

# 运动不分年龄 首三月即见效

本地运动医学研究发现，无论年纪多大或多小，定期运动有助于降低患糖尿病的风险。相反的，生活中若习惯久坐不动，则会提高患病风险。

此外，只要养成有定期运动的习惯，在首三个月就会有益处，因为体内血管硬化的情况有望得到扭转。

这是南洋理工大学李光前医学院团队自2015年展开的研究项目，至今取得的初步成果。

医学院助理院长（研究）林进龙副教授说，团队至今招募到130名身体健康者。他们的体重属于理想范围，没有患任何慢性疾病或癌症等严重病症。

这些参与者分为20岁至39岁、40岁至59岁，以及60岁及以上这三个组别。每个组别则分为定期运动者和久坐不动者。定期运动者指的是那些在过去五年里，平均每周做适中到强度运动三次、每次约45分钟的人。

初步数据显示，定期运动者的血糖管控和胰岛素反应都

比久坐不动者好，因此他们日后患糖尿病的风险就较低。三个年龄组别的定期运动者，都出现同一个良好现象。

## 定期运动至少八周 有助扭转血管硬化

研究也初步发现，每周运动三到五次，且维持至少八至12周的人，血管硬化的情况似乎有所扭转，意味着一旦养成定期运动的习惯，在两三个月内就可产生益处。血管一般因正常的老化过程，以及被自由基（free radicals）损害而出现硬化的情况。

既然定期运动者就算年纪多大，都可从运动中受益，这是否意味着人们其实无需从年轻时就开始定期运动？

对此，林进龙说：“年轻时就开始定期运动，有助于避免身体机能变差到可能病变的阶段。”

这项研究明年步入第二阶段，参与者预计增至200人，而下来的研究会医学院新设的运动医学和生理学实验室里进行。