

圖書館與作者有約～雙和醫院劉燦宏副院長分享新書《慢養功能肌力》

雙和醫院劉燦宏副院長深耕復健醫學多年，與代謝與肥胖科學研究所黃惠宇教授、暢銷書《慢老》作者黃惠如及李杰教練攜手出版《慢養功能肌力：釐清你一直誤用的養生常識，用最正確的醫學、營養、運動科學，擊退肌少，強筋骨，少痠痛，慢老有活力》一書，迄今銷售一萬多冊，十分暢銷。圖書館特別邀請劉副院長於 2021 年 11 月 2 日在圖書館自主學習空間，介紹新書及分享培養功能肌力的正確觀念。



人體的肌肉質量在 30 歲後就會開始下降，60 歲加速流失，肌少症是高齡社會關注的重要醫學議題，從生活中的走、跑、跳、提重物至吞嚥、呼吸、心臟跳動等都需要肌力。劉燦宏副院長提到自己會注意到肌少症的重要性，源自於看著父親坐輪椅後肌力慢慢下降，棉被掉在床下一夜也沒法拉起來蓋。因此與本書其他幾位作者合作，彙整醫學、營養、運動等近 3 年超過百篇的國際肌

少症研究，融會貫通成淺顯易懂的內容，希望能引起讀者對肌少症的重視。【左圖：圖書館邱子恒館長（右）代表大家歡迎劉燦宏副院長（左）蒞臨】



功能肌力才是人的實際年齡，肌力反而比骨質疏鬆的問題還要更重要，心臟病、慢性肺阻塞、失能、失智等都與肌肉量有關。演講中劉副院長也談到許多養生迷思，包括熟齡的清淡飲食反而造成蛋白質不足，補充足夠的蛋白質是很重要的；住院開刀靜養還是需要運動等。養肌的重點包括避免營養不足和運動偏食，運動必須兼顧心肺、肌力、平衡和柔軟。【圖：燦宏副院長（左圖）獲得熱烈回響，聽眾熱情的舉手提問】

最後提問時，圖書館準備 5 本書送給提問的聽眾外，劉副院長更加碼贈送 5 本書給現場的提問者，學生和教職員都紛紛提出許多營養攝取及運動方面的問題，如建議補充哪種蛋白質？什麼時間做運動比較好等。劉副院長指出牛肉的蛋白質較好，若是有飲食禁忌，至少要補充雞肉或海鮮的蛋白質。至於運動，任何時間都可以，只要能夠持

續，隨時開始都來的及。【下圖：燦宏副院長與大家合影時，特別邀請大家一起秀出肌力】



（文/圖書館）