

貴在堅持

宅家運動 重塑身形

新冠肺炎疫情已維持了兩年多，相信大家已經習慣了居家抗疫的生活。疫情期間，有沒有發現自己的體重有所改變呢？如果你還未有特別留意，不妨現在就量一下，看看疫情期間會否有所「得着」。事實上，肥胖是導致不少慢性疾病的原因之一，不可忽視。宅家抗疫也可做運動，一齊動起來吧。

物理治療師 鍾惠文博士

物理治療師 鍾惠文



▲女星劉心悠也是熱愛運動一分子。

肌力訓練

深蹲

- 1 雙腳打開與肩同寬。
- 2 彎曲膝蓋，臀部像坐椅子一樣往下坐。
- 3 上半身維持抬頭挺胸，重心平均在雙腳之間。
- 4 蹲低至大腿與地面平行或略低於膝蓋，然後站起。
- 5 如欲增加難度，可改為單腳進行。
- 6 建議長者於運動時改為深蹲至坐在椅子上。



平板支撐

- 1 手肘保持垂直角度，撐地並垂直於肩膀。
- 2 雙腳伸直，用前腳掌支撐下身。
- 3 背部、臀部及雙腳挺直好像形成一塊木板。
- 4 按能力維持動作30秒至1分鐘，期間要保持呼吸。
- 5 如欲增加難度，雙手交替向上提起。
- 6 如感到難以掌握，可使用膝蓋支撐下身。



掌上壓

- 1 雙掌以肩膀的闊度放於地上，雙腳伸直，用前腳掌支撐下身。
- 2 背部、臀部及雙腳挺直好像形成一塊木板。
- 3 雙肘慢慢彎曲，直至形成90度後保持穩定，然後雙臂撐直。
- 4 如欲增加難度，可將阻力帶放於上背後拉直，並用雙手固定阻力帶的兩端。
- 5 如感到難以掌握，可使用膝蓋支撐下身。



根據衛生署最新的研究報告，四歲、小一、小二級以及中一超重的學童比率，由疫情前的2.9%、12.9%、20.9%，大幅銳升至現時的5.0%、20.2%及24.1%，體重急升的因素，主要和疫情期間的不良飲食習慣和缺乏體能活動有關。

疫情之下，「肥胖」不只令不少人帶來外觀上的困擾，其實，它也是導致不少慢性疾病（例如高血壓、糖尿病或癌症等）的元兇，實在不容忽視。

體重控制背後，其實蘊藏一條簡單的公式。基本原則，主要是看每一個人的卡路里的攝取和消耗。當你每天攝取的卡路里，超過你每天活動所消耗的，體重就會增加。所以，我們想有效地控制體重，就要雙管齊下，一邊注意飲食，另一邊則要增加運動量。

應均衡飲食控制食量

在社交距離措施下，不少公司已逐漸轉型至讓員工在家工作。為免不必要的社交接觸，很多家庭也嘗試減少外出活動，平日留在家中用膳，甚至增加叫外賣的頻率。當中的食物，不少包含油炸、肥膩或糖分較高的食物和飲品，令人吸較多的卡路里，導致肥胖。

有外國研究指出，新冠肺炎疫情下的社交距離措施，對部分市民構成心理負擔。不少受訪者更選擇以飲酒或放任飲食等方法去減壓，加上零食攝取過量，導致疫情期間體重顯著增長。

要避免過重，首要任務是節制飲食。沒有吸取多餘的卡路里，減重已成功了一大半。筆者建議，大家在疫情期間更應該注重均衡飲食，控制食量。另外，也要盡量選購「非加工」食物，此舉可大幅度減少油、鹽及糖的攝取。當然，盡量減少零

食、甜品及飲料等非必要的食品，尤其重要。

帶氧運動助增肌減脂

要有效降低體重，也可從多做帶氧運動方面入手。在進行運動時，身體會透過燃燒脂肪及碳水化合物，為肌肉提供能量。然而，運動強度並非越高越有效。不少研究顯示，中等強度的帶氧運動，最能有效燃燒脂肪。

除了帶氧運動以外，漸進式肌力訓練也同樣重要，因為它可以提升新陳代謝、幫助燒脂。強健的肌肉也可改善姿勢、預防傷患。當然，不少人也清楚知道，肌力訓練亦可提升身體線條美，是減肥過程不能缺少的一環。肌力訓練應選擇8-10組肢體、腰腹的肌肉，因應個人可承受的阻力，由較輕的阻力開始，循序漸進；建議每組的肌肉可鍛煉10-15下，重複2-3組，每個星期2-3次。肌力訓練宜隔天進行，讓肌肉休息，避免受傷。

今次為大家介紹，在家中亦可隨時進行的增肌減脂運動（詳見另文）。運動時，要保持自然呼吸，不應閉氣。如有頭暈、氣喘、心驚、作嘔、作悶或痛楚增加等情況，應立即停止並及早求診。

近年亦流行高強度間歇性訓練，相信有運動習慣的朋友，亦可能略有所聞。雖然有研究初步指出，這種訓練能有效減脂，但因其體能需求較高，未必適合沒有運動習慣或經驗的朋友。因此，若要進行這種運動，應量力而為，以免受傷。

簡單而言，大家想要保持增肌減脂，就要「量出而入」；一方面要減少攝取「三高」的食品及飲料，另一方面亦需要進行帶氧運動及漸進式肌力訓練，進一步減少體脂及增加肌肉。無論是飲食還是運動，最關鍵的還是「堅持」。希望大家能成功闖關，增肌減脂，提高個人免疫力，百毒不侵！

什麼是中強度運動

所謂中強度運動，可參考康文署建議的自覺吃力程度評分表（0分代表毫無感覺，10分代表筋疲力盡），當運動時感覺至4-6分辛苦，則代表你正在進行中等強度運動。

要達至減重，中強度的帶氧運動，應每星期最少進行累積225分鐘（例如：1星期5天，每天45分鐘）或以上的訓練。

帶氧運動

慢跑運動

- 1 原地進行慢跑。
- 2 如欲增加難度，可改為高抬腿跑步。
- 3 建議長者於進行運動時扶着椅子或牆壁，以免跌倒。



跳假繩

- 1 雙腳打開與肩同寬。
- 2 模擬跳繩動作，無需刻意用繩進行訓練，以免絆倒。
- 3 如欲增加難度，可加入不同步法，如交叉步、開合腳等。
- 4 建議長者於進行運動時無需模擬跳繩，改為扶着椅子或牆壁，以免跌倒。



波比跳

- 1 雙腳打開與肩同寬。
- 2 身體降低到下蹲位置，同時將手放在地板上。
- 3 雙腳向後踢開，着陸時呈現伏地挺身樣子。
- 4 腳向前跳，回復到下蹲姿勢。
- 5 最後再站起來，為一整個動作。
- 6 如欲增加難度，可將最後一步改為跳起，並嘗試連貫地進行下一組動作。
- 7 如感到難以掌握，可將下蹲後向後踢腳以及向前跳的動作拆開，改為每隻腳依次踏步。



金銀花抗菌利尿

藥食同源

春季天氣反覆，人體較易出現陰陽平衡失調的狀態，有些人更會有濕熱以及腸胃欠佳的情況。金銀花甜茶具清除濕熱以及令腸胃暢通的功效，不妨適量飲用。

金銀花（右圖）屬忍冬科多年常綠藤本植物，是忍冬的花蕾，性味甘、寒，入肺及脾經。金銀花含皂苷、肌醇、木犀草素等，能清熱解毒，透表清熱，更有抗菌作用，有抵抗病毒、抗真菌、利尿收斂等功效。



金銀花甜茶

材料：金銀花半兩、蒲公英1兩、白菊花3錢、木通4錢。

做法：

- 1 所有材料洗淨，放入瓦煲，注入適量清水，煲1小時。
- 2 茶隔除渣滓，加2塊片糖，煲至糖溶掉，即成。

常用藥或影響新冠病毒免疫反應

研究發現

澳洲悉尼大學一項新研究發現，一些常用的退燒和止痛藥會影響人體對包括新冠病毒在內的一些傳染病的免疫反應。因此，應進一步加強有關這些常用藥對免疫系統影響的研究，為民眾提供用藥指導，同時給抗感染治療帶來新思路。

研究人員分析匯總了已有的160份相關研究論文。他們發現，一些藥物會與免疫系統對抗，增加人體感染或對感染產生不良反應的風險；一些藥物則與免

疫系統相互配合，更好地應對感染。這項研究也為進一步評估這些常用藥提供了新思路，特別是當前急需找到新冠肺炎的治療方法，而一些抗菌藥因耐藥性導致療效有所下降，更凸顯了找到可以維持或增強抗感染治療效果的藥物的重要性。研究者應進一步加強對這些常用藥的研究，探索它們成為物美價廉的抗感染治療輔助藥物的可能性。相關論文已發表在《英國臨床藥物學》雙月刊上。