

# 30 歲到 50 歲的你，第二顆心臟有正常運作嗎？

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

微知識·真健康，今天想邀請你，跟我一起做一個很簡單的檢查：回想一下，你最近走路的速度，有沒有不知不覺的慢下來？

我們的知識庫都認為，走路慢只是「老了、退化了」是年長者的正常現象，今天我們太格微知識，真健康就要幫大家開個腦洞？不少的醫學研究告訴我們：當一個人的腳步開始變慢，這可能不是年紀的問題，而是「身體的下半身這顆第二心臟」，在發出一個「隱形警報」，就是身體有病灶的在退化。

日本醫學博士石原結實說：我們身體全身大約有 70% 的肌肉集中在下半身，包括大腿、臀部、小腿。這些肌肉像幫浦一樣，負責把血液從腳推回心臟，所以被稱為「第二顆心臟」。如果你很少用腳、很少走路，這個幫浦就會一點一點退化，血流變慢、體溫變低，整個人的代謝、免疫力、情緒和腦部功能都會跟著一起拉警報。

另外一個方面，對六、七十歲以上的人來說，走路速度往往和血壓、心血管、平衡感、下肢肌肉力量緊緊綁在一起。當血壓太低，或是起身時血壓掉得太快，大腦瞬間缺血，就會覺得頭暈、眼前一黑，下意識腳步就會放慢，甚至不敢跨大步，勉強用「小碎步」維持身體穩定，避免跌倒。

如果再加上退化性關節炎、腿部肌力流失、糖尿病造成的周邊神經感覺變鈍，年長者對地面的感覺會變差，腳抬不高、跨不穩，走路自然就越來越小步、越來越慢。這種「越走越慢」，常常比突然跌倒還可怕。一般正常人走路的速度平均每秒 1.3 公尺，資料顯示一旦低於這個速度，跌倒的機率就會增加四倍；也就是說跌倒骨折和下半身肌肉的衰退及肌耐力的減弱，有著密不可分的關係。

另一個非常重要的現代知識——走路變慢，絕對不是長輩才會碰到的問題。

很多四、五十歲的中年人，甚至三十多歲的上班族，也開始出現「人還不老，腳步先老」的狀況。根據美國國家衛生研究院的報告指出，30 歲以後我們身體肌肉量每 10 年減少約 3-8%，50 歲以後下降的速度更快，每年以 1-2% 的速度下降。

(續)



# 30 歲到 50 歲的你，第二顆心臟有正常運作嗎？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

現代人的生活方式正在加速下半身退化——長時間久坐、通勤全靠開車或搭車、上下樓一定坐電梯，走路的距離一年比一年短。結果就是：

- 大腿、臀部的肌肉一點一點「縮水」
- 血液在下半身滯留，心臟負擔反而變重
- 感覺越來越怕冷、容易疲倦、腰痠背痛、走幾步就懶得動

如果你發現自己腰圍變粗、體重上升、血糖血脂有點超標，再加上越來越少走路，步幅越小跟步數越來越慢，可能代表你的心肺、肌肉和代謝系統，在跟你發出早期求救訊號。這跟石原醫師說的「血液循環不良 + 體溫偏低」，是文明病的共同底色。

以下有幾個簡單自我檢視：

1. 本來走路很俐落的人，半年內腳步明顯慢下來。
2. 路面稍微有點凹凸，就容易絆到。
3. 越來越依賴交通工具，不想走路、不想出門。

如果你在自己或家人身上看到這些改變，有可能身體已經在有意識的提醒你：下半身這顆第二心臟，正在失去力量。

跌倒，除了我們的體能下降或雙腳沒有力量之外，醫學大量研究也發現，而是我們血壓、神經、平衡能力等系統出現協調問題的信號。美國國家老化研究院指出，步態速度可作為「第六生命徵象」。它同時反映心血管、神經、肌力與代謝健康。當步速下降時，代表肌肉供血減少、反射反應延遲、平衡控制下降。醫學建議：每 3 至 6 個月，讓長者測試一次 4 米步行速度。如果步速下降 10% 以上，應立即檢查血壓、藥物、與平衡能力。

長者從坐姿起身時，容易出現「體位性低血壓」：暈眩、視線模糊、甚至黑朦。這種狀況會讓人下意識放慢步伐，以避免跌倒，但也意味著反應時間變長、下肢控制變差。先安排一次完整的健康檢查，把血壓、血糖、血脂、甲狀腺、心臟和神經系統檢視清楚，排除明顯的疾病風險。當血壓過低時，大腦和內耳的平衡系統會瞬間缺乏足夠血流。

(續)



## 30 歲到 50 歲的你，第二顆心臟有正常運作嗎？

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

第三，把走路當成整理情緒和思緒的時間。走路時，把手機收起來，抬頭看遠一點的地方，感受腳跟落地、腳掌推地的節奏，讓步伐帶著呼吸慢慢穩定下來。當身體開始穩、腳步有節奏，大腦血流也會變好，石原醫師認為，這對改善憂鬱、焦慮和腦部老化都有幫助，現代醫學也越來越多研究支持「規律步行對情緒與認知有保護作用」。

最後，用一句話送給你：

一個人怎麼走路，往往反映他怎麼面對生活。

如果你是刻意放慢腳步、細細品味人生，那是一種智慧；

但如果是被壓力、病症和疲勞拖慢了腳步，那就是不能忽視的警訊。

從今天開始，給自己一個小小的承諾：觀察自己的步伐，把「走路」當成檢查健康的鏡子。

下集微知識·真健康預告：穩住每一步：中老年防跌與辦公室肌力行動指南

### 參考資料（可點擊連結）

1. 《擊退萬病！從下半身開始》（石原結實 著，王淑華 譯。時報出版）：  
<https://www.cite.com.tw/book?id=48847&srsId=AfmBOoqpbVxliJHarUluIWh4Q04xTjU-amogb7-jaXRdx6DPI7BSmi2T>
2. 肌肉組織隨著衰老而變化：老化對肌肉結構與功能的影響研究（National Center for Biotechnology Information, NCBI）：<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2804956/>
3. 白皮書：《行走速度：第六個生命體徵》（PubMed / Journal of the American Geriatrics Society）：<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20039582/>
4. 功能良好的老年人的慢步與心血管死亡風險：前瞻性世代研究（The BMJ）：  
<https://www.bmj.com/content/339/bmj.b4460>
5. 步態功能作為高齡評估核心指標的國際共識建議（OUP Academic）：  
<https://academic.oup.com/ageing/article/51/9/afac205/6730755>

