

想健康先從「走路」開始！研究證實：每天 20 分鐘有助增強肌肉量、活化大腦



走路不僅增肌，還讓大腦思路更加清晰？

掌握 4 大原則「走」出健康，活化大腦又抗老！

如果你想要跟微軟創辦人比爾·蓋茲 (Bill Gates) 和蘋果公司創始人之一史蒂夫·賈伯斯 (Steve Jobs) 一樣思路清晰，從今天開始用雙腳走路 20 分鐘吧！復健科醫師表示，運動健走已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。

國外有越來的研究證實，走路不僅可以增加肌肉量，還能讓大腦思路更加清晰。中國醫藥大學附設醫院復健部主治醫師張斐淳表示，走路運動不僅有助於降低死亡的風險，近年運動科學研究更發現，走路可以提升肌肉量、對抗老化以及保護大腦健康。走路適用於各年齡層，尤其平常鮮少運動、面臨肌少症風險的中、老年人，可藉由走路享受更長壽命的健康生活。

有足夠肌肉量才能促進代謝

張斐淳強調，肌肉是身體不可或缺的一部分，除了協助人體進行運動和保持姿勢外，在人體代謝上也扮演關鍵的角色。肌肉能消耗更多熱量，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，以及其他的健康問題。

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肌肉橫截面積，這是評估肌肉質量的一個關鍵指標。

用雙腳走路不但可增加肌肉又抗老

在對抗老化上，肌肉也至為重要。張斐淳指出，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。這也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。

慢性發炎與老化是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。張斐淳說，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。

國外研究發現，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。張斐淳表示，運動有助於促進大腦的可塑性，而大腦可塑性可以讓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。

如何「走出」健康？掌握四大原則

民眾如果要從走路中獲得益處，張斐淳建議民眾，透過「頻率、強度、時間及類型」原則制定運動計畫，才能達到最佳效益。

- 1.頻率：**每週至少進行運動健走 5 次，確保持續性。
- 2.強度：**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：**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：**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。但民眾一定要依據自己的能力和目標調整運動計畫，並確保保持每天一定的運動頻率，才能達到效果。

文 / 邱玉珍、圖 / 黃懷賢 出處：<https://heho.com.tw/archives/320725>