

不为疾病所困 70岁仍天天骑行

报道 | 孙慧纹

吴振嘉（70岁）3岁时患上小儿麻痹症，虽然目前已痊愈，但左腿力量较弱。尽管对日常行动没造成多大问题，但他一直没有积极运动。

吴振嘉的运动生涯48岁才开始。他透露40岁时，因高血压险些中风，同时也被诊断出有高胆固醇。自此他谨遵医嘱吃得清淡，做什么都小心翼翼，担心任何激烈动作都可能再次引发高血压。他说：“我逐渐发现日子过得十分消极，感觉自己像未老先衰。”于是，48岁首次踏进住家附近的健身房开始运动。半年后，由于平日去的健身房关闭，他只能骑脚踏车代替步行到几公里外的健身房锻炼，从此爱上骑行运动。

吴振嘉在2008年被诊断患有骨质疏松症，但这没有让他放弃骑脚踏车。他说，适量运动能使骨骼更强壮，但也坦言在长途骑行过程中，曾发生意外事故，导致锁骨和盆骨骨折，休养了几个月。他提醒大家，运动时要循序渐进且量力而为。在能力范围内，吴振嘉为追求更好的体能，坚持规律锻炼，并逐渐增加个人骑车的路线。61岁时，他还远赴法国参加巴黎的Audax骑脚踏大赛，完成1230公里的挑战。

2023年，吴振嘉被诊断第二期肺癌，并切除了部分右肺。身体恢复后，他又重拾骑



吴振嘉在61岁时，参加法国巴黎的Audax骑脚踏大赛，完成1230公里的挑战。（受访者提供）



只要天气允许，吴振嘉都会坚持每天骑行约60公里。（蔡家增摄）

脚踏车的锻炼方式，只要天气允许，他都坚持每天骑行约60公里。他笑说，骑脚踏车不仅是他保持健康的方式，也是与邻居交流的机会。天气不佳时，他则在室内做仰卧起坐和俯卧撑等力量训练。他建议，定下每天必完成的运动小目标，推动自己保持健康。

年长者运动应循序渐进

国大医院内科老年医学科顾问医生林芝颖指出，定期运动对改善和维持健康的好处是公认的。运动能提升心血管健康，控制高血压、高胆固醇和糖尿病等代谢疾病，降低中风和心脏病风险，同时增强肌肉力量，改善行动能力、平衡和协调，减少跌倒风险。

《美国医学会精神病学》（JAMA Psychiatry）2022年刊登的研究显示，运动可改善情绪，减少抑郁和焦虑。林医生说，规律运动不仅能增强认知功能和免疫系统，还能提升生活质量，帮助年长者找回目标感和快乐，对癌症患者尤其有益。

林芝颖医生说，骑脚踏车是一种低冲击运动，有助于提高关节灵活性但不增加压力。不过她提醒，年长者在开始运动前应先咨询医生，从低强度的运动开始才逐渐增加，并设定实际可达的目标，尽量保持运动的一致性。耐力受限者可从弹力带或椅子运动开始，增强肌肉



林芝颖医生说，规律运动能提升生活质量，帮助年长者找回目标感和快乐，也对癌症患者尤其有益。（受访者提供）

力量，负重运动如步行或爬楼梯则有助维持骨密度。此外，建议加入太极等平衡练习，减少跌倒风险，而运动应循序渐进，注意休息，避免受伤。

林医生也提醒，年长者要补充足够水分，摄取富含蛋白质食物，在不适时及时就医。穿合适的鞋子，或与物理治疗师合作量身定制锻炼计划，都能提升安全性。定期复诊监控健康状况也很重要。

摄影展展示精彩乐龄人生

护联中心（Agency for Integrated Care，简称AIC）正在推广“开阔年长心态，成就精彩生活”（Break the Silver Ceiling）项目。

通过10月1日至6日于淡滨尼天地（Our Tampines Hub）举办的“开阔年长心态，成就精彩生活摄影展”，主办方希望凸显60岁以上者通过追求自己的兴趣热忱，学习新技能，扩大社交圈与回馈社会等，活出多姿多彩的人生。详情可浏览breakthesilverceiling.com网站。