

運動怪招一籬筐 銀髮族莫盲從

文／全家醫院醫務科主任 復健部主治醫師 周立偉

去年10月底看到聯合報斗大的聳動標題—「公園躺輪胎治骨刺，躺到兩腳癱」，不禁想起近來有許多類似的相關報導，諸如「健身房飛輪運動導致背部肌肉拉傷，併發坐骨神經痛」、「勤練瑜珈，過度彎腰，腰椎椎間盤突出」、「每天踩健康步道，造成足底筋膜炎」、「天天練甩手功，甩到肌腱發炎，雙手舉不起來」、「勤甩脖子，頸椎壓迫脊椎，四肢癱瘓」等等，句句駭人聽聞。

一些奇怪的自創運動，有安全疑慮

除了新聞報導，我們在公園角落或登山步道，也經常目睹民眾不僅自製運動器材，更自創動作，爲了發揚光大，每個動作都配上一套似是而非的「療效」。除了藉著睡輪胎伸展拉腰，還有人用背部磨樹幹，以爲可以防治骨刺；趴在石頭或輪胎上練「縮腹功」，相信小腹會越磨越平坦；吊單槓，雙腳立地不騰空，身體做360度旋轉，企圖轉出公狗腰；爲了希望臀部緊實，坐在竹棍架上苦練「磨臀功」；猛搖水管製的呼拉圈，爲的是把水桶腰搖成水蛇腰；躺在躺椅或長板凳上，雙腳倒踩腳踏車，藉此促進血液循環，只求造就一雙美腿。

新奇的動作，誇張的療效，確實很有吸引力，許多銀髮族爲了養生保健，依樣畫葫蘆，結果反而造成更大的傷害，躺輪胎治骨刺竟躺到兩腿癱掉便是一例。

老機器更要上油保養，運動好處多

那麼，銀髮族究竟該怎麼運動才安全？近年來，許多醫學文獻對老年人運動都給予正面的肯定與支持。老人家常說「人老了，不中用了」，隨著年齡增長，身體的器官確實會跟著退化，包括記憶力減退、視力及聽力衰退、心肺功能減弱、骨骼肌肉系統退化、活動遲緩、反應力變慢等等，都是在所難免，但也正因如此，我們更需要防範它惡化，特別是面對骨骼肌肉系統及體能的走下坡，必須積極因應，避免造成晚年日常生活的不便及障礙。

人是爲了活動而生存，並非爲了休息而存在，心肺血管、神經及骨骼肌肉系統，經常接受運動負荷的挑戰，才會「老而彌堅」。這就好像一台常年運轉的機器，定期上油保養，不僅能延長使用年限，也能隨時保持在最好的狀態下。

運動的好處說也說不盡，包括增加肌耐力、柔軟度及維持關節活動度；改善感覺統合及肌肉協調，促進平衡反應和減少跌倒的機率；使血壓正常化、減少心臟負荷量，增加心輸出量以及最大攝氧量，改善心肺功能，減緩生理機能老化，增加對疾病的抵抗力；延緩骨質流失，避免骨質疏鬆，減少骨折發生；提升高密度膽固醇及減少低密度膽固醇，同時降低因血管粥狀硬化而導致心臟血管、腦血管疾病的機會；輕度糖尿病患者也可藉由運動幫助血糖的控制；消耗熱量，控制體重，保持身材，維持良好的自我形象。規律的運動更可以使情緒放輕鬆，精神愉快，祛除憂鬱，從而充滿自信，減輕失眠、緊張、消化不良等症狀。

易學易行的溫和運動，銀髮族首選

運動的方式雖多，但並非每一種運動都適合銀髮族。適合銀髮族的運動以溫和、不激烈爲原則，散步、體操、騎固定腳踏車、太極拳、外丹功等，均屬此類。總之，老年人的運



動要以安全為重，應避開高撞擊性的項目，以減少運動傷害。能增加有氧耐力，趣味性高，不強調競爭性，易學且易行的運動，才是健康首選。

此外，由於每個人的體能狀況不同，運動的時間及強度要量力而為，最好是做到「有點累又不會太累」的程度，如果運動後「喘到說不出話來」，那顯然就太超過了。簡單的說，銀髮族應該採取較低的運動強度，我們可以用「最大心跳率」（以220減年齡）來估計（例如70歲長者，運動中的心跳每分鐘最好不要超過150下；60歲人士的運動中心跳每分鐘不要超過160下）。每週維持運動至少3-5次，每次20-30分鐘。運動前要有10-15分鐘的暖身運動（包括動態或靜態的伸展拉筋），運動後也同樣要做10-15分鐘緩和運動，天氣愈冷，熱身與緩和運動要做得愈久。運動時，穿一雙合適的鞋子是相當重要的，運動鞋以鞋底有彈性又不會打滑者為佳。

運動不當將先受其害，勿逞強躁進

畢竟歲月不饒人，銀髮族一定要避免突然運動過量，絕對不可逞強躁進。運動時，活動到的肌肉會有些熱熱的或者酸痛無力的感覺，這多半是正常反應，在24小時內應該會逐漸減輕；並且心跳在運動時會加快，但在停止運動的3-5分鐘內，心跳應會回復到正常範圍。如果運動後出現關節腫痛，或者運動中的心跳速率非但不加快，反而變慢，或運動停止5-10分鐘後，心跳仍未恢復正

常，應就醫檢查或者調整運動方式。

更要注意的是，萬一在運動前或運動中出現頭暈、胸痛、心悸、臉色蒼白、盜汗等情況，應立即停止運動。如果您有高血壓、心臟病、糖尿病、關節置換、肩頸腰酸痛等個別健康問題，運動前，一定要請專業醫師檢查，並請復健專科醫師建議合適的運動方法、運動強度及注意事項。銀髮族在運動時更要避免一些危險的行為，例如不可憋氣用力，因為憋氣用力時，胸腔及腹腔中的壓力大幅增加，不僅血壓會升高，也會使得靜脈血液的回流減少，心臟輸出的血液也相對減少，易致腦缺血，可能因而頭暈或昏倒。

參加適合的運動團體，以運動會友

總而言之，銀髮族的運動應重視習慣性、繼續性及可行性，選擇自己喜歡而可以終生維持的低衝擊性運動項目，注意安全，不能逞強，適可而止，因為過度運動只會引起疲勞和身體不適，甚至造成運動傷害或猝死，平常極少運動而新加入運動行列的老年人，更要加倍小心。

由於運動必須持續一段時間才可以看出效果，所以務必持之以恆。我們建議銀髮族最好參加一個運動團體，大家一起運動，互相關懷和鼓勵，可以達到運動交友的目的，並將運動融入生活當中。我們更要鄭重提醒大家，隨便聽信非專業的意見，從事錯誤的運動方式，很可能賠上自己的健康，殷鑑不遠，不可不慎。🏥