

走路≠運動 醫示警：肌肉流失完全無感

10:05 2025/04/16 | 中時 | 曹婷婷



現代人都知道運動重要，卻不知如何正確運動，且運動量普遍不足。（示意圖：shutterstock/達志）



運動單一、強度不足，無法有效延緩老化、對抗衰弱，嘉南藥理大學醫務管理系助理教授林秀碧呼籲民眾養成運動生活化。（曹婷婷攝）

現代人都知道運動重要，卻不知如何正確運動，且運動量普遍不足，年長者更容易陷入「我有走路」就自認有運動了；嘉南藥理大學醫務管理系助理教授林秀碧呼籲，運動單一、強度不足，無法有效延緩老化、對抗衰弱，肌肉流失造成肌少症跟骨質疏鬆，一點感覺都不會有，不要到了痠痛麻，才意識到問題嚴重。

林秀碧說，過去常說年輕人是國家棟樑，但在超高齡社會下，健康長輩才是國家棟樑，我們有健康的長輩，國家財政與長照才不會因此被拖垮，如何顧好長輩健康至關重要。

她說，隨著年歲漸長，人就會肌肉流失、骨質疏鬆，而且肌肉流失造成肌少症跟骨質疏鬆，「一點感覺都不會有」，長輩往往會到了痠痛麻，到醫院就醫才發現肌少症。她說，不少國人尤其是長輩，都存在運動單一、沒有正確運動指導、強度也不夠，以至於無法有效延緩老化、無法有效對抗衰弱。

她提到，運動若不喘不累，恐怕連心肺功能強化都沒達到；沒有負重，肌肉沒有受壓，也就無法保有肌力、肌肉不流失，而要改善這種情況，必須落實「運動生活化」，才能避免神經痠痛麻，也才能吃得下、人才會有元氣。

觀察時下很多長輩都深諳運動很重要，但常常以為有走路、走操場1個小時就是有運動了。林秀碧強調，運動不是有動就好，運動強度跟效果成正比，尤其肌力訓練跟有氧訓練是最重要的，要有點喘、有點累，才算是充足的運動。

- ▶ 車內放1物 近半車主得血癌 譚敦慈：夏天更毒
- ▶ 日喝12罐可樂 川普血糖、肝功能都正常 醫：靠做到5件事
- ▶ 資深藍委握力大公開 分享運動秘辛：在議場超慢跑

#肌肉流失 #骨質疏鬆 #肌少症 #運動 #肌力訓練