



高齡運動新選擇 拳力揮出好健康



歐郎體育工作室
施孟宏 營運經理

國發會推估，台灣將於2025年進入超高齡社會，即每5人就有1位是65歲以上的老年人，且到了2034年時，全台有一半以上的人都超過50歲。在人口快速老化的趨勢下，「高齡者的健康」是政府近年高度重視的議題。

拳擊小知識

拳擊是台灣在巴黎夏季奧運會上的一大亮點，共奪得1金2銅的出色成績。不過，你知道嗎？拳擊並非運動員專屬的運動，隨著近年的發展，拳擊開始出現在健身房、運動中心、社區活動中心或是社區關懷據點呢！

「bok-sìn-gù」！當團隊把拳擊手套搬出來時，歡迎我們的是滿場的驚呼及興奮，有奶奶說：「80歲了竟然還有機會戴手套」，我相信這也是在場多數長輩的心聲，原來這些本來只存在電視上的事物，自己也能接觸到。開始訓練後，我們

發現，許多長輩們仍然很有力氣，只是缺少一個足夠新奇、有趣的方法來引導認真訓練。



拳擊和健康的關係

1 提升體能

拳擊訓練可以提升「核心力量、協調力、反應力」等，而拳擊有氧在燃燒卡路里與增強心肺功能上有很棒的效果。無論是健身房、運動中心、社區活動中心或是社區關懷據點，都能找到拳擊相關的課程，這樣的課程具備好玩、有趣與紓壓的特色，值得鼓勵高齡者們進行嘗試。

2 預防跌倒

雙手戴上拳套揮拳外，為了閃避對手，拳擊還相當強調腳步移動的重要性，所以訓練中會含有腳步移動的元素，這樣的移動訓練能提升下肢的靜態與動態平衡能力，對於高齡者而言，擁有更好的平衡力，代表著當失去重心時，更有可能依靠自身的能力避免跌倒發生，具備更好的防跌能力。

3 提升步行速度

步行速度是高齡者獨立生活與維持生活品質的重要關鍵，而拳擊訓練已被研究證實能提升高齡者日常的步行速度，提升日常步行速度對於高齡者來說，無論是外出採買日常用品、穿越馬路還是追趕公車時都有幫助，因此，拳擊訓練是高齡者提升步行速度的好選擇。

4 提升認知功能

有別於在公園散步或是操場跑步等單一的動作模式，拳擊訓練有左手舉起、右手揮拳、前進、下蹲甚至小跳躍等較多、較複雜的動作模式，加上拳擊訓練須要在短時間內集中精神、保持專注，因此，拳擊訓練對於高齡者的認知功能也存有正面效益。

總結

拳擊訓練可以全面提升高齡者的身體表現，還可以經由平衡能力與步行速度的提升，預防跌倒，強化獨立生活的能力與生活品質，對於重視健康的高齡者而言：拳擊訓練是值得嘗試的運動新選擇，透過自己的雙手揮出好健康。而我們也會永遠記得，每位長輩在人生中第一次戴上拳擊手套的那雙眼神，相信每次接靶的那份觸感也會深刻的留在彼此心中。



● 營養顧得好，生活沒煩惱，營養諮詢專線
0800-222-543

● 吃全穀 保健康，全穀及未精製雜糧食物富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物營養素等，建議每天主食應以全穀及未精製雜糧為主

● 打造高齡友善城市，營造健康環境，提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加，可至本局高齡友善城市網頁，或掃描右方 QR code 查看更多



● 趨吉（多動腦、多運動、多社會參與、均衡飲食、維持適當體重）避凶（遠離憂鬱、不抽菸、避免頭部外傷、預防三高）預防失智症



熟蘭達失智症協會的長輩體驗拳擊體適能團體

中醫的關節保養



柳營奇美醫院中醫部
李俞生醫師



適當運動有助增強肌肉，「八段錦」是保養關節的簡單動作，依序分別是「雙手托天理三焦」、「左右開弓似射雕」、「調理脾胃須單舉」、「五勞七傷往後瞧」、「搖頭擺尾去心火」、「兩手攀足固腎腰」、「攢拳怒目增氣力」、「背後七顛百病消」。

第一動 雙手托天理三焦:雙手放在下腹部，兩手往上到頭部後，兩手掌外轉，本動作可以牽拉手腕手肘及肩膀。

雙手托天理三焦



第二動 左右開弓似射雕:左右兩方向分別作拉弓動作，拉弓手肘打直，另一手伸直向前，讓肩膀、手肘、手腕呈現一直線。

第三動 調理脾胃須單舉:雙手放置於下腹部，一手向上同時另一手向下，可以搭配呼吸去調整內臟，也能牽拉手肘肩膀達到放鬆。

第四動 五勞七傷往後瞧:兩手握拳胸前交叉，雙手向下劃圈，拉起成立掌，頭向右看。身體向左旋轉，兩手平甩變成拳頭，右拳碰到左肩，左拳碰到右腰，眼睛也跟著轉頭往後看，維持3~5個呼吸。吐氣放鬆，身體轉回正面，雙手放下在大腿的兩側。

第五動 搖頭擺尾去心火:兩足橫開，比肩略寬，兩腳平行，雙膝下蹲，成「馬步樁」型態。上體前探，兩目平視，雙手反按在膝蓋上，雙肘外撐。以腰為軸，頭脊要正，將軀幹劃弧搖轉至左前方，左臂彎曲，右臂繃直，肘臂外撐，頭

與左膝呈一垂線，臀部向左後方撐勁，目視假象中的自己的尾椎處。稍停頓後，隨即向相反方向，劃弧搖至右前方。

第六動 兩手攀足固腎腰:先立正站好，雙手手掌交疊，放在丹田位置，調勻呼吸。接著，兩眼張開，左腳橫跨一大步，約2倍肩寬，兩腳內側平行，雙手握拳放在腰際。兩手變掌交疊，身體略往後仰，伸展身體正面的肌肉與經脈。吐氣，上半身往下壓，雙掌向前向下畫圈，盡量伸展到背後的極限；接著，手掌輕輕拍打腰部腎臟位置。手掌貼著身體，順著臀部、大腿小腿後側、腳跟，再轉向腳背的正面抱住，而大拇指則貼著腳踝。

第七動 攢拳怒目增氣力:立正站好，兩眼微閉，雙手手掌交疊，放在丹田位置，放鬆心情、調勻呼吸。接著，兩眼張開，左腳橫跨一大步，約2倍肩寬，兩腳內側平行，兩手掌放在大腿外側。兩手向內向上握拳，腳跟抬起。然後吐氣下坐，雙拳衝出。左手先採，再向後收回腰際，同時右手握拳向前打，然後再換邊做，一左一右。

第八動 背後七顛百病消:立正站好，雙手手掌交疊，放在丹田位置，放鬆心情、調勻呼吸。接著，兩眼張開，左腳橫跨一大步，兩腳內側平行與肩同寬，雙手放在大腿兩側。吸氣，腳跟抬起，兩手掌往前往上輕輕提起。吐氣，腳跟落下，兩掌也隨著往下往後按，調勻呼吸。

古代聖賢以各種功法，如太極拳、五禽戲、八段錦來鍛鍊身體，免於關節問題產生，適當適量運動有助於增強肌肉韌帶骨骼的韌度，除了飲食外，更加重要的是自我運動習慣的維持，才是關節保養的主軸。

攢拳怒目增氣力

