

松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 林庭光

香港伸展運動學會會長

抗衰老生活全面睇

「抗衰老」這名詞近年漸漸興起，坊間不少產品及資訊都貼上了這個名稱。但從日常生活中，我們又有何方法去「抗衰老」？今日，讓我們從運動、飲食、情緒及生活上，以科學角度來剖析「抗衰老」的奧秘。

中強度有氧運動 有助分泌抗氧化酶

我們身體每日生產數百萬個自由基，而自由基會破壞體內細胞，導致老化。據台灣嘉南藥理科技大學研究指出，中強度帶氧運動（最高心跳率 60%—80%）有助分泌抗氧化酶，包括跑步、單車或跳舞，而抗氧化酶則有效清除自由基。研究指出，連續六週有規律帶氧運動可大量提升抗氧化酶分泌，有效提高體內生產抗氧化酶能力。而持續一年以上有氧運動者，不但可以有效地分泌抗衰氧酶，更能有效降低自由基生產，讓身體達到一個抗氧化儲備狀態，有效抑制衰老。報告另外指出，久不久一次運動者對身體傷害最大，這是因為久不久一次性運動會帶來大量自由基，而抗氧化酶並沒有好好生產出來，所以剛開始運動人士會容易運動後感到疲倦酸痛，增加體內負荷，加速老化。

抗老專家運動建議：

一星期三次有氧運動，每次三十分鐘，低中強度開始（有汗水及少許氣喘為佳），最少持續六週鍛鍊，休息一週。患有心臟病或中風人士則要視乎身體狀況，可進行低度心肺功能活動，如快步行、水中健體等，事前記得請教醫生及教練。

低卡晚餐飲食法

老人家時常說「要有衣食」，尤其一家人共聚晚飯時，餐桌上餘下飯菜他們都填滿自己的肚皮內，但這樣對我們身體有兩大壞處。一：對長者來說，身體只需 1200-1500 卡路里，若過多的熱量沒有一個正常渠道的消耗（以熱能及動能），不僅會積存成

為脂肪，更嚴重的是會傷害細胞中粒線體的健康，粒線體是身體產能工場，體溫維持及身體活動所需要的能量都是由粒線體中生產。不健康的粒線體不但不能有效生產能量給我們，更會釋放大量自由基，自由基對身體會構成長期疾病，如癌症、糖尿病及心臟病等問題。二：晚餐進食高熱量食物會降低睡眠質素。首先要了解一下，究竟睡眠對抗衰老有何影響？原來睡眠的時候，細胞會有一種自我復修能力。在早上工作時，我們的活動會造成細胞少許受損，受損的部份會

及礦物質，這些元素都是睡眠時細胞自我復修過程中非常重要元素。晚餐進食高熱量食物會影響睡眠質素，會降低細胞復修能力。

抗老專家飲食建議：

晚餐以新鮮生果沙拉菜為主，可配少量全麥通粉或意粉，及一片火雞肉或一件魚塊，少量橄欖油及黑醋。一星期有連續兩晚為佳。

不老的傳說 — 心情放鬆

情緒管理是抗衰老重要課題之

年縮短 31 到 63 個單位；科學家據此估算，高壓力群的媽媽每年損失的 550 個單位，相當於 9 到 17 年的老化速度。所以，一年高壓力生活平均加快十三年老化！另外，心情放鬆不但沒有加快老化速度，而且更有助基因復修。原來腦電波處於冥想狀態（theta 腦波）及睡眠狀態（delta 腦波）都有助細胞基因復修，好的睡眠質素及冥想練習是抗老生活必要的元素。

抗老專家情緒管理建議：

時常微笑及懷感恩的心，六至八小時高質素睡眠，每天一小時冥想練習，設立人生目標，讓自己積極追隨。

抗衰老的核心力量

肌肉的健康程度也會影響我們壽命。之前我們談到粒線體是我們身體的能量工廠，主要儲存於肌肉內，它們的產熱能力與其數量直接影響身體抗氧化功能。核心肌肉是粒線體大量集結的地方，由呼吸肌肉、穩定脊柱的腰方肌、髂腰肌及腹橫肌，至大腿內收肌都是我們的核心肌肉。由於深層核心肌肉是耐力型慢收縮肌，當我們做一些緩慢持久性運動，是有助改善粒線體健康；另外深而長的深呼吸練習和平衡力訓練也有助核心肌肉的質量。而日常生活中，有什麼方法可以長期保持抗老狀態呢？答案是良好身體姿勢，核心肌肉其中最大功能是維持身體姿勢，保持良好身體姿勢同時等於保持了我們的青春。如果你想更有效提昇核心力量的話，冬天游泳是一個很好的鍛鍊，游冬泳有助提升粒線體的產能，原因是身體遇到寒冷環境，深層核心肌肉會大量產熱保持體溫，這個過程也是粒線體有效提昇方法之一。

抗老專家生活建議：

保持良好身體姿勢；每日 30 分鐘瑜珈、太極、氣功，以深而慢呼吸進行。身體健康的話，更可以一星期一兩天戶外游泳。



◆ 巧 竹

在睡眠時自我修補。睡眠質素高的話，細胞的恢復可達百分之百！若我們晚上進食高熱量食物，身體要分泌大量消化酶來消化食物，這樣會降低代謝酶分泌，代謝酶則是細胞自我復修中必要的元素，這樣會降低睡眠時細胞自我復修能力。有人會問到，究竟什麼食物有助細胞自我復修呢？答案是新鮮食物。新鮮食物如新鮮水果、納豆及沙拉菜等都含有豐富食物酶，豐富食物酶有助食物分解消化，不會過多分泌消化酶，影響代謝酶的運作。而新鮮食物多含有豐富維生素

一，壓力就是我們最大的敵人。眾所周知，壓力會加速人們老化速度，但速度有多快就沒有太多人了解過。據舊金山加州大學的美國國家科學院期刊上發表，他們是針對 39 名 20 歲至 50 歲的慢性病兒媽媽，研究他們長期照顧生病孩子承受的心理壓力與身體老化速度的關係。一個人長期承受壓力，會加速血液細胞內染色體基因末端一種被稱為「生物鐘」（Telomeres）的核甘酸長鍊縮短，也就是說，會加速「生物鐘」的毀滅。一般成年人的基因「生物鐘」平均每