

運動健身

肌力訓練所帶來的好處令人振奮

文｜道格·麥格夫（醫師）、約翰·利特爾（健身專家）

老年人可以從肌力訓練中獲得更多回報，所以肌力訓練所帶來的好處對老年人而言，比對其他人更令人振奮。

HBS/ADOBE STOCK



▲ 正確的肌力訓練可以給老年人帶來諸多益處。

肌力訓練計畫的好處

研究顯示，對於老年人而言，適當的肌力訓練計畫，可以對肌肉和健康益處產生以下變化：

1. 恢復肌肉力量和功能。
2. 增加老年男性和女性的肌肉力量與肌肉大小。
3. 增強行走耐力。
4. 降低體脂肪。
5. 新陳代謝率提高。
6. 降低休息血壓。
7. 改善血脂概況。
8. 胃腸道運送速度加快。
9. 提高葡萄糖利用率。
10. 減輕腰痛。
11. 增加骨質密度。
12. 緩解關節炎不適。
13. 緩解憂鬱。
14. 改善冠狀動脈術後表現。

另外值得注意的是，這些研究中沒有一項有發現任何與訓練有關的傷害。

老人健身 肌肉放熱的益處

對老年人的另一個重要考慮因素是肌肉可以調節體溫。人體應該保持華氏九十八點六度的體溫，但是隨著人們多年來的肌肉流失，他們也會失去肌肉所能提供的熱能，結果導致他們更容易受到冷熱的影響，這會引起體溫的不健康波動。這種狀況對於老年人而言，可能是一個嚴重的問題，尤其是當他們生病時。

醫生們都知道，大多數得了肺炎或泌尿道感染的人都會發燒，但老年患者則不一定。

在這種情況下，老年患者更常出現體溫過低。原因是肌肉會產生相當多的熱量，因為身體的代謝活動都是放熱反應，這意味著它會產生熱。

以汽車為例，引擎會產生大量的熱。這就是汽車製造商要安裝散熱器的原因。記住熱力學的第一定律，就是你不可能無中生有得到能量，能量總是必須輸入到系統中；而熱力學的第二定律，實際上就是你永遠都無法收支平衡，這意味著，能量的轉換過程總是會有部分浪費在系統外部。

這正是人體產生熱量的方式，熱量是肌肉組織消耗能量時，機械效率低下的產物。如果你的身體沒有足夠的肌肉組織，你將不會產生多餘可用於維持體溫的熱量。

大多數人沒有意識到老年人對體溫過低的脆弱程度。如果一位老年人恰巧在洗澡時滑倒，而在數小時內沒有被發現，他死於體溫過低的風險，和任何與摔倒有關的傷害一樣高。我們再重申一次，肌肉是老年人的重要保護組織，而且越多越好。

前面列出的十幾種益處，與其說是肌力訓練的直接效果，不如說是隨著身體產生或恢復更多肌肉所逐步形成的間接效果。在關節炎患者身上，強壯的肌肉在控制、移動上，將比無力的肌肉更有效率。

關於骨質疏鬆症，研究顯示，只要使用有意義的重量，則老年人能從肌力訓練中得到益處。有意義重量的定義為：受試者的一次反覆最大重量的 75% 至 80%。低於此數值的負重可能不足以刺激身體改變骨質密度。與所有人一樣，老年人必須使用有意義的負重來進行適當的肌力訓練計畫，並且當訓練者的肌力隨著時間增強時，應該逐漸提高負重。

所以多數健身專業人員，將老年人當作高級瓷器般對待的方法是有害的。當然，年長訓練者必須謹慎行事，必須注意執行鍛鍊的方式，例如：控制運動的速度和減小動量，以此來控制施加在關節上的力量，但對所有訓練者都應是如此。

訓練者和教練在選擇重量或精力的使用上，不能軟弱隨便。如果採用「輕鬆以對」的方法，肌力訓練的益處將會減少或根本無法實現。

（本文由采實文化出版社授權刊載，摘自《一週12分鐘，高強度科學健身：翻轉健身模式，5大訓練×12分鐘，革命性的高效重訓計畫》）

療養保健

擾人的婦科問題

文｜葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）

中醫本著「急則治其標，緩則治其本」的原則，靈活掌握塞流、澄源、復舊三大法則。

正常的月經，週期通常是廿八天，從廿一天到四十五天都算是正常的；經血來的期間是二至七天，一般多為四至五天；經血量在三十到八十毫升，而以五十毫升為最常見，且 90% 左右的經血集中在前三天，一般以第二天的量最多。

除了正常的月經，當有不正常出血，就要先排除骨盆腔內器官的毛病。不管是外傷、陰道內有異物或是陰道炎、子宮肌瘤、子宮內膜或子宮頸癌肉、子宮或子宮頸感染、子宮內膜增生、子宮內膜異位、懷孕相關疾病、子宮體癌、子宮頸癌或卵巢癌，甚至是全身性疾病，如：血液凝固異常、甲狀腺功能異常、糖尿病等都有可能。

排除骨盆腔及全身性疾病之後，即可能是功能性子宮出血，通常是卵巢功能不良所引起。常見的有三種情形：

一、有排卵：出血間隔較正常，出血前可能有乳房疼痛、水腫、情緒改變及腹痛等經前症候群的出現，多因黃體素不足所致。

二、無排卵：多發於初經後之青少女及快步入更年期者。出血間隔不規則，而且會拖很久才乾淨，往往在好幾個月無月經的情況下突然來了。值得注意的是無排卵性的子宮內膜長期處於女性賀爾蒙刺激而無黃體素的保護，容易造成內膜增生，甚至變成異型增生或子宮內膜癌。

三、使用荷爾蒙：包括避孕藥及更年期賀爾蒙補充，多因為子宮內膜對藥物劑量的調適不良所引起，只要調整劑量，並無大礙。

此外，還有所謂的心因性功能性子宮內膜出血，即精神的因素，如：恐懼、憤怒、苦惱等感情興奮，從年輕時期到更年期均可能發生。

中醫將功能性子宮出血歸納在「崩漏」的範圍，是指子宮出血突然量多不止或淋漓不斷，前者稱為「崩中」，後者稱為「漏下」，因二者常互相轉化，故概稱為「崩漏」。辨證時必須辨出血的屬性，根據出血的期、量、色、質變化，以分清寒熱、虛實，並本著「急則治其標，緩則治其本」的原則，靈活掌握塞流、澄源、復舊三大法則。

其中塞流就是止血，一般採固氣攝血法，以人參等為主藥；澄源則是正本清源，依各人體質，找出病因病機，以求治本；而復舊是指善後調理以恢復如舊，但並非全在補血，而是著重在調理肝、脾、腎三臟。

由於「血得熱則妄行，得寒則凝滯」，所以「崩漏」的患者出血時，應避免過食辛辣助熱動血的食物，不宜長時間站立、搬提重物、過度疲勞和劇烈運動，必要時則需臥床休息或住院治療，並嚴禁房事。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

經血異常除盆腔及全身性疾病，可能是功能性子宮出血。▼

GRAPHICROYALTY/ADOBE STOCK



保健常識

腰圍可能比體重指數更能預測心力衰竭風險（上）

編譯｜高新宇

中心型肥胖是指腹部深層脂肪堆積，內臟脂肪位於深層而非體表，包裹著內臟器官。

腰圍和身高比，與發生心力衰竭的風險相關。▼

NEW AFRICA/ADOBE STOCK



一項近期使用了傑克遜心臟研究（Jackson Heart Study）參與者的資料，而該研究是一項單中心研究。研究人群僅限於非裔美國人，這限制了研究結果的普遍適用性。未來的研究或許能夠確定其他人群中是否存在類似的結果。

研究探討了中心型肥胖與心力衰竭的關係，以及炎症在其中發揮的作用。結果顯示，炎症程度越高，患者的無心力衰竭生存期越短。中心型肥胖的兩項指標均可預測心力衰竭。最後，炎症約占中心型肥胖對心力衰竭影響的1/4。這些結果表明，評估中心型肥胖可能是應對心力衰竭風險的關鍵組成部分。

這項研究結果已在美國心臟協會，2026 年 EPI 生活方式科學會議上公布，但尚未在同行評審期刊上發表。

1. 腹部脂肪、心力衰竭和炎症之間的聯繫

研究人員分析了近 2000 名參與傑克遜心臟研究的成年人的資料，這些參與者均未患有心力衰竭。研究人員測量了體內脂肪的某些指標，包括：體重、體重指數、腰圍身高比和腰圍。腰圍和腰圍身高比均可用於評估中心性肥胖。他們還研究了高敏 C 反應蛋白（hs-CRP）作為炎症指標。

中位隨訪時間略低於七年。研究發現，高敏 C 反應蛋白水準升高，與「心力衰竭無進展生存期縮短」相關。他們還發現，雖然體重指數（BMI）不能預測心力衰竭，但腰圍和身高比卻可以。

最後，他們進行了一項中介分析，以檢驗高敏 C 反應蛋白如何調節腰圍和身高比對心力衰竭風險的影響。結果顯示腰圍與身高比例高的人，其 C 反應蛋白對心衰風險因素增加 28.5%。

該研究的作者陳思涵（Szu-Han Chen），國立陽明大學醫學生就此研究解釋如下：

「中心性肥胖的指標，如腰圍和身高比，與長期發生心力衰竭的風險增加相關，而我們的分析顯示，體重指數（BMI）本身與心力衰竭風險並無顯著相關性。我們還觀察到，高敏 C 反應蛋白（hs-CRP）水準較高的個體，其全身炎症水準也較高，發生心力衰竭的可能性更大。」

陳思涵同學向《今日醫學新聞》解釋：「重要的是，我們的分析表明，全身炎症可能部分解釋了腹部脂肪與心力衰竭風險之間的聯繫，約占這種關聯的 1/4 到 1/3。綜上所述，這些發現表明，在評估心血管風險時，脂肪在體內的分布可能比總體重更為重要。」（待續）

資料來源：www.medicalnewstoday.com