撰文：何寶華 攝影：車耀開
編輯：周美好 美術：王偉思
讀者意見專綫：傳真 2564 7993 E-mail:amychan@hket.com

明日預告：長者跌倒

藥學通識

活化大腦正能量

看罷木村拓哉的《Mr. Brain》，相信不少日劇迷都會對腦科學感到興趣，劇中那些人講大話時雙眼會不期然向右上方望、大腦會先以顏色判斷事物而非形狀或文字、玩文字接龍遊戲可釋除大腦疲累感等等的腦科學冷知識，的確讓人追劇追得甚感趣味。

其實回到日常生活，腦科學一樣可以幫到手。日本腦神經外科醫生築山節繼《健腦15招》後，新作《腦能量整理術》亦加入了腦科學理論來解說「大腦自助論」。大腦都要自助？對，就作者臨床門診所見，病人已由過往多數是癡呆症患者，漸次變為主要是思考混亂、無法控制情緒的病人，顯見大腦機能面對資訊爆炸的新世代，隨時都有「down機」的可能。特別是當你「一整天都坐在電腦前，為了解決差不多的難題而大傷腦筋」，不單人會累，大腦亦然，不想每天返工都似欠缺動力般的捱日子，他認為每個人都必須有計劃地活化大腦，並為此做好準備。

至於大腦自助的基本原則很簡單，就是：慾望、好惡及適當的興奮感。藉着慾望來提升個人動力，繼而學習把問題細部分解，再逐步解決維繫「喜歡」工作的行動力，理論不難理解，但也不算新鮮。較有趣的是，作者提出了大腦不喜歡一成不變的論點，所以需要不時有意識的刺激大腦，創造「適當的興奮感」來增加動力，方法是短時間集中注意力，以身體勞動完成多個像剪草種花、清理書桌或填寫表格等的簡單工作來產生興奮感，只要是有意識地快速俐落的進行，原來大腦也會因應變化而加倍活化，增進活力。

能否活化大腦正能量，有待你用心嘗試，但作者在提出培養積極性、思考整理、強化記憶等正確運用大腦理論的同時，都有帶出日常生活可以實踐的方向，令讀者想起動時也有概念可循，實用性值得一讚。

撰文：梁慧珍

Info
書名：《腦能量整理術》
作者：築山節
出版：天下
售價：$88

水樽變啞鈴 鍛練肌肉

不少人都知道運動有益身心，但同時又感到徒手做運動非常乏味，要提升做運動樂趣，究竟有何方法？不如試試利用日常用生活中的輔助器材作訓練。

像一個注滿水的水樽，可化身為啞鈴提供阻力，好使我們的肌肉得到鍛練，同時增加了做運動的趣味性。

何解要用水樽來取代啞鈴做伸展運動？中國香港體能總會總主任兼註冊物理治療師黃永森表示，一般人士對啞鈴存有心理壓力，每當進行鍛練時，總擔心自己未能緊握啞鈴，引發意外而受傷。反之水樽相對地較安全，使用者進行練習時會感到輕鬆，亦增加他們做運動的動力。對鮮有運動習慣，而欲在家做運動的人士最適合不過。

肌肉鍛練有好處

他指出，透過水樽的重量，配合簡單的伸展運動，從而達到阻力訓練的目的，有助提升身體質素，包括肌力 (Strength) 和肌耐力 (Endurance) 的質素。肌力是指肌肉或肌群在一次收縮時所產生的最大力量；而肌耐力是指在某一特定阻力下，肌肉或肌群重複收縮的最高次數或時間。

肌力和肌耐力的鍛練對任何人都非常重要：「我們在日常生活中所做的任何動作，不論步行、坐下、拿重物，對身體來說都是一種負荷，若然我們的肌肉力量得到鍛練，就可減低生活中該等活動對人體造成的生理壓力，有助治療、管理及預防長期病患的發生。」

不少人以為，長者毋須做肌力和肌耐力的鍛練，但他強調，年紀愈大，愈需要接受阻力訓練，因為鍛練肌肉後，可得到多方面的好處，例如減少肌肉關節痛症。「引發關節痛症的其中一個原因是肌力和肌耐力很弱，以膝蓋痛為例，由於包圍在膝蓋的肌肉的力量不足，無法為關節提供保護功能，所以進行日常活動時，所有壓力都會集中在膝關節上，日積月累形成痛症，惟強化肌肉才可避免痛症的發生。」鍛練肌肉的其他好處包括：改善身體正確姿勢及改善體形、增加身體保護能力、促進生理機能、減少受傷機會、增強體能和減低精神壓力。

阻力訓練須知

基本上，阻力訓練可鍛練身體不同的肌肉組群，包括胸部、肩膊、上背、下背、腹部、臀部、大腿及小腿等，而訓練的形式分為兩類：

1. **多關節動作**：推胸、蹬腿、臂屈伸、肩上推舉、背伸、背闊肌下拉及仰臥捲腹等。
2. **單關節動作**：二頭肌彎舉、三頭肌伸臂、伸腿和腿彎舉等。

他補充，阻力訓練對兩性會有不同的反應，「男性血液內的睾丸素酮 (Testosterone) 濃度較高，此對蛋白質的合成較為有利，有助加速肌肉結實，換言之，只要男士願意花時間進行練習，他們的肌肉得到的效應較快，而且肌肉的綫條更加明顯。」一般而言，每周針對各主要肌肉組群進行2-3天訓練已足夠，毋須每天都做，同一組群的訓練需要相隔最少48小時，以免肌肉勞損。

運動錦囊 GUIDE

水樽鍛練各肌肉組群示範

預備：兩個水樽注滿水（每個約750毫升），手各握着水樽的中間位置。

胸部

動作1：坐下，腿部平放，手臂以90度角屈曲高舉。

動作2：頸部保持挺直，先收腹（有保護腰椎的作用），再利用臂力把手部向上推高。

注意：做此動作時，宜用咕啞墊住背部，可避免進行此動作時引發背部過勞的情況。

動作1

動作2

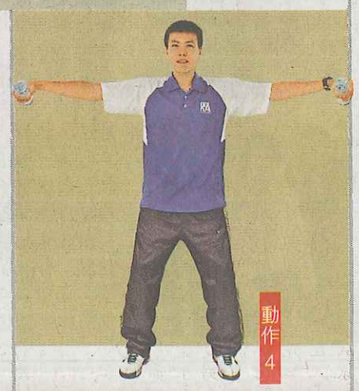
肩膊

動作3：站立，雙腳分開，膝蓋微屈，腰部挺直，雙手垂直。

動作4：兩手向外升起，跟膊頭成同一水平綫的高度，手背向天，手肘微屈。

注意：舉起水樽時，雙手避免拗後，反之應向前傾，從而配合肩胛骨的自然位置。

動作3


動作4