

比癌症更危險？現代人必須知道的健康 4 招，讓你逆轉老化時鐘

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

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，可能就此改變一個人的餘生。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，可用於心血管疾病的治療，一天要吃五、六種藥，有降血壓、抗憂鬱症、利尿劑；不少中年上班族，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

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。

(續)



比癌症更危險？現代人必須知道的健康 4 招，讓你逆轉老化時鐘

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

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。
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

(續)



比癌症更危險？現代人必須知道的健康 4 招，讓你逆轉老化時鐘

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

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！

參考資料 (可點擊連結)

1. 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.dhajournals.org/doi/10.1161/HCQ.000000000000108>
2. 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>
3. 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>

