



## 【第 56 期】

### 「肌力」，是你的日常超能力！

無論是長時間文書作業的教職員，或經常在實驗室、辦公室久坐的研究人員，「長時間不動」、「飲食不規律」、「壓力與睡眠不足」都是現代人常見的生活型態。這些習慣若長期累積，很可能讓肌肉量悄悄下降，甚至造成年輕人提早進入「危肌」狀態，肌肉（骨骼肌）不只是力量來源，更與行走能力、代謝、平衡、體態以及日常生活息息相關。

 **維持肌肉量**，就是維持健康、精神、專注力、學習及工作效率的基礎！

#### ✳ 什麼是肌少症？

肌少症指的是肌肉量、肌力或身體功能逐漸下降的狀態。因老化或其他原因導致肌肉質與量的減少，造成「肌肉質量、肌肉力量、體能表現」的衰退與下降，常伴隨肌力減退、肌肉萎縮、步距變小、變寬、震顫等情況。雖然好發於年長者，但長時間打報告、坐在辦公室處理行政業務、待在實驗室整天不動，且沒有運動習慣者，都是高風險對象。

👉 國內外有肌少症的人約占三成，早就不是「老年病」，成人 30 歲以後每 10 年約流失 5% 的肌肉量！

#### ✳ 高風險族群？

- 久坐的學生、研究生、行政人員
- 三餐不規律、蛋白質攝取不足
- 長期缺乏運動
- 體重過輕、過度節食或快速減重
- 慢性病、壓力大或睡眠不足者

👉 注意：現代「久坐族」的學生與上班族都可能出現「早發性肌少症」！

## ✿ 肌少症徵兆有哪些？

- ✓ 握力下降：開罐頭、拿重物變得吃力、毛巾擰不乾。
- ✓ 走路遲緩：平地行走緩慢無力、過馬路來不及在綠燈時間內通過。
- ✓ 行動吃力：從椅子起身需用手撐、爬 2~3 階樓梯就喘。
- ✓ 容易跌倒：一年跌倒兩次以上。
- ✓ 體重減輕：非刻意減重或藥物影響，半年內體重下降達 5%以上。
- ✓ 容易噎到：吃飯常噎住、喝水常被口水噎到。

## ✿ 肌少症的簡易自我檢測(如符合以下結果者，可至醫療院所做更精密檢測判定)

- ✓ 雙手圈腿法：用雙手食指和拇指，**包圍小腿最粗處**，若圈得起 → 肌肉可能偏少。
- ✓ 皮尺量測法：測量小腿**最粗處的小腿圍長度**，  
    **男性 < 34 cm、女性 < 33 cm** → 可能偏低。
- ✓ 肌少症自我評量問卷：可協助初步了解日常功能狀況。





### SARC-F肌少症自我評量問卷

1 提起5公斤(2大罐洗衣精)東西，  
對於你來說會感到困難嗎？

2 從一間房步行到另一間房對於你來說會  
感到困難嗎？

3 從椅子或床上起身會感到困難嗎？

4 走上10個階梯會感到困難嗎？

5 過去一年，跌倒過幾次？



沒有困難0分；一些困難1分；很困難2分  
沒有跌倒0分；1-3次 1分；4-6次 2分

✓ **≥4分有肌少症風險**

謝佩臻物理治療師

## ✳ 如何預防與改善肌少症？

### 1. 足夠蛋白質(1.2 克以上/每公斤體重)及維生素 D\_若有腎臟疾病者需先與醫師討論。

- 每天每餐建議都要攝取蛋白質，如：豆魚蛋肉、乳製品、豆製品等。
- 補充鈣質與維生素 D：如黑白芝麻、深綠色蔬菜、鮭魚等。
- **運動後 1 小時內補充優質蛋白質效果更佳。**



### 2. 每週 2-3 次肌力訓練

- 阻力訓練(做有重量)比耐力運動更能增肌，常見的有深蹲、啞鈴/槓鈴、彈力帶等
- 要能做稍微喘甚至痠痛的運動，體能才會進步。
- 至健身房訓練肌力(建議先聘請教練學習正確姿勢以避免受傷)。

### 3. 增加日常活動量

- 上下樓梯取代搭電梯
- 午休散步、走路買午餐
- 久坐 30 分鐘起來動一動

### 4. 睡眠與壓力管理

- 每天 7~9 小時睡眠
- 長期壓力會提升皮質醇造成肌肉流失
- 建議深呼吸、做運動或喜愛活動等舒緩情緒



## 校園內可以怎麼做？

- 每餐至少有一份蛋白質
- 善用體育館、健身房、操場運動
- 步行或騎腳踏車上班 / 上課
- 每堂課下課走動 2-3 分鐘

♥ 你不需要很厲害才開始，但你需要開始，才能變得更強壯。

目前無「藥物」能治療肌少症，但它是可逆、可預防的。避免肌少症，最重要的就是透過飲食跟運動，提升肌肉的質與量，適當的營養 + 規律的肌力訓練，3~4 個月內就能看到肌肉量逐漸回升。對長時間待在辦公室或教室的你來說，現在開始行動，就是最好的保護力！

資料來源:

Uho 優活健康網

<https://www.uho.com.tw/article-59095.html>

大鈞診所 醫療百科

[https://dajun88.com/education\\_d.php?ed=388](https://dajun88.com/education_d.php?ed=388)

臺中榮民總醫院 護理衛教

<https://ihealth.vghtc.gov.tw/media/1111>

台大醫院健康管理

<https://hmc.ntuh.gov.tw/disease-symptoms/0m153858512066834903>

彰化基督教醫院 衛教天地

[https://dpt.cch.org.tw/layout/layout\\_1/news\\_detail.aspx?!D=107&cID=1189&Key=11739](https://dpt.cch.org.tw/layout/layout_1/news_detail.aspx?!D=107&cID=1189&Key=11739)

GeneOnline News

[肌肉品質成為健康新指標-科學界聚焦功能與結構的](#)



衛生保健組 關心您

2025.12