



運動健走增加肌肉量 能保護大腦健康

文／復健部 主治醫師 張斐淳

隨著人類壽命的增長，保持身體和大腦的健康變得愈發重要。運動健走已廣泛被證明為一種簡單而有助於增加肌肉量、對抗老化，以及保護大腦健康的方式。運動健走的益處如下：

1 運動健走和肌肉量

肌肉量的重要性

肌肉是我們身體不可或缺的一部分，除了協助我們進行運動和保持姿勢外，它還在多個方面發揮關鍵作用。肌肉對於代謝的支持至關重要，因為它能消耗更多熱量，協助控制體重，並有助於血糖的平衡。然而，隨著年齡的增長，肌肉質量通常會減少，這可

能導致肌肉無力、代謝變緩慢，以及其他健康問題。

運動健走增加肌肉量

有氧運動，如運動健走，被廣泛證實可以增加肌肉質量，通過定期參與這類活動，肌肉受到刺激，促使肌肉纖維生長和發展。這不僅改善肌肉力量，還有助於保持肌肉質量。具體而言，運動健走有助於提高橫截面積，這是評估肌肉質量的一個關鍵指標。

2 運動健走和抗氧化

抗氧化作用

老化過程與自由基氧化反應有關，而運動健走有助於提高體內的抗氧化能力。這意



味著運動可以減少自由基對細胞的損害，進而減緩老化的速度。自由基是一種分子，具有未配對電子，在體內可以造成氧化損害，這種損害與細胞老化和疾病風險增加有關。

降低慢性炎症水平

慢性炎症是與老化和慢性疾病密切相關的因素。運動健走有助於降低體內的慢性炎症水平，這對於抵抗老化非常重要。慢性炎症與多種健康問題有關，包括心臟病、糖尿病和神經退化性疾病。

3 運動健走和大腦健康

提高血流循環

運動健走有助於提高心臟活動，增加血流循環，並提供大腦所需的氧氣和營養素，

這可以改善大腦的功能和效能。大腦是身體最重要的器官之一，它需要持續的氧氣和營養來保持正常運作。

促進大腦可塑性

運動有助於促進大腦的可塑性，這是指大腦適應新的情境和學習新事物的能力，這對於預防大腦老化和疾病非常重要。大腦可塑性使大腦能夠不斷適應新的挑戰和學習，這有助於保持認知功能和記憶能力。

運動建議依4原則制定計畫

運動建議可以通過FITT（頻率、強度、時間和類型）原則制定適當計畫：

1 頻率 Frequency _____
每週至少進行運動健走5次，確保持續性。

2 強度 Intensity

運動健走應保持中等強度，您應該感到呼吸急促但仍能夠進行輕鬆的交談。

3 時間 Time

目標是每次至少持續30分鐘，逐漸增加到45分鐘或更長。

4 類型 Type

運動健走是最容易實施的方式，適合大多數人。您可以在不同場所進行運動健走，以增加樂趣和多樣性。

運動前熱身和伸展是確保安全性的關鍵步驟。運動健走是一種多功能的運動方式，有助於增加肌肉量、抵抗老化，同時保護大腦健康。請記住，根據您的能力和目標調整

這些建議，並確保保持每日一定的運動頻率，達到持之以恆的效果。

結語

運動健走是一種多功能的生活方式，對於增加肌肉量、對抗老化，以及保護大腦健康具有重要影響。有關這些主題的研究和證據表明，這種運動方式不僅有助於身體的健康，還有助於維持年輕的生活方式。通過運動健走，我們可以增加肌肉質量，抗衡老化的影響，同時保護大腦免受損傷。這種生活方式的優勢在於，它不僅適用於年輕人，也適用於中、老年人，使他們能夠享受更長壽命的健康生活。從現在開始選擇運動健走，讓它成為您生活的一部分，以實現健康老化的目標。🧘

| 參考文獻 |

Lexell, J., Taylor, C. C., & Sjöström, M. (1988). What is the cause of the ageing atrophy? Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastus lateralis muscle from 15- to 83-year-old men. *Journal of the Neurological Sciences*, 84(2-3), 275-294.

Damas, F., Libardi, C. A., & Ugrinowitsch, C. (2018). The development of skeletal muscle hypertrophy through resistance training: the role of muscle damage and muscle protein synthesis. *European Journal of Applied Physiology*, 118(3), 485-500.

Radak, Z., Chung, H. Y., Goto, S., & Exercise and Hormesis: Oxidative Stress-Related Adaptations for Successful Aging (2016). *Free Radical Biology and Medicine*, 98, 280-286.

Pedersen, B. K., & Febbraio, M. A. (2012). Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nature Reviews Endocrinology*, 8(8), 457-465.

Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L. A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends in Neurosciences*, 30(9), 464-472.

Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.