

日常全方位運動指南

符少娥教授 合編
吳賢發教授



學會正確運動 邁向健康生活

健康關鍵
靠正確的運動概念



康復治療科學系
Department of Rehabilitation Sciences

日常全方位運動指南

符少娥教授 合編
吳賢發教授

日常全方位運動指南

符少娥教授 吳賢發教授 合編

版權所有 不得翻印 ©2023 香港理工大學

出版日期: 2023 年 5 月 第二版

出版:

香港理工大學出版社

香港 九龍 紅磡

ISBN 978-962-367-865-0



目錄

序	6
蒙德揚博士 信興集團主席	
序	8
滕錦光教授 香港理工大學校長	
編者心聲	10
符少娥教授、吳賢發教授	
1 體育運動的基礎知識	14
吳賢發教授 前任香港理工大學康復治療科學系講座教授兼系主任	
2 預防及處理常見的都市病	
2.1 膝關節退化	28
符少娥教授 香港理工大學康復治療科學系洪克協痛症管理教授兼 康復治療科學系教授及副主任	
黃琛博士 香港理工大學康復治療科學系副研究員	
2.2 慢性腰痛	42
符少娥教授	
周鳳鳴女士 前任四川成都顧連康復醫院主管物理治療師及肌骨康復 門診主任	
2.3 高血壓	58
陳寶慧女士 香港理工大學康復治療科學系物理治療客座臨床導師	

2.4 焦慮症 71

曾永康教授

香港理工大學康復治療科學系鄺美雲社會心理健康教授兼
康復治療科學講座教授及系主任

3 如何提升心肺功能 86

魏佩菁博士

香港理工大學康復治療科學系副教授暨物理治療碩士課程主任

張國權博士

香港理工大學康復治療科學系科研助理教授

方浩鎮先生

香港理工大學康復治療科學系物理治療臨床導師

4 如何為兒童選擇合適的運動 102

歐陽佩恩女士

香港理工大學康復治療科學系物理治療臨床導師

5 孕婦及產後運動 114

馮潔玉女士

香港註冊物理治療師

6 老人防跌 128

曾偉男教授

香港都會大學護理及健康學院副院長暨物理治療學系教授

7 中風後的運動指南 152

伍尚美教授

香港理工大學康復治療科學系教授及副系主任

黃偉龍博士

香港理工大學康復治療科學系助理教授

8 如何預防運動受傷 164

吳賢發教授

鳴謝 178

序

我非常熱愛運動，無論是做運動或是觀賞運動賽事都一樣喜歡。自小便好動，很享受活動時流汗的那種感覺。中、小學讀書時大部分的球類運動也都曾沾手，對足球、籃球、羽毛球、網球、乒乓球、水球產生過興趣，但都是「周身刀無張利」。成績比較好的可以說是游泳，曾經代表學校參加校際賽。

工作後，應酬多了，運動量亦相對減少。有一天，大廈的電梯維修，便從地下拾級而上9樓的家。誰知到3樓時已氣喘如牛，昔日的體魄不知到了哪裏去了，於是決定要重新開始鍛鍊身體，每天都安排時間做運動(游泳或跑步)。終於，皇天不負有心人，2010年，我成功完成了人生第一次全程馬拉松。到今天，我已完成了30「隻」全馬。

數月前，吳賢發教授和符少娥教授找我為香港理工大學出版社將出版的《日常全方位運動指南》一書寫序，感到非常榮幸。看畢全書後，我對第一章「體育運動的基礎知識」及第八章「如何預防運動受傷」印象尤其深刻，令人反思做運動時曾經出現過的問題。

第一章提到運動有很多益處，但不能只追求量，而忘記適當的休息。每一個人有不同的體質和體能，做運動一定要循序漸進，多與別人分享交流，亦能從別人的錯誤中學習。第八章更是一般運動人應該多注意，但經常忽略的地方——運動前充足的熱身和運動後足夠的拉筋。記得有一位中醫朋友在我非常熱衷於跑步時勸我，情願少跑5分鐘，也要用多5分鐘來拉筋，這樣一定會對我的跑步生涯有好處的。可惜我當時以為自己還年青，沒有聽從，結果傷患一次又一次地發生。

其他章節更說明了運動如何能改善心肺功能，繼而改變生活習慣，令到一些都市病能夠受到控制。

「老人防跌」是我最細心閱讀的一章，畢竟我已是持有樂悠咭的男士了。身體機能隨著年齡慢慢地下降，為了令老化速度不要來得太快，我仍堅持做運動的習慣，好好地維持肌肉的強度，還會多做平衡訓練，以減低跌倒的風險。

書中又照顧到懷孕中的婦女在產前和產後能否做運動，以及可以做怎樣的運動，真是「全方位」地給予想做運動的人不同的冷知識。做運動的好處多籬籬，最好從小便養成做運動的好習慣，持之以恆的話，必定受惠一生。

希望這本《日常全方位運動指南》能夠幫助更多人「開開心心、健健康康、安安全全」地多做運動，並且鼓勵還未有這習慣的朋友踏出朝向健康的第一步。

**信興集團主席
蒙德揚博士**



序

從1937年創立的香港官立高級工業學院算起，香港理工大學（理大）今年已經到了建校85周年的歷史時刻。理大的校訓乃「開物成務，勵學利民」，正好反映了學校的辦學特色：無論是教學還是科研工作，理大都以緊密配合社會需要為目標，致力促進社會和經濟的發展。

85年來，理大為社會培育了約45萬名畢業生，這無疑是理大對社會所作的最大貢獻。理大致力通過全人教育，培養德才兼備的專業精英和社會領袖，期望他們既有家國情懷，又有全球視野，並具有強烈的社會責任感，能夠為香港、國家和世界的發展作出積極貢獻。在科研與創新方面，理大非常重視研究成果對社會和經濟發展的影響。過去幾年，理大實行了一系列措施，包括增加科研經費投入、推動跨學科研究、提升知識轉移效率，以盡大學本分，為香港的創新科技產業發展作出貢獻。

理大康復治療科學系於1978年成立，是本港在該領域歷史最悠久的學系，也是唯一獲大學教育資助委員會資助，提供物理治療和職業治療榮譽理學士課程的學系。系內本科生是理大學生中在香港中學文憑試成績最卓越的一羣，而老師中則有一大批具備全球視野和豐富經驗的治療師和專家。物理治療師和職業治療師都是醫療康復團隊的重要成員，兩者所涉及的專業範疇十分廣泛，而物理治療專業在運動醫學領域中更是不可或缺。早在2008年，該學系的符少娥教授就已開始定期前往內地為一些特選的國家隊運動員進行運動治療和康復訓練，協助他們備戰2008年的北京奧運會。一些受傷患困擾多時的運動員，因為得到符教授的專業協助而完全康復，隨後在奧運比賽中有出色的發揮，為國家奪取了獎牌。

近年來，由於政府積極宣傳健康理念、提倡全民運動，市民參與運動的人數與日俱增。然而，很多市民尚未掌握基本的運動知識，亦不甚瞭解如何選擇適合自己的運動，更要緊的是不清楚運動的潛在風險，以及如何保護自己在運動時免於受傷。為此，理大康復治療科學系多位學者和數位校外

專家合著本書，名為《日常全方位運動指南》，以簡潔的文字和精美的插圖，深入淺出地介紹了做運動時要注意的各大事項。書中更為老人、兒童和孕婦等特定羣組介紹了一些為他們量身定做的運動攻略，並提醒他們做運動時要注意的安全事項。除了深入剖析如何選擇合適運動的要訣，以及運動中不可忽視的細節外，書中也就平日自己在家中可以進行的測試作簡介，大大方便了讀者評估自己運動後身體的改變。本書的美術設計和插圖均由理大設計學院的同學完成，他們在書中加入了生動活潑的繪圖，來表達運動的正確姿勢和動作。這個結合運動康復與美術設計的作品，正好展示了一個跨學科合作的成功案例。

理大出版社剛剛成立，本書的出版尤具紀念價值。理大出版社的成立，其中一個重要目的是推動更多理大學者著書立說，把他們的教學與科研成果以著作的形式公之於世，以貢獻社會。本書作者包括多位理大學者，它的出版實在地展示了理大出版社的使命。

本人祝願《日常全方位運動指南》廣受讀者歡迎，也希望大家閱後能夠掌握日常運動的正確技巧，更好地享受運動的樂趣和益處。

香港理工大學校長
滕錦光教授
2022年11月



編者心聲

都市生活節奏急速，居住環境擠迫，加上工作和生活壓力偏高，很容易令健康出現問題。即使沒有嚴重疾病，但驗身報告總會有些指數偏高或偏低，意味著身體處於一個亞健康的狀態。最常見的都市病包括肥胖、三高症狀（血壓、血脂、血糖）、關節問題、心血管病、精神緊張或焦慮症等。面對健康問題時，常聽到「預防勝於治療」這句格言。身為物理治療師，我們深明最有效預防疾病的方法就是要有良好的生活習慣，除了飲食均衡、作息定時、遠離煙酒之外，最重要便是培養恆常做運動的習慣了。

隨著香港政府近年大力鼓吹運動，很多運動基建隨之落成。此外，香港運動員在多項大型國際賽事中屢創佳績，令人鼓舞！這些因素都提高了市民對做運動的意識和參與程度。然而，政府對一般市民在普及運動的知識教育方面仍有不足，很多市民也沒有掌握運動的基本原理和認知。他們只懂得做運動會對身體有益處，卻不了解如何選擇適合自己的運動、怎樣訓練才獲得最大功效和如何避免在運動時受傷等。有見及此，我們希望編寫一本專為普羅大眾提供運動基本知識的書籍，好讓他們了解做運動的利與弊、在選擇運動時要考慮的因素，以及如何為自己定立一個有效的訓練方法。在第二章，我們針對四種常見的都市病，向患者建議合適的運動訓練以助其康復和強化受損的機能組織。另外，這書也有幾個專為特定羣組而設的篇章，包括孕婦、小孩、老人等，期望盡量多元化地為不同人士和年齡羣提供合用的運動知識。

每個篇章的作者都是該領域的專業人士，包括大學教授、研究人員、富臨床經驗的物理治療師等。感謝他們慷慨分享其專業知識和經驗，在寫作的過程中貢獻了不少時間、心機與精力。每次做文稿校對時他們都很認真地細閱內容，而且準時提交對稿件的意見，令我們能趕及緊迫的編輯時間表，順利出版。

為了提高讀者的閱讀興趣和促進理解，我們以精美的繪圖來表達運動的正確方法和動作。這些繪圖雖然很簡單，卻很平實和生動，令讀者一看即懂！書中所有繪圖和美術設計都是香港理工大學設計學院的本科生作品。我們特別感謝理大設計學院的陳耀堂老師指導學生們負責書中的人物造型、色系配搭和美術設計。陳嘉瑜同學和郭鎧欣同學為書中大量插圖的繪製

和修改花了不少時間和心機。若沒有理大設計學院師生的參與和幫助，這書的閱讀趣味必定會大大減少。

香港理工大學剛於去年慶祝了建校85周年，亦成立了理大出版社。在如此良好的科研環境下，我們希望能好好回饋社會，為廣大市民提供強身健體的正確方法。此書面世之時，正值春暖花開的日子，萬物充滿生機，我們懷著無限的喜悅，謹以此書為各位讀者送上祝福。出版一本書籍從開始編寫到最終發行的整個流程殊不簡單，有很多環節都需要多方面的配合。感謝理大出版社羅梓生先生的專業指導，他對這書出版的各個細節都很認真和親力親為地跟進，其專業精神令我們十分敬佩。

最後，我們感謝信興教育及慈善基金對這書的慷慨支持，為我們提供了書本的出版、刊印和發行資金。更感謝信興集團主席蒙德揚博士為這書題序。蒙博士是一名熱愛長跑運動的成功企業家，他的分享和勉勵必定讓讀者們得益不少。

我們最初決定要寫這本書的時候，是希望能與大眾分享運動知識，以培養正確的運動意識和方法。在編輯的過程中我們得到很多的支持與鼓勵，也學會了很多新知識。雖然當中曾遇到一些阻滯，但整體上還是順利的。今天這書終於成功出版，我們心中除了感恩，還是感恩！衷心期望讀者們會喜歡這本書，更希望書中的內容能真正幫助有需要的人士，令他們在享受做運動的樂趣之餘，又能得到運動的最高效益。

**符少娥教授
吳賢發教授**



1 體育運動的 基礎知識

吳賢發教授

前任香港理工大學康復治療科學系講座教授兼系主任

1 體育運動的基礎知識

吳賢發教授

香港的經濟自上世紀七十年代開始便得到飛躍發展，各項大型基建項目相繼落成，市民的平均壽命亦持續增長至全球之冠，這實在是香港的一大成就。除了樂見港人的平均壽命有了量的增長外，港府更希望市民生活得到質的提升，把香港建設成一個活力和健康之都。有統計顯示港人參與運動的數字有持續上升的趨勢¹，有見及此，本書旨在為大眾提供一個參考，透過簡易的文字和圖像來解釋運動的意義及其基本原理，以提高市民對運動的認知和如何減少受傷風險，亦針對一些常見的都市人健康問題和特定羣組，提供意見讓他們選擇合適的運動來保持健康及提高生活質素。

運動的定義

日常生活中我們會做各種事情，簡單如打掃家居、洗衣服、煮飯、外出購物、上學或上班等是都市人的慣常行為。這些活動都有一個共通點，就是身體需要消耗能量從而控制肌肉作出協調收縮。那麼這些日常活動與體育運動有甚麼分別呢？其實運動的本質就是一種身體活動，單從能量消耗來說，體育運動與日常活動的新陳代謝生理基礎是相同的，分別只在於運動時所需要的能量值比較高，細胞代謝率也會比正常快，因此若要消耗積聚在體內的能量，我們從日常活動中也可以某程度上做到。而且所有從食物中被攝取和活動中消耗掉的能量，都能以十分準確和科學的方法來量度，從而計算出體內的能量平衡是在正還是負增長。這對控制體重有十分重要的指導價值。

但是運動的意義遠非只是為了消耗能量或控制體重那麼簡單，它的定義是經過人類千百年的歷史和社會進化演變而發展出來的一種有意識行為。透過不斷重複的跑、跳、踢、舉、投、擊和舞蹈等動作再配以快速的節奏、強大的力度與高度要求，而且在動作中亦包含了特定的技術元素和精準的手、腳、眼睛和耳朵等器官功能協調來訓練身體。體育運動除具有提升個人體質和娛樂休閒的功效外，更有十分重要的教育、醫學、經濟、政治和宗教意義。

運動的利與弊

很多人因為平日工作和生活忙碌而沒有時間做運動，導致身體出現種種毛病。比較常見的是肥胖、體能欠佳、精神緊張或睡眠質素差，而比較嚴重的則有三高症狀（血壓、血脂、血糖），關節毛病或其他心血管疾病。有良好運動習慣的人士一般體質也會比同齡而沒有運動者較佳，以上的都市病在他們身上出現的機會也可能沒有那麼高。

常做運動對身體有很多好處，而各種運動也有不同的效益，比較普遍的是能促進細胞新陳代謝、強肌健骨、提高心血管的運作功效、增強身體平衡力、緩解精神壓力和提升自我形象。更有不少人認為做運動是最有效控制體重和減肥的方法。雖然運動的確會增加能量消耗，但倘若肥胖人士單以做運動的方式而不配合健康飲食習慣或戒除不良的生活方式，那便很難達致理想的減肥目標。我們在運動中消耗能量的速度，遠比一般人想像的量值為少，若以為只要有做運動便不妨多吃一點含高熱量的食物，那麼便很難達到有效控制體重的目的。



圖1 單做運動而缺乏健康飲食習慣很難有效控制體重