

GC INTEGRATIVE PHYSIOTHERAPY & WELLNESS

穩穩的開始

60歲後的五個實證平衡練習：溫和、安全、今天就能開始

物理治療師 Gary Chen

摘自《穩穩的晚年》· 免費指南

來自 Gary 的話



Gary Chen 於 GC Integrative 工作室

您好，謝謝您願意翻開這份指南。

我是 Gary Chen，GC Integrative Physiotherapy and Wellness 的執行長暨創辦人，也是一位執業物理治療師。這些年來，我在診間裡陪伴過許多長者，他們常帶著同一種擔憂前來：一次踉蹌、一次絆倒，或僅僅一次跌倒，似乎就預告往後的日子只會愈來愈小。

但研究與我在臨床上的觀察，一再告訴我同一件事：平衡並不是與生俱來、只能慢慢失去的固定天賦，它是一種能力。既然是能力，就會回應練習。那些讓您站得穩的系統，您的雙腿、您的內耳、您對身體在空間中位置的感覺，都能夠一直訓練到人生的後段；肌力，也幾乎在任何年齡都能重新建立。

這是一個充滿希望的訊息，也是一個誠實的訊息。這份指南裡的五個練習都很溫和、有充分的研究支持，也適合在家中進行。慢慢開始，對自己溫柔一點。穩，就從這裡開始。

想進一步了解我們的診所與課程，歡迎造訪 gcintegrative.com.au。

願您站得穩，走得遠。

Gary Chen，物理治療師
GC Integrative Physiotherapy and Wellness 執行長暨創辦人

1 有支撐的重心轉移

為什麼有效

2019 年一篇由 Catherine Sherrington 帶領的 Cochrane 系統性回顧，匯整了 108 項試驗、共 23,407 位住在社區中的長者。研究發現，設計來挑戰平衡與日常功能的運動，與明顯較低的跌倒發生率有關，大約少了四分之一的跌倒。關鍵字是「平衡」：效果最好的方案，是那些溫和而漸進地挑戰平衡的動作，而不只是一般的散步建議。

來源：Sherrington 等人，2019，Cochrane 系統性回顧。

怎麼做

1. 站在一張穩固的椅子後方，或流理台前，雙手輕輕放在上面作為支撐。
2. 雙腳與肩同寬，慢慢把重心移到左腳。
3. 移到右腳幾乎只是輕輕掃過地面為止，維持三到五個輕鬆的呼吸。
4. 慢慢把重心移回中間，再換到右腳。
5. 左右各做五次，一天一到兩回。

> **安全提醒**
> 雙手全程保持在支撐物上。如果您覺得頭暈、不穩或疼痛，請停下來，扶穩，並先和您的物理治療師或醫師談一談。

進步的訊號

幾週後，您也許會發現需要抓握的力氣變少了，或能維持較久而不搖晃。這代表平衡系統正在重新醒來。

2 太極的緩慢步法

為什麼有效

太極那緩慢、流動、從容的動作，透過臨床的眼光去看，幾乎是一套設計得堪稱完美的平衡訓練：反覆的單腿負重、重心轉移、緩慢受控的動作，以及專注力訓練。2017 年一篇由 Huang 等人所做的系統性回顧得出結論：太極與長者平衡的改善、以及跌倒風險的降低有關。這是一項源自中華文化、有數百年歷史的功法，也是我們手上最有證據支持的工具之一。

來源：Huang 等人，2017，系統性回顧與統合分析。

怎麼做

1. 站在一個開闊、沒有雜物的空間，身邊放一張椅子以備需要。
2. 雙腳與肩同寬，膝蓋微微放鬆，不要打直鎖死。
3. 慢慢把重心移到右腳，讓左腳輕輕向前踏出一小步，腳跟先著地。
4. 從容地把重心移到左腳，感覺身體平穩地跟上。
5. 換邊重複，像在很慢地散步。持續三到五分鐘，呼吸放輕。

> **安全提醒**
>
> 如果附近有正式的太極班，尤其是為長者設計的班，那會是很好的起點。動作要慢到您隨時都能停下來。感到不穩就扶住椅子。

進步的訊號

當步伐開始感覺流暢而不再需要盯著雙腳，代表您的身體對自己在空間中的位置更有把握了。

3 坐到站

為什麼有效

雙腿的肌力，是獨立生活安靜的底盤。隨著年齡增長，肌肉會流失，但它會在被要求時回應。2023 年由 Zanker 等人帶領的澳洲與紐西蘭臨床指引，把漸進式阻力訓練列為照護與年齡相關肌肉流失的第一線做法，正是因為長者的肌肉，依然會對適當而漸進的挑戰有所回應。「坐到站」是最貼近日常的肌力練習，因為您每天本來就在做。

來源：Zanker 等人，2023，ANZSSFR 澳紐臨床指引。

怎麼做

1. 坐在一張穩固、不會滑動的椅子前緣，雙腳平踏地面。
2. 雙臂在胸前交叉，或在需要時輕扶扶手。
3. 身體微微前傾，慢慢站起來。
4. 再用控制的力量，慢慢坐回去，不要「跌」進椅子裡。
5. 重複五到八次為一組，一天一到兩組，中間可以休息。

> **安全提醒**
>
> 把椅子靠牆放，避免它往後滑。剛開始時可以用手撐一下，等有信心了再慢慢減少手的幫忙。有膝關節或髖關節問題的話，請先請物理治療師調整動作幅度。

進步的訊號

如果您發現用手撐的次數變少了，或能多做幾下才覺得腿痠，那就是肌力正在回來。

4 每一餐，一份蛋白質

為什麼有效

肌肉需要材料才能重建，而那份材料很大一部分來自飲食蛋白質。國際 PROT-AGE 專家共識建議，健康的長者每天每公斤體重約攝取 1.0 至 1.2 公克蛋白質，比一般成人的建議量更高，因為年長的身體對蛋白質的利用效率下降。蛋白質搭配前面幾項肌力與平衡練習，效果會更好。

來源：Bauer 等人，2013，PROT-AGE 專家共識。

怎麼做

1. 讓每一餐都有一個明確的蛋白質來源：雞蛋、豆腐、魚、瘦肉、雞肉、豆類或乳製品。
2. 把蛋白質平均分配到三餐，而不是集中在晚餐一次吃完。
3. 早餐特別容易被忽略，試著加一顆蛋、一杯豆漿或一份無糖優格。
4. 在運動的日子，記得餐點裡別漏掉蛋白質。

> **安全提醒**
> 如果您有腎臟疾病、糖尿病，或正在服用需要控制飲食的藥物，改變蛋白質攝取前，請先和您的醫師或註冊營養師確認合適的份量。

進步的訊號

搭配肌力練習持續幾週後，許多人會感覺日常動作，例如提購物袋或上樓梯，比較不那麼吃力。

5 重拾動作的信心

為什麼有效

很多人因為一份影像報告上寫著「退化」「突出」或「磨損」，就從此不敢再彎腰、提物或蹲下。但研究顯示，這類影像上的變化，在完全沒有疼痛的人身上也非常常見，它是身體隨歲月留下的自然痕跡，比較像皺紋，而不是損壞的證據。會痛，不一定代表正在受傷。溫和地、漸進地重新使用那些動作，往往是安全而有益的。

來源：Brinjikji 等人，2015，影像研究回顧。

怎麼做

1. 挑一個您因為害怕而停下來的簡單動作，例如從矮櫃拿東西。
2. 先在有支撐的情況下，用很小的幅度、很慢的速度試一次。
3. 如果感覺還好，接下來幾天一點一點增加幅度。
4. 把注意力放在「我在重新學會信任這個動作」，而不是「我可能會弄壞什麼」。

> **安全提醒**
> 這一項不適用於突發、劇烈或不明原因的疼痛。如果您有下方「何時該尋求協助」列出的任何情況，請先就醫，再開始。持續或加重的疼痛，值得由物理治療師或醫師評估。

進步的訊號

當一個曾經令您緊張的動作，慢慢變回日常的一部分，那份找回來的信心，本身就是最重要的成果之一。

何時該尋求協助

衛教無法取代一次當面的評估。如果出現以下任何情況，請儘快聯絡您的家庭醫師、物理治療師，或當地的緊急醫療服務。

值得儘快檢查的訊號

- 最近有一次跌倒，尤其是撞到頭、或爬不起來。
- 突然的頭暈、眩暈、胸痛、喘不過氣，或短暫失去意識。
- 新出現、劇烈，或不明原因的疼痛，特別是伴隨發燒、體重下降或夜間痛醒。
- 腿部無力、麻木，或大小便控制改變。
- 對於自己一個人在家是否安全，感到擔心。

任何一位跌倒過的長者，最明智的第一步，都是由一位能當面看見您的專業人員做一次妥善的評估。這條路，應該與您自己的醫療照護團隊並肩同行，而不是取代他們。

想走得更遠

完整的書

《穩穩的晚年》

這五個練習，只是這本書的一個起點。書中完整走過平衡的三套系統、肌力與肌少症、疼痛與影像的迷思、太極的實證力量，以及一套溫和的每週方案，全部建立在同一個充滿希望的根上：衰退，在很大程度上，是可以訓練的。

了解更多

閱讀連結：{{BOOK_URL}}

每週電子報

訂閱電子報

如果您想每週收到一則簡短、實證、可以馬上用得上的長者活動與平衡小提醒，歡迎訂閱我的電子報。溫和、不誇大，就像坐在診間桌子對面聽我說話。

免費訂閱

訂閱連結：{{NEWSLETTER_URL}}

本指南為一般健康教育資訊，不涉及個人診斷或治療建議。它整理自己發表的研究，不能取代由物理治療師或醫師針對您個人情況所做的評估。在開始任何新的運動計畫之前，特別是如果您最近跌倒過、或有任何健康狀況，請先諮詢您的物理治療師或醫師。

Copyright © 2026 GC Integrative Physiotherapy and Wellness. 版權所有。