



更新: April 28, 2009 12:08

 人物健談

## 李潤強:防骨質流失 動一動保骨本

 醫療部落格

報導: 陳筱柔  
攝影: 楊智聰

 同仁中醫館

讓身體動起來, “留”住骨質, “保”住骨本。

 醫言堂

 專業醫見

 保健資訊

 健康熱話

 探索性花園

 編採Blog

 女當自信


## 減肥、壓力、活動身心.....

如果, 你無法從上述選項中找到自己運動的好理由, 何不考慮這一個: 預防骨質疏鬆症!

你或許不知道, 除了補充鈣質、維他命D及各種營養, 運動也是預防和治療骨質疏鬆症的成功密碼哦!

科學研究證實, 負荷重量運動(例如: 輕快步行、慢跑); 肌力訓練運動(例如: 舉重)及抗阻力運動(例如: 利用彈力繩做運動)能有效幫助減緩骨質流失, 讓骨骼更強健。尤其肌力訓練 (muscular strength exercise) 更有助於維持骨質密度。

骨科醫學兼骨科外科顧問李潤強醫生強調, 骨質疏鬆症可以預防: “骨骼健康和基因、賀爾蒙水平、生活作息和飲食習慣, 所以, 保護和強化骨骼要趁早。”

其中一個強化骨骼的方法, 就是運動。適當、適量的運動除了我們已知的種種好處, 其實還可預防骨質疏鬆症。骨質疏鬆症是沉默的殺手, 在我們不察覺中慢慢“侵蝕”骨頭, 最后, 造成無可挽回的遺憾。

 按日期搜索舊聞

### 健康熱話

何添財夫婦:  
天然材料除污過個  
環保年

王健盛: 男顏巨乳  
女性賀爾蒙惹禍

林國輝: 決戰癌魔  
踢走8謬論

年度5大蔬果  
吃出健康

享受按摩壓力

跑出健康  
步入美好明天

避開惡孕  
幸福聖誕出入平安  
掌握先基, 預知風險  
因素

捐贈器官誤解與事實

捐獻器官一命救多  
命

小小一張卡功德無  
量

來, 一起用愛

出游注射疫苗

出國前勿忘注射疫  
苗

週一無肉生活有素  
質

蘇妮查: 釐清漏尿6  
迷思

黃榮彬: 逾50歲定期  
檢查

健康下半身下半生

前列腺疾病  
早診斷治療男不倒

更年期該不該補充  
賀爾蒙?

一次靜脈注射

Aclasta

全年護骨防流失

星光幫抗乳癌不退  
縮

自摸體檢拯救乳房

幸福婚姻

從體檢開始

根據統計，在超過50歲的樂齡人士中，平均每4位女性和每8位男性中，就會各有一位患上骨質疏鬆症。馬來西亞估計有1百萬人面對骨質疏鬆症的風險，但是，骨骼健康卻是我們最疏于防範的健康問題。

其實，保護骨骼，一點都不難，只要從今天起，開始運動！

### 保護骨骼運動須注意

- 1.若你已患有骨質疏鬆症，最好不要進行保齡球、仰臥起坐或其他需要彎腰、彎背及不當用力的運動，避免造成椎骨骨折。
- 2.如有其他疾病，請和醫生商量適當的運動處方。
- 3.配合健康飲食和良好生活習慣，才會達到理想預防效果。
- 4.循序漸進養成運動習慣，不要操之過急，避免造成運動傷害。



▲骨科醫學兼骨科  
外科顧問李潤強醫生

### 運動對骨骼兩大好處

#### ■提高骨質的最高量(peak bone mass)

適當的身體活動，可增加骨質密度。一般來說，步入30歲后，骨質密度量就會達到最頂峰狀態，透過運動可以增加骨細胞的建造能力，進而提高骨質密度。雖然運動可能增加骨折几率，但運動使骨骼密度更高，比較不容易造成骨折。

#### ■減低骨質流失量

一項研究發現，太空人在4天太空飛行中，尿中鈣質的流失顯著增加，然而在一個14天太空飛行中，但每天從事肌肉活動，尿中鈣質流失率顯著減少。研究也發現從事運動老年人，骨骼中礦物質的含量顯著大於另一組不運動的老年人。由此可見，運動對老年人的骨質流失有減緩和幫助的效果，簡單來說，就是運動可減少骨質流失。

#### ■其他

提高骨骼血流量、增強骨骼耐受力，讓身體和心理上感到愉快，對於預防疾病有很大幫助。

#### 強化骨骼運動步驟

“Flexercise”是一套由新加坡醫療專家為Wyeth特別設計、簡單的強化骨骼運動，透過利用健身伸縮繩(也可以不用)協助提升肌肉強度、耐力和伸縮性。

來！讓肌肉動一動吧！

#### 保“骨”第一招：跨步壓腿(Walking Lunge)

■站姿，雙手叉腰，右腳向前跨一大步

■左腳跟提起，左膝緩緩放下，但是不要碰到地面。

■利用左腳跟支撐身體重量。

■左腳向前跨步，回到開始步驟。

■左右腳輪流重複動作。



[關注營養體重](#)

[癌出春天](#)

[果然有益醋](#)

[方結儀：簡易護理積極復健](#)

[中風病人站起來](#)

[李宜凱：ETS揮去遺汗](#)

[高風險群須注射疫苗](#)

[A型流感疫苗](#)

[張貽樑：盼到年底](#)

[吳金環：你的熱血救人](#)

[專家授招走出陰霾](#)

[面對創傷免傷身心](#)

[裝上義眼驅走異樣眼光](#)

[諾爾：寧挨一刀或十級痛](#)

[何春梅：產檢減低孕早期風險](#)

[保羅：憤怒管理調整情緒免傷身心](#)

[維加耶：有別低血壓貧血不可小覷](#)

[A流感肆虐](#)

[袁德和：謹防精神壓力](#)

[慢性病要謹腎](#)

[楊五常：吃對食物腎強體健](#)

[依斯邁：經濟蕭條男人不性福？](#)

[黃維雄：壓力缺自信影響男人性趣](#)

[肥胖手術防患未然](#)

[張溫清：紫外線看不見的傷害](#)

[黃毅俊：識別中風及時救治保命](#)

[陳川谷：OSA](#)

[關愛睡眠防夢魘殺手](#)

[身心靈加油站](#)

[陳天華：身體力行心誠則靈](#)

[陳蓮卿：母子連心防A型流感](#)

[李潤強：防骨質流失動一動保骨本](#)

[蔡耀升：LSDs治療要趁早](#)

[趙汝光：柏金遜有得醫](#)

**注意事項:**背部和胸部維持挺直，讓脊椎處於自然中軸位置

### 保“骨”第二招：胸部推舉(Chest Press)

- 站姿，左右腳略為張開。
- 雙手握著健身伸縮繩，手肘往後彎曲。
- 手握健身伸縮繩時必須保持在肩膀水平
- 重複步驟

**注意事項:**手臂往後時呼氣，回到開始動作時吸氣。



### 保“骨”第三招：蹲站(Squat)

- 站姿。雙手叉腰。
- 保持身體挺直，然後慢慢下蹲，用腿內側與臀部內側力量穩定身體。
- 起身回到站立姿勢。
- 重複進行動作。

**注意事項:**往下蹲站時吸氣，回到站立姿勢時呼氣。



### 保“骨”第四招：下拉(Lateral Pull Down)

- 上半身挺直站立，雙腳略為張開成平行。
- 雙手握住健身伸縮繩，手臂舉起，平行向上。
- 左手保持不動，右手往下伸展至臀部，感覺手臂半部內側用力。
- 左右手重複做。

**注意事項:**手臂往下拉時呼氣，回到開始姿勢時吸氣。



### 保“骨”第五招：二頭肌彎曲鍛煉(Biceps Curl)

- 自然站立，左右腳略為張開成平行。
- 兩手與肩同寬，掌心向前，手握健身伸縮繩放在兩側。
- 以手肘關節為支撐點，固定上半身，慢慢拉起繩子。
- 循原路放下伸縮繩，回到開始姿勢。
- 重複步驟。

**注意事項:**往上拉起時呼氣，回到開始姿勢時吸氣。



### 保“骨”第六招：三頭肌伸展下拉(Tricep Push Down)

- 站姿。上半身挺直，雙腳略為張開成平行。



藥物手術改善病情

達倫博士：靜脈腸道營養  
提高病患治癒率

痛得不想活？  
當心憂鬱纏身

吳婉容：個體化檢測把關  
大腸一定癌得住

吳昇龍：身心靈療愈  
再活一次

巴拉：天旋地轉惡心頭重

眩暈不是病

手術前該懂的事

曾廣志：理解生死走出悲傷

避孕竅門掌控生育

笑一笑健康沒煩惱

活力舞動抗戰脂肪

應節水果  
製保健酵素

黃鈺詠：無糖酵素  
喝出健康

陳延馨：年節添口福  
慎選食物

專家教你  
兼顧健康與美食

守護健康大方得體

健康年菜天然最棒

■手握健身伸縮繩，右手放在左肩上。

■左手往下拉，感覺肩膀關節用力。

■左右手輪流做。

**注意事項：**往下拉起時呼氣，回到開始姿勢時吸氣。

[中國報](#) | [i遞](#) | [優學](#) | [養生](#) | [潮派](#) | [悠游](#) | [品食](#) | [周日家園](#) | [新樓新屋](#) | [車動力](#) | [十分專題](#) | [財富經](#)  
[學英語](#) | [快活谷](#) | [花花世界](#) | [開卷小棧](#) | [e男e女](#) | [終身學習](#) | [特輯走廊](#) | [法律聲明](#)

Best viewed with IE 5.0 or above with 800x600 resolution and Big5 Code installed

中國報版權所有 Copyright © 2000-2010 The China Press Berhad