

活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

我们都知道运动对保持身体健康的重要性。一些没有运动习惯的老年人，可能想要开始运动，却担心“这么老了才运动，太迟了”，对此，黄廷方综合医院高级物理治疗师黎永健接受《活得好》访问时说，运动，有做总比完全没做来得更好，但开始前要注意一些细节。

长者运动应注意什么？

若想要开始运动，高级物理治疗师黎永健建议，年长者应根据



高级物理治疗师
黎永健

自己的身体状况、活动能力等，循序渐进。这也就是说，年长者可以先从轻度运动开始，再根据情况逐渐增加运动次数、强度和时长。

“我们明白要开始运动，对一些年长者或许具有挑战。建议年长者从自己喜欢的一项运动开始，如快步走、游泳、跳舞、气功、太极、瑜伽等。”

大家也可邀请亲朋戚友



打太极是适合年长者的运动之一。（档案照）

一同参加课程或团体，以便在运动时有个照应。如今科技发达，大家可下载适合的手机应用程序，来监察自己的运动量，也可提供继续运动的动力。

当运动已成为生活的一部分后，黎永健建议，可进行不同的运动，以减低沉闷感，同时也可帮助减少过度使用某些身体部位而致伤的风险。