

<<最高肌密>>

图书基本信息

书名：<<最高肌密>>

13位ISBN编号：9789862133774

10位ISBN编号：9862133775

出版时间：2012-10-28

出版公司：大块文化出版股份有限公司

作者：陳亮恭

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;最高肌密&gt;&gt;

## 内容概要

我們身上的肌肉，30歲開始不知不覺的流失，大家都知道，會驅使身體去走路、活動，當然骨骼關節非常重要，可是基本帶動著骨頭跟關節在活動的，其實是肌肉。

近年來醫界重新評估肌肉，對於調控人體的能量以及血糖，有相當大的影響作用；這也是為什麼瘦子會得糖尿病、脂肪肝；中壯年會莫名其妙找不出原因的腰痠背痛；老來會彎腰駝背步履蹣跚，很重要的原因之一。

肌肉對於能量的代謝很重要，我們吃飯之後不是血糖會上升嗎？

血糖會轉換成肝醣，肝醣有兩個地方儲存，一個是肝臟，一個是肌肉。

光靠肝臟沒有辦法存這麼多，肌肉跟肝臟對於人體能量來講，是一個倉庫，就等哪天需要能量的時候，就會從這個倉庫拿出來用。

這個倉庫如果只有肝臟，其實不太夠，所以需要靠肌肉的量。

這就發現，其實肌肉的質量，跟能量的儲存、代謝是很有關係的。

當肌肉的量減少了之後，吃進去的血糖轉換成肝醣，便沒有地方可存了，肝臟存滿了又沒有那麼多的空間，沒有地方存的時候，肝醣就只好再變回成血糖。

因為事關能量的代謝，在這些年肌肉的角色被重新評估，不再是只有單純的運動功能，對於調控人體的能量以及血糖，有蠻大的重要性。

這部分也會影響心肺功能跟肌耐力，中年人會提不起勁的原因，其實是有很大一部分是因為肌耐力跟心肺功能不足。

雖然透過節食、減肥藥或傳言中流行的減肥法去減重瘦身，表相上體重降下來了，可是存在身上的脂肪，反而變成避免性因素比較不好的「內臟脂肪」，肌肉質量被減少了，看似減肥有成，卻反而造成比較不好的不當瘦身結果。

這個錯誤瘦身觀念「靠節制飲食不運動」，投射到年輕人，尤其女性比比皆是，台灣的女性有一個特色，太過在乎自己的體重、關心自己的體態，而忽略調該如何「健康的減重」。

肌少症的麻煩，在於肌肉悄悄無聲無息的流失，一般而言在30歲以後，如果不運動鍛鍊，每一年肌肉會減少1%-2%，60歲之後減少速度遽增。

因肌少症而起的後續問題，如失能、跌倒、功能退化、住院、甚至死亡也難倖免。

值得慶幸的是「可逆」的肌少症、透過醫病合作，病人可以停損肌肉流失、甚至再把肌肉質量「練」回來。

而且實證醫學發現：平常走路速度越快的老人家，預期存活的時間，就越長！

肌少症攸關每一個人老來的生活品質、行動能力，該如何從年輕就好好持之以恆的鍛鍊我們身上的各大肌群，當然不是要求，你要有如健美先生小姐那般，而是該如何保持肌肉質量不至於快速流失，是作者陳亮恭醫師要告訴大家的精彩內容。

年輕健康的身體，骨頭和肌肉會隨著體重增加，並且能夠相輔相成，使脂肪、肌肉和骨頭達到一個穩定的平衡。

然而停經後的婦女，當體重增加時，其實是增加了許多脂肪組織，降低了肌肉組織的比例。

有人對於肌少症的現象會有懷疑：20歲到70歲之間，我的體重可能沒什麼變化，一直都保持得相當穩定，甚至多數人中年之後，體重還會如戲稱「不重則不威」的增加。

## &lt;&lt;最高肌密&gt;&gt;

既然如此，那肌肉的質量，怎麼可能會掉到40%那麼多？

人的一生中，肌肉流失與功能減退，大概可說是伴隨年齡增長，最顯著的身體結構變化了。從20歲到70歲，肌肉的質量整個減少40%，從30歲起到70歲之間，每10年平均約掉6%，60歲之後，肌肉量每年下降1.4到2.5%，隨著年齡增加，肌肉的流失速度越快。

所以重點在於：老化過程當中「身體組成」的改變，是「脂肪越來越多，肌肉越來越少」，以至於表面上看起來，覺得體重沒什麼變，可是身體的活動能力、肌耐力跟心肺功能，其實是在退化，肌肉的力量不足，也加重了骨頭、關節的負擔，造成經常莫名的腰痠背痛。

現在很多預防疾病治療的對象，談的是中年人，但人會變老，問題是老了之後，很多醫師或是健康促進的專家學者，仍然還是用那個對象是「中年人」或是「年輕人」的訴求觀念，去看待七八十歲的老人，這是錯誤的思考邏輯！

大家對「老」，有很多不同的形容，我們過去談老化都是「用器官」去談的，事實上一個人，整體的老化、老態龍鍾的樣子，有幾個共同的特色，除了頭髮白、長皺紋的外表，有一個最大的差別，就是行動能力的下降，不再那麼俐落靈活了。

而這種生活行動能力、生活功能的自理能力下降，其實也是現代人非常擔心的問題，害怕老來要嘛臥床不起、要嘛得坐輪椅、不能行動自如，時時處處都需要有人照顧。

西方人有個說法：「老年人這一輩子最好的朋友，是肺炎。

」臨床上我們常見到，老年人往往不管有什麼慢性病，最後帶走人的，常常都是肺炎感染造成的後果。

為BMI值破表而減重是對的，可是對於一般稍微過重或有點肥胖的老年人，如果他已經就這樣一輩子了，換句話說，這種老人家的胖，不是因為老了、有歲數了才發胖。

想想，如果體重比較重的人，健康風險很多時候在中年時期就有了，比如糖尿病或是心臟病；可是一路到老年，也沒發病也沒什麼不對勁，其實在先天基因上，可能有一些保護，反而一旦刻意去瘦下來之後，正常的體力就沒有了。

當高齡化社會成為時勢所趨，很多老來的健康問題、疾病預防，至少也要花上十年的功夫準備，即使你今天還年輕，但身邊總有高齡至親，他們的健康對整個家庭的影響不可小覷，陳亮恭醫師的這本實用書，值得細讀。

<<最高机密>>

作者简介

陳亮恭

陳亮恭

現任：台北榮總高齡醫學中心主任

資歷：台北榮民總醫院家庭醫學部主治醫師

台北市立陽明醫院社區醫學科主任

台北市立聯合醫院老人醫學科召集人

英國牛津大學臨床老人醫學科訪問學者

台北市政府長期照護諮詢委員會委員

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>