

日經 34212.29 ▲0.86%

台股 19340.14 ▼0.66%

道瓊 39669.39 ▼1.73%

美元 32.516 ▲



風生活 健康 新知 保健 銀髮族 時事話題

每天走路1小時不算運動！一堆長輩都做錯了，恐讓肌肉流失老得快

風生活綜合報導

2025-04-16 11:49 8644 人氣



專家建議，運動應有正確方式與足夠強度，才能真正發揮健康功效。（圖／取自photoAC）

現代人越來越重視運動，但你真的做對了嗎？尤其許多年長者自認每天有在走路就算有運動，**其實這種運動方式很可能無法延緩老化、甚至無法對抗肌少症與骨質疏鬆**。根據專家建議，運動應有正確方式與足夠強度，才能真正發揮健康功效。

加入風傳媒LINE社群，掌握最新趨勢！

長輩常見誤區：「我有走路」不等於有運動

根據中時新聞網報導，嘉南藥理大學醫務管理系助理教授林秀碧指出，**許多年長者以為每天走操場1小時就是有效運動，但實際上運動單一、缺乏強度，對健康幫助有限**。這類活動雖有助於活動筋骨，但無法真正增強肌力與心肺功能。隨著年齡增加，人體自然會出現肌肉流失與骨質疏鬆。林秀碧提醒，這些問題初期幾乎沒有明顯感覺，等到出現痠痛麻時，往往已演變成肌少症或其他健康問題。

運動要「有點喘、有點累」才有效

林秀碧強調，運動必須達到一定強度，才能有效提升心肺功能與肌力。「**如果運動不喘不累，恐怕連基本的鍛鍊效果都沒有**」，她說。除了有氧運動，有計

畫地加入肌力訓練，也能有效避免肌肉流失。她建議，長輩應該在專業指導下進行多元運動，包括**健走時加入坡度變化、簡單負重訓練、彈力帶拉伸**等。

「運動要融入生活中，變成習慣，才能達到真正的健康促進效果。」（相關報導：[譚敦慈點名1清潔用品，千萬別拿來洗鍋碗瓢盆！增加致癌機率，多數人都不知道](#) | [更多文章](#)）

責任編輯／李伊晴