

年長者：體力活動安全指南



做體力活動前

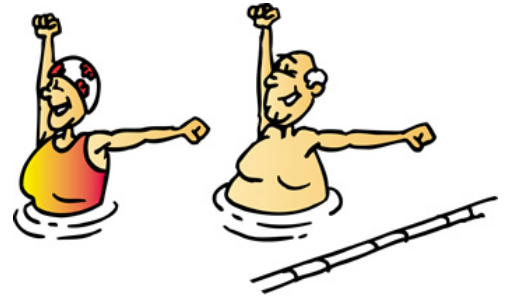
- 在開始任何新的運動計劃或體力活動之前，應該先與家庭醫生商量
- 在做體力活動之前一小時及跟著的每十五分鐘，請喝少量水作補充，以防身體缺水
- 做體力活動時，一定要穿著舒適和安全的衣著。例如：在步行時，應穿上舒適、尺碼合適、對足穹有承托和有護墊的步行鞋
- 開始進行任何體力活動之前，切記要花五分鐘熱身，如慢慢步行和輕輕擺動雙手的動作。這些熱身活動可減低肌肉受傷的機會

做體力活動時

- 循序漸進，先做些輕量的體力活動，然後慢慢增加運動量，給身體有充足的時間去適應以免受傷。例如：起初只要十分鐘的太極，然後在跟著的數星期內增加至三十分鐘
- 在選擇體力活動時，應依照自己的喜好又適合健康狀況所需要的去做。嘗試選擇一年四季都可以做的體力活動，例如：天氣好的時候，可以到戶外步行；天氣差的時候，可以到商場內步行
- 留意每日的天氣。在陽光普照的日子裏，應使用太陽防晒油和戴上闊邊帽子，以防止太陽曬到頸背、臉和耳朵。亦要戴上防紫外光的太陽眼鏡來保護眼睛，不被強烈刺目的光傷害。在冬天的日子裏，戴上帽子、手套和穿長靴。在寒冬和炎夏的日子裏也都穿著多層的衣服，以便在熱的時候可分件脫下
- 在做向前彎腰的活動時，為避免受傷，應從臀部而非腰部彎身，更要保持背部挺直。避免做任何突然或快速的頭或頸部動作，這些可導致肌肉扭傷或有礙血液循環，引起頭暈和跌倒
- 作體力活動時，只要出現下述任何一種徵兆：暈眩、昏厥、作悶、呼吸困難、胸口痛、氣喘或心律不規，應立即停止活動，並約見家庭醫生，查出因由

做體力活動後

- 用至少五分鐘時間讓身體舒緩下來，令脈膊和呼吸慢慢回復休息時的狀況
- 身體在活動後的舒緩期間，為免頭暈和跌倒，不要把頭部垂低過於心臟。等待身體完全回復運動前狀況後才作淋浴、桑拿或蒸氣浴。它們產生的熱量可令血液轉流至心臟以外的器官，會導致暈眩、昏厥
- 做完體力活動後可能會感到肌肉酸痛，但這不適應在數小時內消失。你不應有任何持久的疼痛或腫脹。如果疼痛持續不止，應該約見家庭醫生作檢查



如須查詢，請致電約克區衛生服務處，
健康諮詢熱線 1-800-361-5653

參考資料:

Michaels, E. and Dr. Gordon, M. The Encyclopedia of Health & Aging: the complete guide to well-being in your later years. Toronto (ON): Baycrest Centre for Geriatric Care; 2001. P. 32-33.

National Institute on Aging: Exercise: feeling fit for life [online] 2002. Available from: <http://www.aoa.gov/aoa/pages/agepages/exercise.html>.

American Academy of Orthopaedic Surgeons and the U.S. Consumer Product: Keep active-safe at any age [online] 2002. Available from: <http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/grand/aging/703.html>.

The American Heart Association: Exercise Tips for Older Americans [online] 1999. Available from <http://justmove.org/fitnessnews/hfbodyframe.cfm?Target=eldertips.html>.

