

門球老將

□ 嚴瑛玲

近日很少看到外婆的影踪，早上起來，剛好聽到她關門的聲音，晚上回家吃完晚餐後，才見她悠悠然背着背囊回來，可謂名符其實的早出晚歸。原來她參加了社區團體舉辦的門球比賽，正處於備戰階段，早上練習完畢，晚上又再接再勵，中間雖然有一段長時間留在家中，但由於其他人在這段時間都要上班，因此大家見面的機會大減。

外婆已經70多歲了，目不識丁，以前退休後閒賦家中，無聊極矣，後來參加了社區中心舉辦的門球訓練課程，自此便經常相約區內其他志同道合的長者，一起租場打球。我們當然非常贊成，因為門球不但有益健康，而且嘛，她長期呆在家中，其實很容易與家人發生磨擦。

不過，眼見她如此勤力，卻又不禁開始擔心她的身體能否負擔得來。雖然門球不是劇烈運動，但她畢竟非年輕了，過度的體力勞動，很容易造成傷害。果然，在比賽前一星期，她終於扭傷了，不過不是在球場上，而是在巴士站。是巧合？還是因操勞過度而弄傷？我們也不大清楚，但也不得不勸她暫時竭息一下，免得數月來的努力最後白廢一場。

也許不少人以為老年人行動緩慢，但其實像外婆那樣活躍的老年人可也不少，尤其近年很多社區中心及政府機構舉辦了不少康體課程，無疑是增加了長者接觸運動的機會。隨着年齡增長，老年人的心肺功能、肌肉力量及柔軟度、骨骼強度及神經功能等確實大減；但適量的運動，卻有以下的好處：

- (1) 增強肺功能；
- (2) 促進血液循環，降低血液中的膽固醇，加強心臟機能；
- (3) 增進肌肉的力量及耐力，並消耗體內多餘脂肪，有助控制體重；
- (4) 經常活動關節，能令韌帶更加柔軟，有助加強關節的靈活性，避免過早老化；
- (5) 減少骨質流失，降低骨折機會。

此外，由於運動時經常與他人接觸，亦有助擴大社交網絡，令人開朗活躍，對心理健康有很大幫助。

運動對長者的好處毋庸置疑，但畢竟身體機能已老化，必須量力而為，否則只會弄巧反拙。在做運動前，應先留意以下問題：

- (1) 曾患心臟病嗎？進行運動時會否感到胸口疼痛？
- (2) 運動時有沒有覺得頭暈眼花、失去平衡、甚至曾失去知覺？
- (3) 血壓有沒有過高？
- (4) 關節是否有問題？
- (5) 服用的藥物會否在運動時有不良反應？
- (6) 醫生曾勸你不要做運動嗎？

假如有以上問題，應先請教醫生後才進行。此外，進行運動前應先做一些簡單的熱身動作。避免用力過度，尤需小心注意頭部及頸部的動作。

外婆積極參與運動比賽，無疑是為生活增添動力，人也顯得開懷得多。誰說老人就一定暮氣沉沉？最重要還是你怎樣面對另一段人生。

* 以上部分資料取自臨時市政局編印的《長者活力健體手冊》

