

養成好腳力 健康跟著走



國立成功大學醫學院
骨科部暨關節重建中心
戴大為醫師

隨著年齡增長，許多人擔心體力逐漸下滑，導致生活品質下降，甚至失去獨立生活的能力。然而，透過規律運動與正確的訓練原則，我們完全可以「逆齡而行」，不只維持健康，還能增強肌力與自信，讓人生的下半場走得更穩、更自在。

運動有效的三大原則

一、相對高強度

高強度運動並不是要讓年長者像年輕運動員一樣拚命衝撞，而是依照個人身體狀況來調整。所謂「相對高強度」，就是在運動時要保持「有一點吃力，但還不至於不舒服」的狀態。

。這樣才能促進新陳代謝，增進心肺功能，並有效燃燒脂肪。

以健走為例，如果走了20分鐘還沒有感覺到喘或流汗，就代表強度不足。此時可以「加大步伐」或「加快速度」。其中，「加大步伐」更能招喚更多肌肉出力，效果顯著。

二、種類多變化

單一運動無法涵蓋全身所有的肌肉與素質訓練。因此，應嘗試多種運動，才能全面提升肌力、心肺功能與柔軟度。

舉例來說，老李平時習慣每天健走，他可以改成週一、週三健走；週二、週四練太極拳；週末安排腳踏車或游泳。冬天則可參加瑜珈班伸展筋骨。透過多樣化的運動安排，不僅更有趣，也能提升運動效果。

三、功能性運動

功能性運動的重點在於「提升日常生活功能」。例如深蹲或蹲馬步所使用的肌群，正是我們從椅子上站起來所需要的肌肉。火箭推的動作則模擬了「從地上拿東西再放到櫃子上」的日常需求。

這些多關節、多肌群參與的運動，除了強化骨骼肌肉，還能提升協調性與神經控制，幫助維持良好的生活能力，避免因年老而增加依賴。相較之下，單關節訓練如二頭彎舉，對日常功能幫助有限，效果較差。

掌握「相對高強度」、「種類多變化」、「功能性運動」三大原則，並循序漸進、持之以恆，才能真正達到健康老化的目標。

四、在地成果：抗衰弱復健四式

臺南市衛生局與成大醫學院生理所蔡美玲老師、成大醫院復健部合作，推動「抗衰弱復健四式」運動。該方案在全市37個行政區推行，每週兩次，共八週。經ICOPE下肢肌力檢測發現，異常者七成以上明顯進步，正常者也有超過一半進步，成果相當顯著。



這項成果不僅展現了社區推動的力量，也證明即使高齡長者，只要給予正確運動模式與持續實踐，肌力與生活功能都能顯著改善。

結論

運動是健康老化的基石。只要掌握「相對高強度」、「種類多變化」、「功能性運動」三大原則，並結合在地化的推廣模式，例如臺南的「抗衰弱復健四式」，就能幫助更多人走出家門，走向健康，活出精彩。

健康的腳力，就是幸福生活的根基。

參考資料

- 1.戴大為，《骨質疏鬆&肌少症診治照護全書》，原水文化。
- 2.戴大為，《退化性關節炎診治照護全書：51堂速懂膝關節炎&髖關節炎預防與治療的健康課程》，原水文化。
- 3.參考影片：抗衰弱復健四式教學
<https://p.tainan.gov.tw/uzHi92>



- 4.參考影片：花時間運動就是有效！三招教你有效運動，不再做白工！



中醫師教你強化心肺 讓你元氣滿滿好活力



崇學馬光中醫診所
黃千瑞中醫師

爬個樓梯就氣喘吁吁？！走沒兩步路就四肢無力？！咦，可能你的心肺功能卡關了唷～心肺耐力（Cardiorespiratory Endurance），指的是心臟與肺部的循環系統與呼吸系統功能，也是民眾常聽到的「心肺功能」。而中醫的「心肺」又是什麼呢？「心主血」、「肺主氣」，兩者關係密切，「氣為血之帥、血為氣之母」，當心肺功能調和，則全身氣血穩定、神采飛揚。在《素問·經脈別論》提到「脈氣流經，經氣歸於肺，肺朝百脈，輸精於皮毛。」心雖行血，但若肺失宣肅或肺氣虛弱，日久不癒，就會影響氣血運行。又或者心氣不足，則心血運行不暢，就會出現氣短乏

力、胸悶心悸、氣促微喘的狀況。中醫可以透過「養心補血、潤肺補氣」的方法來照護民眾的健康。

飲食藥膳補氣血顧心肺

藥膳是中醫養生的重要途徑，透過食物與藥材結合，達到「食補」的目的。以下介紹兩道簡易實用的心肺強化藥膳：

1. 黃耆紅棗枸杞雞湯



材料 黃耆 10 克、紅棗 6 枚、枸杞 12 克、雞胸肉或雞腿肉 200 克，素食者可用蔬菜豆腐代替。

作法 先將肉品汆燙，與其他材料洗淨後放入鍋中，加水 600 毫升，大火滾後再小火煮 5 分鐘。

功效 黃耆能補氣升陽，益衛固表，利水消腫；紅棗補中益氣，養血安神；枸杞滋補肝腎、益精明目。此湯能益氣養血、強心固肺，適合容易疲勞者食用。

2. 百合蓮子桂圓粥



材料 百合 10 克、蓮子 5 克、桂圓肉 3 克、白米半杯。

作法 先將百合與蓮子（怕苦者可去芯）泡軟，與白米同煮成粥，最後再加入桂圓肉。

功效 百合養陰潤肺，止咳，清心安神；蓮子補脾養心，益腎固精；龍眼肉補益心脾，養血安神。尤其適合秋冬時節養肺潤燥，還可以改善睡眠不佳。

穴位按摩活絡氣血顧心肺

1. 膻中穴（任脈）

位置 兩乳頭連線的中點，在胸部正中線平第四肋間隙處。

功效 膻，指胸腔，穴居其中，故名。內為宗氣之海，故又稱「上氣海」。「氣會膻中」能寬胸利氣。

按法 以食指或中指輕按此處，順時針按摩每日早晚各 1~2 分鐘。

2. 內關穴（心包經）



位置 手腕橫紋往上約三指寬，兩筋之間。

功效 《靈樞·衛氣》「手心主之本，在掌後兩筋之間二寸中。」有寧心安神、寬胸理氣作用。

按法 以指腹按壓輕推 30 秒後放鬆，重複 3 次。搭配緩慢呼吸，能幫助心氣平穩。

《黃帝內經》提到「上工治未病」，在疾病發生之前就加以預防，中醫強調氣血陰陽平衡，我們可以透過藥膳食補、穴位按摩、及日常調養，讓我們的心肺功能穩定，血脈流暢及氣息充盈，預防疾病的發生。

膻中穴

