

健康動中尋~楊世模博士

(作者簡介：楊世模博士，現任香港理工大學康復治療科學系副教授，運動物理治療理學碩士學位課程統籌。楊博士熱衷體育活動，為現任香港業餘田徑總會首席副主席、奧運會、亞運會、東亞運動會及亞洲室內運動會香港代表隊的物理治療師。其它主要公職包民政事務局社區體育事務委員會委員、港協暨奧委會香港運動禁藥委員會委員、香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會運動表現提升諮詢委員會委員、中國體育科學學會運動防護專科委員會常委及中國國家隊備戰倫敦奧運會醫療專家組成員。楊博士是田徑運動愛好者，中學時期已代表香港參加國際田徑賽事。曾先後保持了 800 公尺及 1 英里的全港紀錄，亦是首位打破 1500 米 4 分鐘大關的香港華人，其 800 公尺跑的最佳時間是 1 分 53 秒 9。)

城市人生活節奏急促、工作時間長，競爭大、壓力重，勞心遠遠大於勞力，以至身心疲乏，影響身心健康。健康不單指沒有疾病，而是包括追求身體、情緒、心理、社交、適應能力、思想行為等。在營營役役的城市生活中，如何能增強體魄，達至身心健康？除了回歸大自然，過寧靜簡樸的生活外，答案很簡單，持之以恆地進行帶氧運動是其中一個好方法，例如跑步或行山。不同的學術研究及權威的研究機構都指出，帶氧運動能帶來很多的健康效應。這包括：

1) 增強心肺健康

心肺健康與身體活動的強度、頻數、持續時間和活動總量之間有直接的劑量反應關係。例如你的活動頻數越高，你的心肺會相對地較健康。通常每週進行 150 分鐘，屬中等及高強度的身體活動，有助降低患冠心病、心血管病和高血壓等的機會。

2) 提高代謝功能

帶氧運動又能降低患上糖尿病如第二型糖尿病、代謝綜合症的風險及減少出現肥胖的情況。每週進行 150 分鐘，屬中等至高強度的身體活動，可顯著減少上述疾病的風險。

3) 保持肌肉及骨骼系統健康動令骨骼健康，預防骨質疏鬆。進行負重的耐力和抗阻力身體活動，如上斜坡跑或行，可以有效促進骨密度 (bone density) 增加。建議每週 3~5 天，每次進行 30~60 分鐘中等至高強度的身體活動。積極健體的成年人，髖部或脊椎骨折的風險都一般較低。

4) 預防癌症

有規律及持之以恆地進行帶氧運動，能有效降低乳腺癌和結腸癌的患病風險，根據科學文獻顯示，每天至少進行 30~60 分鐘，中等至高強度的身體活動，才有較顯著的幫助。

5) 預防抑鬱症

帶氧運動不但能增強心肺功能，同時又能刺激神經系統，釋放令人興奮和愉快的化學物質。對整體心理健康及降低患上抑鬱或焦慮症狀有著積極作用。

香港可算得天獨厚，擁有世界上密度最高的田徑場地，亦有很多緩跑徑、郊野公園路徑及迂迴曲折的山嶺等不同場所，供有興趣強身健體的人仕享用。最近康文處更在全港 18 區增設了 33 條緩跑徑，要選擇哪類型的練習場地訓練，悉隨尊便。

每年秋高氣爽的時候，很多團體都舉辦不同類形行山或跑步比賽，要向難度挑戰的可參加毅行者 100 公里或一年一度的香港渣打馬拉松，剛開始的大可參加一些家樂徑行山活動，由扶康會舉辦的第二屆「行出健康」遠足比賽將會在風光明媚的香港仔水塘舉行，路徑適合剛開始樂在行山的朋友，千里之行，始於足下，大家齊來參加，享受行山的樂趣。