

單腳站立的驚人好處

隨著年齡增長，單腳站立可能會變得異常困難，但透過訓練延長單腳站立的時間可以增強體質、提高記憶力並保持大腦健康。

除非你是火烈鳥，否則你大概不會花太多時間練習單腳站立的優雅姿勢。而且，根據你的年齡，你可能會發現這比想像中要難得多。

年輕的時候，單腳站立通常不需要太多思考。一般來說，我們保持這個姿勢的能力在9到10歲左右就成熟了。之後，我們的平衡能力在30歲末達到頂峰，然後開始下降。

如果你超過50歲，單腳站立保持平衡超過幾秒鐘的能力，可以令人驚訝地反映出你的整體健康狀況和老化程度。

但花更多時間練習單腳也有一些好處——它可以為你的身體和大腦帶來許多好處，例如降低跌倒風險、增強體質和改善記憶力。這項看似簡單的運動，隨著年齡的增長，會對你的健康產生巨大的影響。

「如果你發現單腳站立並不容易，那就該開始訓練平衡能力了，」美國物理醫學與復健學會的復健醫學專家崔西·埃斯皮里圖·麥凱說。（本文稍後將詳細介紹如何將單腳訓練融入日常生活中。）

為什麼要關心你的餘額？

醫生使用單腳站立作為衡量健康狀況的主要原因之一是它與隨著年齡增長而逐漸喪失的肌肉組織（即肌少症）有關。

從30歲開始，我們的肌肉量會以每十年高達8%的速度流失。一些研究表明，到80歲時，高達50%的人會患上臨床意義上的肌少症。

這與血糖控制不佳、免疫力下降等諸多問題都有關聯，但由於它會影響多個肌群的力量，因此也會影響單腳站立的平衡能力。同時，經常進行單腳訓練的人在晚年患肌少症的風險較低，因為這項簡單的運動有助於保持腿部和臀部肌肉的強健。

「單腳站立的能力會隨著年齡增長而下降，」明尼蘇達州羅徹斯特市梅奧診所運動分析實驗室主任肯頓·考夫曼說。「人們通常在50歲或60歲以後開始出現這種情況，之後每過十年，這種能力都會顯著增強。」

我們單腳保持平衡的能力之所以重要，還有另一個更微妙的原因——它與我們的大腦有何關聯。

這個看似簡單的姿勢不僅需要肌肉力量和柔韌性，還需要大腦整合來自眼睛、內耳平衡中心（即前庭系統）和軀體感覺系統（一個複雜的神經網絡，幫助我們感知身體

位置和腳下的地面）的信息的能力。

考夫曼說：“所有這些系統都會隨著時間推移而退化，只是速度各不相同。”

埃斯皮里圖·麥凱表示，這意味著你單腳站立的能力可以揭示大腦關鍵區域的許多潛在狀態。這些區域包括與你的反應速度、完成日常任務的能力以及你整合來自感覺系統的資訊的速度相關的區域。

隨著年齡增長，我們所有人都會經歷一定程度的腦萎縮，但如果萎縮過快，會影響您保持身體活動的能力，降低晚年獨立生活的能力，並增加跌倒的風險。美國疾病管制與預防中心收集的數據顯示，意外跌倒（通常由失去平衡引起）是美國65歲以上人口受傷的主要原因。研究人員表示，練習單腳運動是降低跌倒風險的有效方法。

考夫曼表示，跌倒往往是因為反應時間減慢所造成的。「想像一下，你走在路上，被人行道上的裂縫絆倒了，」他說。「大多數情況下，你會不會摔倒並不取決於力量，而是取決於你是否能夠夠快地移動腿部，並將其調整到合適的位置，從而阻止自己摔倒。」

令人驚訝的是，你單腳站立的能力甚至能反映你短期內過早死亡的風險。一項2022年的研究發現，中老年時期無法單腳站立10秒鐘的人，在接下來的七年中因任何原因死亡的風險要高出84%。另一項研究招募了2760名50多歲的男性和女性，並對他們進行了三項測試：握力測試、一分鐘內從坐到站的次數以及閉眼單腳站立的時間。（閱讀更多關於握力測試和坐立測試如何揭示你的衰老狀況。）

單腳站立測試被證明是評估疾病風險最有價值的方法。在接下來的13年中，單腳站立時間不超過2秒的人，其死亡風險是單腳站立時間超過10秒的人的三倍。

埃斯皮里圖·麥凱表示，這種模式甚至在被診斷患有癡呆症的人群中也可見——那些還能單腳站立的人，其認知能力下降的速度較慢。「研究人員發現，在阿茲海默症患者中，如果他們無法單腳站立五秒鐘，通常預示著他們的認知能力會更快下降，」她說。

訓練你的平衡能力

好消息是，越來越多的研究表明，積極



練習單腳站立可以大大降低這些與年齡相關的健康問題的風險。這類練習——科學家稱之為「單腳訓練」——不僅可以鍛鍊核心肌群、臀部和腿部肌肉，還能促進大腦健康。

「我們的大腦並非一成不變，」埃斯皮里圖·麥凱說。「它們具有很強的可塑性。這些單腿訓練練習確實能提高平衡控制能力，並切實改變大腦的結構，尤其是一些與感覺運動整合和空間感知相關的區域。」

單腳站立還可以激活大腦前額葉皮質，從而提高我們在執行任務時的認知能力。一項研究表明，單腳站立甚至可以改善健康年輕人的工作記憶。

埃斯皮里圖·麥凱建議所有65歲以上的人每周至少進行三次單腿訓練，以提高他們的活動能力，並降低未來跌倒的風險，但理想情況下，她建議將其融入日常生活中。

如果更早開始這類訓練，可能會有更大的益處。

裡約熱內盧 Clinimex 診所的運動醫學研究員 Claudio Gil Araújo 領導了2022年一項關於單腳站立與過早死亡風險的研究，他建議所有50歲以上的人都應該進行自我評估，看看自己能否單腳站立10秒鐘。

「這很容易融入你的日常生活中，」他說。「你可以單腳站立10秒鐘，然後換另一條腿，同時刷牙。我建議你赤腳和穿鞋都做一下，因為赤腳和穿鞋的感覺略有不同。」

這是因為穿鞋和赤腳相比，能產生不同程度的穩定性。

研究人員表示，日常生活中諸如洗碗或刷牙時站在水槽邊等活動，也是訓練單腳站立能力的絕佳機會。盡量保持身體搖晃的程度，並儘可能長時間地堅持下去。每天只需花10分鐘練習平衡，就能達到顯著的進步。

使用輕柔阻力進行的平滑髖部強化練習（也稱為等速運動）也有助於改善單腳站立。

研究表明，肌力訓練、有氧運動和平衡訓練相結合，可將跌倒風險因素降低50%。這種關聯或許也能解釋為何瑜珈或太極拳等經常包含單腳姿勢的運動與健康老化有關。考夫曼指出，一項研究發現，太極拳與跌倒風險降低19%有關。

最樂觀的是，吉爾·阿勞霍發現，只要堅持不懈，即使到了九十多歲，甚至更久，仍然有可能保持良好的身心平衡。

「在我們診所，我們評估了一位95歲的老婦人，她能夠單腳站立10秒鐘，每隻腳都能做到，」他說。「即使你是一位百歲老人，我們也可以訓練和提高我們生物系統的性能，直到生命的最後階段。」



保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com



GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務



www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

內餡鮮美道地·外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!



Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

Find us on

