

能走能吃能笑 健康到百二

口述／陳俐君 花蓮慈濟醫院復健醫學部主治醫師

「健康動百二」，要能健康的活到一百歲，只要三個條件——能走、能吃、能笑，第一訓練肌力、能好好行走運動，第二吃得健康均衡，第三是笑笑的開心生活，就能帶動健康的滾輪……

比打針止痛更重要：肌力訓練

活到老，健康到老，「肌」不可失！要活就要動！最好從年輕時開始建立運動習慣，鍛鍊肌肉，但現在開始都來得及。

我是一個非典型的復健科醫師，一週三個門診診次，兩個診次在幫病人打針解除疼痛，還有一個診次重點在教病人怎麼運動。

前一段時間在壽豐鄉衛生所分享了一個民眾票選第一名的主題——「膝蓋痛到底要打什麼針？」

膝蓋痛打針分為三種，第一種是類固醇，抗發炎，一般民眾會怕打類固醇，但它有時候是很好的「滅火器」，一針下去關節不發炎，你又可以開始活動；第二種是玻尿酸，主要作用在潤滑關節，通常會使用在退化性關節炎、關節狹窄的病人；第三種也可稱為「增生療法」，隨著年紀



增加，身體組織會受傷、老化，注射葡萄糖水或 PRP(自體血小板血漿)可幫助組織的增生與修復。但問題是，打針有效了，就一勞永逸了嗎？

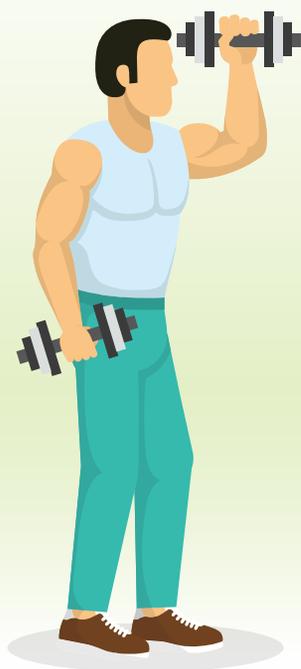
到復健科幫你打針止痛，不管是打到關節、肌腱或組織，如果缺乏肌力，關節再好還是站不起來，還是走不遠。所以請大家從今天開始的運動，要以「肌力訓練」為主，在診間常有病人回答我：「我有走路、我有跑步、我有跳舞、我有打拳擊、我有跳土風舞……」這些運動不夠刺激我們的肌肉生長，所以暫時先把其他運動放下，先養好肌肉力量。

簡單動作一天三次 分區練肌力

逐漸上了年紀，如果有骨質疏鬆，有藥可以吃、可以打，但如果肌肉缺少、肌力不夠，真的只能靠大家自己補充蛋白質、認真運動，肌肉才會長出來。好消息是，不管幾歲，肌肉訓練都是有效的，並能愈用愈有力氣。教大家幾個動作，讓肌肉上肢、下肢、胸背更有力。

上肢肌力訓練

上肢很重要，我們常常在搬東西、晒衣服、放棉被、抱小孩，所以如果上肢很有力氣，做這些事情就會很輕鬆。因為不一定每個人家裡都有啞鈴，可用水瓶或是有重量的東西替代！這個動作分成兩個階段，一個是下半部，然後在放上半，我不建議大家直接把東西抬上去，我們門診非常多人肩膀有問題。



第一個動作：雙手舉水瓶

- 雙手自然垂在身側、手握水瓶
- 彎手肘、抬起手臂，水瓶先碰到肩膀，再抬高一點到耳朵旁，然後手伸直舉到最高；
- 手放下先回到耳朵邊，然後碰肩膀，再回到身側

這個動作可以進行十次或是做到痠為止。每一個人的耐力不同，做不到十次也沒有關係，慢慢再增加次數。這個動作是訓練二頭肌、三頭肌，還有肩膀的背肌。不要一次舉到耳朵邊。

第二個動作：雙手展翅

雙手一樣拿著水瓶向外平舉，像鳥伸展翅膀一樣，做飛翔的動作，手臂下抬、下舉算一次，做到有一點點痠的感覺即可停止。

下肢肌力訓練

1. 坐著抬腿

坐在椅子上，伸直膝蓋、抬腿，維持到痠再放下。單腳或雙腳同時抬都可以。

這個動作，一天至少要做三組，每組十次；可以分散在一天的早中晚時段各做一組。這個不算是太激烈的運動，如果想要再加強，可以把水瓶綁在小腿上，或是使用彈力帶，藉由彈力帶的阻力效果會更好。

2. 微深蹲

先站立，屁股慢慢往後推，有點像坐下的動作，撐著數到五，再站起來。這個動作，腰部是維持直立的，不彎腰，動的是屁股髖關節。

如果有腰痠背痛的問題，認真做這個運動，增強臀肌跟下肢的肌力，腰痠背痛

就會減緩。彎折得愈多其實更容易受傷。如果肌力不夠，就先找一個穩定的東西扶著，或是拿健走杖或登山杖，先撐著然後再後蹲。

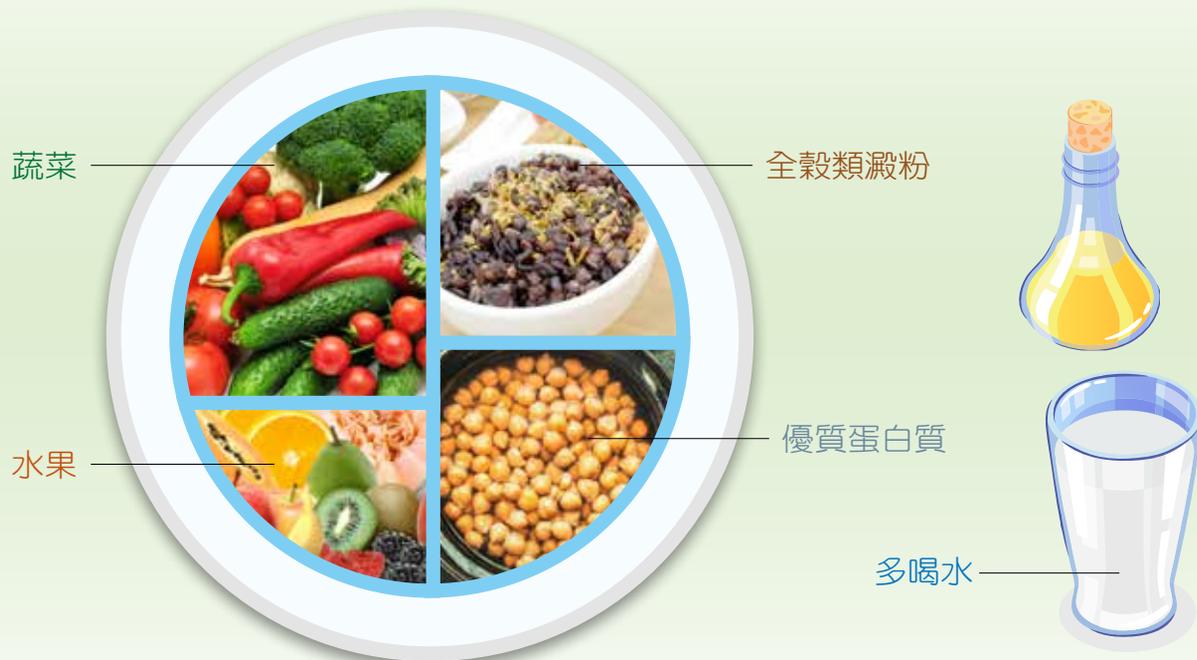
做這個動作，屁股跟大腿會痠就對了，但是如果腰痠就錯了。記住肌力訓練的重點；做對，肌肉會痠，做錯，會傷到其他肌肉。

健康餐盤比例：二比一比一

如果真的暫時無法運動，就先從「吃對」開始！根據「哈佛健康餐盤」理念所提供的一個比例：二比一比一，兩份蔬菜水果、一份蛋白質、一份飯，掌握這個原則和順序——先吃兩口菜，吃一口蛋白質，再吃一口飯，按照這個順序，不僅吃進來的熱量不會過多，還有足夠的蛋白質可以長肌肉。



食物餐盤示意圖



所以大家記得去吃自助餐時，餐盤最大格的地方請放蔬菜，此外，如果食量比較小，可以省略一餐飯沒有關係，有時候早餐可能不會吃到青菜，午餐、晚餐就可以吃比較多的青菜補回來，那飯在晚上或是早上吃都可以。如果到外面吃湯麵或義大利麵，請記得多點一到兩盤的燙青菜來補充。

蛋白質的攝取 原型食物營養高

長輩最容易遇到的困難是——蛋白質怎麼攝取？我們每個人或多或少都有吃到蛋白質，問題是蛋白質的量不夠，適量的蛋白質攝取是每天一公斤（體重）一克（蛋白質）；如果你需要長肌肉，當然需要給更多的能源來長更多的肌肉。

體重六十公斤的人，每天要吃到六十克

的蛋白質，八十公斤的人每天要吃到八十克蛋白質，建議分散在三餐攝取，不要一餐吃過多過飽，另外一餐又沒有吃。蛋白質有一個好處是它不會影響血糖的上升，記得健康的飲食比例：二比一比一，蔬菜跟蛋白質不會讓血糖上升，那一份的飯是碳水化合物，才會影響血糖。飲食比例如果正確，血糖可以平穩的上升，而不會忽然爆表，所以記得吃飯時要先吃青菜。

素食者較容易缺少蛋白質，因為很多人不知道要吃很多的豆類，或是有人吃了豆類身體會不舒服，就無法吃到豆類；請記得一個原則，吃「原型食物」攝取到的蛋白質比較多。比方說一百毫升的豆漿，只有三克的蛋白質，但是一杯大豆有三十六克的蛋白質！所以希望大家在吃豆類的時候，能夠吃原型的；如果吃豆皮或豆干等

加工食物，會讓血糖上升比較快，又會攝取到額外的鹽分、糖分、甚至是脂肪，所以記得吃原型食物會比吃加工食物好。

堅果類的蛋白質含量好像很多，但是它富含很多脂肪，請記得每天吃一小撮就好。蛋白質如果從主食、三餐吃來的不夠，其實還有很好的營養補充品，例如：大豆蛋白或乳清蛋白。大部分的人沒有聽過乳清蛋白，可是健身界的人都在喝，因為他們都想長肌肉、練線條。

有人疑問吃了這麼多的蛋白質會不會影響腎臟？其實不會，所謂的高蛋白是指總量，並不是指單一的食物；我們很容易吃不夠量蛋白質，所以才需要用營養補充品來補足。建議如果素食者，至少每天補充一杯蛋白質飲品；如果你沒有吃素，但有運動，至少在運動後喝一杯蛋白質。



復健醫學部陳俐君醫師為病人進行增生療法。攝影／游繡華

均衡飲食正確運動 健康到老精采人生

運動跟打針來比，簡單來說，靠打針來修復或增生受傷組織，打一次 PRP 要一萬八千元，可能五到十分鐘就打完了；但如果沒有找到對的病因，沒有找到對的位置，打 PRP 也不見得會有效。

而十八次的重訓教練課差不多也是一萬八千元，一個星期做兩次，一個月八次，十八次的教練課，可以做兩個多月。打針不一定有效，可能還不只打一次，可是運動一定有效又持久。有氧運動的走路、跑步，需要有良好的肌肉才能夠支撐。為什麼你沒有辦法跑步，是因為你的肌肉不夠力氣，或是你的關節有受損、有疼痛；而鍛鍊肌肉需要靠自己。

關於肌肉力量的訓練，建議「重量足夠、重複十次」才能真正刺激肌肉增長。但是足夠的重量，需要配合正確的姿勢才不容易受傷，建議一開始一定要找專業教練或治療師在旁指導，運動才能安全又有效。

請記得，「能吃」健康餐盤比例，二菜一蛋一飯；「能走」做重訓養肌肉；「能笑」給自己一點鼓勵，相信自己明天會更好；再加上每天吃足量的蛋白質，我們就可以健康到一百二十歲。

好好吃，做肌肉訓練，為自己加油打氣，就可以健康到一百二十歲。

（整理／林芷儀，大愛電視「健康講堂」節目二月九日「健康到百二」）