可先進行體重控制。



▲行樓梯可促進血液循環，增強下肢腿部力量，減低患上退化性膝關節炎風險

培養運動習慣小貼士

- 選擇你喜歡的運動
- 記錄運動過程或每天的運動量
- 把運動成為生活的重要一環
- 約朋友一起做運動
- 當完成一個目標運動量時獎勵自己

運動是與非



拉筋等於熱身？



跑步傷膝頭？



早上空腹跑步可加快燃脂？



預防骨質疏鬆由青少年開始？



打籃球可助小孩長高？



老年人可以舉重嗎？

開始熱身就做伸展運動（俗稱拉筋），其實並不正確。熱身運動首先要「熱」身，提升體溫，可以輕鬆跑幾分鐘，增加血液循環及血管擴張；第二步是要做伸展運動，研究顯示，關鍵溫度升高後，可以增加關鍵的幅度；第三步熱身是與技術相關的練習一般做10至20分鐘；最後是「心理熱身」，調整運動心理狀態，減少負面情緒造成運動受傷。

人體膝關節的構造，從解剖學上分析，是能夠應付跑動的生理要求。研究顯示，每一磅的體重，膝關節在跑步時就需要承受四磅的壓力。身體過重或肥胖，膝關節出現問題的風險會增加。透過足夠的肌肉力量訓練，可以減低膝關節在跑步時所承受的壓力，也是保護膝關節的最有效方法。

空腹做運動會燃燒較多脂肪，但燃燒多一些脂肪並不等同會變瘦，肥與瘦的問題在於每天能量消耗與攝取的多與少。適量的早餐對早上進行中等強度或以上的運動，可以產生較高新陳代謝。有研究顯示，運動前進食一些低升糖指數的食物，有助維持較長時間的飽腹感，增加持續運動的時間或強度，幫助消耗更多脂肪和能量。

最新研究顯示，單靠食物補充預防骨質疏鬆的效果有限，必須要食物及負重運動雙管齊下。若要有效預防骨質疏鬆症，必須從小朋友階段開始，建議每星期最少要三日的跳躍活動，每次維持10至20分鐘，確保骨骼能夠健康生長。常見的負重運動包括跳躍、舉重、步行、跑步、上樓梯、打網球及跳舞等。

打籃球與身高並非有直接關係。目前數據指出，身高變化約八成是先天基因所決定，餘下約兩成則受後天環境因素所導致。影響後天身高的三大關鍵因素包括飲食、運動及睡眠。若青少年期間攝取足夠的鈣質、維他命A和D，身高增長較為明顯；適量運動可以促進荷爾蒙系統分泌、增強免疫力，避免因患病而阻礙生長。至於中小學生，建議分別每天睡8至10小時和9至11小時。

人體肌肉量在30歲以後會以每十年減退約10%的速度流失，老年人進行適量的舉重鍛煉，不但能維持強健的體魄，更有助減慢身體肌肉萎縮的速度。長者進行舉重運動，適宜做器械式舉重，因相關設計可減低受傷風險。由於長者的血流量會減慢，所以不應做得過量，並要做好熱身防止抽筋，注意呼吸節拍。