

久坐、步速慢，跌倒風險增 4 倍！40+上班族必看，4 招逆轉老化

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)



久坐、步速慢，跌倒風險增 4 倍！40+上班族必看，4 招逆轉老化

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、甚至黑矇。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)



久坐、步速慢，跌倒風險增 4 倍！40+上班族必看，4 招逆轉老化

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。

先前我們聊到，「走路慢吞吞」可能是身體的隱形警報。這一篇，我們要來談一個比癌症更讓人措手不及的威脅，那就是「跌倒」。為什麼？因為一次意外，可能就改變一個人的餘生。今天我要分享四個立刻能開始的行動，幫你和家人穩住每一步，逆轉老化時鐘。

先有一個概念：跌倒幾乎不是一件突然的意外，而是很多小小風險長期累積的結果。血壓忽高忽低、用藥太多、肌肉力量下降、整天久坐、路面不平、地板太滑、燈光太暗、睡不好，最後，在轉身、跨一步、上個廁所、走出辦公室那幾秒鐘，問題一次爆發。所以，我們要用的是「組合拳」，而不是只做一件事。

第一個策略：管理好血壓和用藥，先把「頭暈」風險壓下來

根據美國心臟學會的報告，40%至 60%的患有心血管疾病的成年人有跌倒的風險，因為有許多增加跌倒風險的藥物，可用於心血管疾的治療，一天要吃五、六種藥，有降血壓、抗憂鬱症、利尿劑；不少

(續)



久坐、步速慢，跌倒風險增 4 倍！40+上班族必看，4 招逆轉老化

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

中年上班族，也開始有降血脂、降血糖、安眠藥。這些藥如果搭配不好，就可能在起身、上廁所、下公車的那一刻，讓血壓突然往下掉，出現頭暈、眼前一黑。

建議準備一份清楚的「用藥清單」，把藥名、劑量、早中晚時間都寫出來，請家庭醫師或心臟科、內科醫師幫忙檢視：有沒有重複、或調整劑量？量血壓時，有沒有發現早上起來或晚上特別低？先把「頭暈」這個風險先減到最低，是所有防跌行動的起點。

第二個策略：中老年的肌力與阻力訓練，讓腿和核心真的有力量

很多人以為，上了年紀「活動少是正常」，但科學研究剛好相反：越是中老年，更需要「聰明用力」，因為適當的步態依賴於肌肉、骨骼和關節的協調作用，以確保行走穩定。跌倒，多半不是單一部位的問題，而是大腿、臀部、核心和身體血壓等等，一起失去力量與協調。

可以從兩種訓練開始：「日常動作型」在家就能做的例如如深蹲和壓腿，另一種就是積極性的「阻力訓練型」：這二類的資訊網路上很多，請大家自己上網 Google，有相當多的影片介紹。

第三個策略：40+上班族的辦公室行走計畫，別再整天黏在椅子上

很多中年人覺得：「我又沒有老到走不動，跌倒離我還很遠。」但真正的風險，往往是在辦公室裡慢慢累積的，日本一項多個大學的共同研究指出：久坐不動的行為是跌倒的潛在風險因素。就是因為長時間不間斷坐著與肌肉力量下降和脊柱骨質流失加速有關。

那上班時要怎麼改善呢？

1. 創造更多「站著工作」的機會如果條件允許，可以考慮把辦公桌改成升降桌，讓自己有 3 分之一以上的時間，站立工作。或坐在辦公桌前，大約每 40-50 分鐘就需要站起來至少三分鐘，開會時也要有意識的起身站立，用墊腳跟動作來鍛鍊小腿的肌肉。

(續)



久坐、步速慢，跌倒風險增 4 倍！40+上班族必看，4 招逆轉老化

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

2. 把走路變成「工作流程」的一部分講電話、開短會、腦力激盪時，可以改成「走路會議」：在辦公室周邊繞一小圈、在走廊邊走邊討論；如果要去別的樓層、同事座位區，不坐電梯刻意選擇走樓梯，上樓時步伐小一點，但有意識地用大腿和臀部發力。最好能將每天走路的步數設定目標，並在手機或智能手錶設定。

如果你是公車族，在下班時早幾站下車，既健身又可以釋放一天工作的壓力。這些看起來都是小改變，但長期累積起來，差別會非常大，你不但在辦公室裡練到腿力和心肺，也在訓練身體在日常節奏中的「穩定度」。

第四個策略：營養 + 心態

如果飲食過於清淡，只吃少量青菜和白飯，不敢吃肉、不敢喝牛奶，很容易走向肌少症。比較理想的作法是：依照體重，每公斤至少攝取一公克以上的蛋白質，分散在每日的餐食中；搭配足夠的鈣質和維生素 D，讓肌肉有原料、骨頭也有強度。

更重要的是心態。人活著就是要動，我們現在被 3C 產品改變了我們長久以來的生活習慣，如果不出門、不活動，這就間接影響我們的身體機能跟肌肉流失，還有社交面的心理健康。如果你身邊有很陽光正面又喜歡運動的朋友跟同學，要常常跟他們保持聯絡，不要假日也守在電腦面前、坐在椅子上滑手機，這個習慣會讓我們的下半身充滿了危險！

最後，用一句話來總結：江守山醫師曾經說過：跌倒比癌症還嚴重，千萬不要讓自己發生跌倒的意外，不論你是 65 歲以上的退休族，還是 40 歲的青壯族，從辦公桌到客廳，從樓梯到社區的小路，自己的每一步都是在為未來的人生健康打底。只要你願意，健康、活力和平安就會伴隨你的每一天。

太格微知識·真健康，和你一起有意識的每天活動！

(續)



久坐、步速慢，跌倒風險增 4 倍！40+上班族必看，4 招逆轉老化

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

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>
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>
6. 預防和管理患有心血管疾病成人跌倒的科學宣告 (美國心臟協會 American Heart Association)：
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/HCQ.000000000000108>
7. 降低老年人跌倒風險的機制驅動策略：運動介入的多學科回顧 (Healthcare, MDPI)：
<https://www.mdpi.com/2227-9032/12/23/2394>
8. 日本成年人每日久坐時間與跌倒風險的關聯：探索性橫斷面分析 (Frontiers in Sports and Active Living)：
<https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1610010/full>

