



主題：疫情中的衛生標準和網上健體訓練 (Spring 04/21)

「疫」境自強「容運動，保健康」

容樹恆教授 JP
中國香港體適能總會 副會長
香港運動醫學及科學學會 會長

疫情下缺乏運動對健康深遠影響

在疫情大流行下，本港的主要體育設施大部份時間關閉，市民的運動時間明顯下降，尤以青少年及老年人更甚。不少專家大膽預計，受疫情影響未來十年全球人口出現慢性疾病（例如糖尿病、血壓高、心臟病……）的速度將會比過去十年顯著增加，除了其引致的死亡率上升外，預期醫療支出亦會大幅增加。因此，若長期關閉運動康樂設施，長遠來說必然不利市民健康。往後因缺乏運動而引致慢性疾病的個案將會愈來愈多。

使用健身室和跑步的是與非

不少人希望在疫情下繼續到健身室操 Fit 自己，以保持良好體格，當然還是需要注意一些預防感染的措施。首先，如有呼吸道徵狀，應避免前往健身室或任何公共場所做運動；無論在健身室進行哪種運動，亦應與其他人士保持大概 2 米距離；使用器材或地墊前後，都要用酒精擦拭清潔；使用器材後，必須徹底洗淨雙手。若在健身室需要戴口罩做運動，要多留意身體狀況，如出現氣喘、心跳急速甚至頭暈，便應馬上停下來休息，切忌勉強。若做運動時口罩移位，緊記應該先停下來，然後清潔



Photo by [sporlab](#) on [Unsplash](#)

雙手，再調整口罩位置。我會建議在健身室戴口罩時不宜進行高強度、劇烈的運動，因需要攝入大量氧氣並且會加速呼吸，如跑步機或划艇機等。由於跑步時需要攝入大量氧氣並且呼吸急促，如戴上口罩於跑步機上跑步，令血液含氧量減少，有機會在跑步時因而暈倒，可引致嚴重後果。而跑步時，呼吸較平常急促用力，呼出的氣體亦帶有水份，加上面部汗水亦會弄濕口罩，影響其阻隔細菌和病毒的功能。其實喜歡跑步又不想佩戴口罩的市民，大可到戶外空氣流通的地方跑步，並選擇在較空曠地方、人流較少時段做運動，盡量和其他人保持距離，避免一邊跑步一邊聊天，便能降低感染的風險。

疫下運動新常態與困境

體育設施大部份時間關閉卻衍生了某些運動的「熱潮」，例如行山及踏單車。疫情期間，不少市民非常珍惜親近大自然及呼吸新鮮空氣的機會，但卻多了一班平日沒有運動習慣的人士參與體育運動，加上沒有作出適當的準備，令行山或踏單車而引致的急性運動創傷及慢性勞損隨之增多。政府在過去一年亦曾嘗試放寬管制，容許部份運動設施重開。可是，每次重開後的一段時間，運動創傷的數字也會突然急升，箇中原因可謂顯而易見：「餓波太耐，實在難忍」。市民缺乏運動又擔心再次封場，過度亢奮加上身體未「fit」便容易受傷。縱然有部份運動設施斷斷續續地重新開放，但可惜泳池仍關閉，對一般市民大眾帶來非常大的影響。根據世界衛生組織及其他國際醫療組織的研究資料顯示，游泳池只要經過正確消毒程序，其實是非常安全的。本港大部份泳池都經過氯氣或臭氧消毒，具備良好的殺菌及消滅病毒作用。事實上，在水中進行復康治療和運動是現今醫學的主流康復治療方法之一，很多不同的疾病包括關節痛症（如頸椎痛、肩膊痛、腰背痛、膝關節痛）或其他疾病（如小

童的神經肌肉疾病、長者中風或其他腦科疾病、運動創傷後的康復、風濕科病患)，都經常需要進行水中物理治療或康復運動。然而，泳池關閉措施令物理治療中心內的水療設施亦要被迫關閉。筆者留意到不少病人在過去一年，因完全缺乏水療或水中康復的練習而令病情惡化。此外，不少殘疾人士因身體和活動能力上的限制，其恒常運動大多倚賴在泳池進行，而泳池關閉令他們做運動的機會大大減少，導致身體健康及精神狀況越來越差。還有，對於普羅大眾尤其是中老年人而言，游泳是日常生活裏其中一項最常參與的運動，對於保持身心靈健康，以及適當的社交非常重要，若無法游泳，難免大大增加他們患上慢性疾病和其他心血管疾病的風險。

展望將來、同業齊心

新冠肺炎影響香港體育界超過一年，直到現時還有不少需要面對和處理的問題，包括重新開放運動場所時的注意事項和防疫指引、運動員、教練和團隊接種疫苗的相關問題、恢復練習和比賽而帶來的相關醫學問題，甚至舉辦國際賽事的注意事項等等。目前為止，因參與體育運動而感染新冠肺炎主要是來自進行體育運動前後的人群聚集，或沒有遵守適當的社交距離等等，所以業界人士保持自律是相當重要。政府或總會亦可以考慮引入衛生監察工作人員，在場內專責提醒及監察所有防疫措施能合乎標準地執行，有需要時作出適當的提示，以確保各措施行之有效。現時科學文獻上有很多研究證實長時間缺乏體育運動，會大幅增加市民患上慢性病患的風險，長遠對醫療開支更有深遠的影響。基於各種體育項目都有不同的特性，在疫情下若要繼續進行體育活動，各總會亦應該和醫學專家商討各自的應變措施，以制定符合該體育項目的獨特性和需要的方法。我們不能用一刀切的方法去解決不同體育項目所面對的困難和問題，業界明白政府各部門如康文署和民政事務局在制定相關指引時，都要先徵詢衛生署的意見，但衛生署同業工作繁忙，難以深入了解每一個體育項目和分析其實際需要，故此經常只能以一刀切的方法來禁止繼續進行相關的體育活動。醫學界和學術界並不認同一刀切的做法，不少總會的醫學顧問都非常樂意和衛生署的同業商量，提出專業意見及幫助，讓他們了解清楚各個不同體育項目的實際需要，從而針對各項運動的特色而制定科學和合理的防疫措施，而非一刀切封閉所有運動場地，冗長的等待會給日後帶來更多健康的問題和更大的醫療負擔，相信必須找出平衡點，讓市民繼續安全及適當地參與體育運動。這樣便可以既不擾民又科學化地處理問題。

「疫」境自強

即使體育設施關閉要和在疫情下減少人群聚集或外出，也不應該影響大家做運動的動力。現時網上有不少關於家居健體運動的資訊，特別是我們中國香港體適能總會有很多教材，教授大眾低至中強度的帶氧運動和較輕鬆的肌肉力量訓練。最重要是運動時守禮儀，如保持適當社交距離，甚至將運動融入生活，要知道做家务也是低強度體力活動！不論老中青，只要挑選適合自己的強度及興趣並持之以恆，相信定能享受運動樂趣之餘，增強體質和免疫力，以對抗疫情。

