

**主題：心智狀態- 身心聯繫在健體訓練上的應用 (Summer 01/21)**

## 身心運動與體適能—本地發展與展望

黃永森

中國香港體適能總會行政總監

自古以來，人類相信思想、情緒、態度和行為與人體生理狀況存在互動的關係，這是「身心整合(mind-body integration)」或「身心連繫(mind-body connection)」概念的基石<sup>[1]</sup>。身心鬆弛方法，包括呼吸鬆弛法、漸進式肌肉鬆弛法、自律鬆弛法、專注集中法、意象或描想鬆弛法等，盛行於健康體適能和復康等領域。

踏入廿一世紀，身心運動(mind-body exercise)熱潮繼續席卷健康體適能和復康界。身心運動泛指透過體力活動(physical activities)、動作協調(motor coordination)和身體感官協作(somatosensory integration)去促進身心連繫的訓練模式<sup>[2]</sup>，以採用多模式和較緩慢的動作練習為主，強調全身的肌肉伸展和重複的呼吸練習，以達到放鬆和意念集中的效果<sup>[3]</sup>。對於身心運動的訓練成效，眾說紛紛。在循證實踐(evidence-based practice)的大原則下，健康體適能和復康業界需要更多的科學及臨床證據，證明身心運動對不同社群帶來的身心裨益<sup>[2]</sup>。



Photo by Bekir Dönmez on Unsplash

過去二十年，不少醫學、公共衛生、運動科學、康復治療和老人學期刊，刊登了有關身心運動與疾病預防或治療成效的研究報告。近年來，愈來愈多系統性文獻綜述(systematic reviews)及統合分析(meta-analyses)證明，瑜伽、普拉堤、太極、氣功等身心運動對人類的身心健康帶來裨益，例如：

1. 2019 年，Zou et al 研究團隊深入地探討了太極、氣功和瑜伽這三類身心運動，對改善早期認知障礙症患者大腦認知功能的效果。根據他們的研究數據證明，參與身心運動對病患者的集中力、短期記憶、思維能力、空間視覺執行能力和整體認知功能都產生積極的效果。<sup>[3]</sup>
2. 2021 年，Ebner et al 研究團隊則探討了以太極和普拉提為主的運動訓練，對提升活躍長者及非活躍長者的體適能所產生的效果。根據他們的研究數據發現，身心運動能夠提升非活躍長者的體適能狀況，而整體臨床效果大小則有高低差異，具體效益體現於上、下肢肌力、靜態平衡力、功能性活動、耐力和柔軟度等。可是，由於身心運動的強度和活動量始終比較低，研究數據只能證明它對活躍長者的平衡力帶來積極效益。<sup>[4]</sup>



Photo by Anupam Mahapatra on Unsplash

中國香港體適能總會在九十年代由創會主席李本利先生和現任副會長魏開義先生創辦「壓力管理及鬆弛技巧導師證書課程」，及後亦邀得現任副主席阮伯仁先生加入教練培訓團隊，本會可說是本地身心鬆弛與體適能訓練融合的先鋒。從此，合資格的壓力管理及鬆弛技巧導師在各社區開展服務，為市民大眾舉辦以身心鬆弛技巧為本的康體訓練班。隨後，在眾委任講師協助下，本會於 2009 年開始為體適能導師提供墊上普拉提運動訓練的延續教育培訓。到了 2014 年，透過現任副主席沈劍威教授的聯繫，本會與來自台灣的劉美珠教授攜手開辦以身心學為導向的「伸展訓練導師證書課程」。接著，本會與康樂及文化事務署合作，在本地社區恆常地舉辦「身心伸展訓練班」，迄今身心伸展亦成為了其中一項頗受市民大眾歡迎的康體運動。身心運動的未來發展應該何去何從，仍有待觀望。



Photo by SQ He on Unsplash

香港的長者人口上升速度明顯加快。根據政府公佈的數字<sup>[5]</sup>，至 2066 年，長者人口有機會達 259 萬之多，佔整體人口的 36.6%。當社會各界探討為香港制定長遠的安老服務政策時，人們除了唇槍舌劍地爭取資源興建更多的安老院舍宿位之外，我們又有否關注過長者在各級安老院舍的生活情況？根據社會福利署的數據，全港各類安老院舍數目接近一千所，居住於安老院舍的長者人數超過三萬，院舍服務分別由非政府機構、合約安老院舍和私營安老院營運。毫無疑問，居住於安老院舍的長者，其日常能參與體力活動和運動訓練的機會不多，值得社會多加關注。進行瑜伽、普拉提、太極、氣功等身心運動所需場地設施的要求不高，是十分適合居住於安老院舍的長者恆常練習。或許，向不活躍的長者們推廣身心運動是本地身心運動發展的未來方向，也是政府在提升高齡人口生活質素，和減省日後對長者醫療負擔的長遠政策之一。



Photo by Bruno Aguirre on Unsplash

過去十多年，本會不斷地推廣「運動是良藥(Exercise is Medicine)」的理念。儘管愈來愈多的研究證明，身心運動對改善不活躍長者及長期病患者的體適能狀況和健康指標，有著顯著功效，可是體適能教練必須小心解讀文獻數據，絕對不能武斷地以身心運動來取代經過科研驗證、用作延緩衰老及治療疾病的醫學和臨床方法，包括藥物、營養和運動治療方案等。

#### 參考資料：

1. Pert, C.B., Dreher, H.E., Ruff, M.R. (1998). The psychosomatic network: foundations of mind-body medicine. *Altern Ther Health Med*, 4(4):30-41.
2. Ives, J. C., & Sosnoff, J. (2000). Beyond the mind-body exercise hype. *The Physician and sportsmedicine*, 28(3), 67 – 81. <https://doi.org/10.3810/psm.2000.03.776>
3. Zou, L., Loprinzi, P. D., Yeung, A. S., Zeng, N., & Huang, T. (2019). The Beneficial Effects of Mind-Body Exercises for People With Mild Cognitive Impairment: a Systematic Review With Meta-analysis. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 100(8), 1556 – 1573. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2019.03.009>
4. Ebner, S. A., Meikis, L., Morat, M., Held, S., Morat, T., & Donath, L. (2021). Effects of Movement-Based Mind-Body Interventions on Physical Fitness in Healthy Older Adults: A Meta-Analytical Review. *Gerontology*, 67(2), 125 – 143. <https://doi.org/10.1159/000512675>
5. 香港特區政府統計處 (2017)。《香港人口推算 2017-2066》。取於 2021 年 4 月 27 日來自 [http://www.censtatd.gov.hk/press\\_release/pressReleaseDetail.jsp?pressRID=4200&charsetID=2](http://www.censtatd.gov.hk/press_release/pressReleaseDetail.jsp?pressRID=4200&charsetID=2)