



# 卓永仁

現任：歐立達股份有限公司  
國立臺北護理健康大學 運動保健系碩士  
2016第一屆扶輪盃好講師 臺灣風雲10強講師  
足部科學資深研究員  
日本方塊踏步指導員認證  
銀髮族功能性體適能檢測員  
美式脊骨神經保健技術講師  
鞋具裝具技術講師  
中醫預防保健調理師合格  
2018海峽兩岸创新创业導師(蘇州)



9 11

誠勤樸慎創新

保護膝蓋口訣：穿鞋墊戴護膝

- 膝蓋巧，靈轉以分數點
- 穿鞋，給予調整避震外
- 戴護膝，給予調整避震外
- 減少膝關節內壓力，減輕膝下不適感

FOOTDISC





# 知「足」常樂 健康從腳開始

沒有健康的雙腳  
無論工作或休閒都不可得

# 穩住地基--穿「好」鞋

- 鞋後要比鞋前高1.5~2公分
- 後跟包覆要硬
- 只能折1/3，不能輕易扭轉
- 補鞋跟
- 用手壓內側鞋底，不要超過0.3公分變形量
- 大小要對，有鞋帶

# 試想...

- 現在人吃得比以前的人差嗎？
- 現在人走得比以前多嗎？
- 現在人的鞋比以前不好嗎？

那為什麼膝蓋壞得比以前快？

# 保護膝蓋口訣：穿鞋墊戴護膝



穿在足底，以支撐足弓，並輔以分散壓力，用外側楔型墊，給予調整跟骨外翻角度，改變承重期之膝關節排列，降低膝關節內翻力矩，減少膝關節內側軟骨磨損，有效降低膝關節不適並增進行能力。

( NSC98-2622-E010-001-CC )

( Footwear Science,2011,June )

# 您的鞋子磨哪一邊？





氣墊鞋很棒、很舒服嗎？



還在穿把足弓填滿的鞋？



# 您知道血型但知道足型嗎？



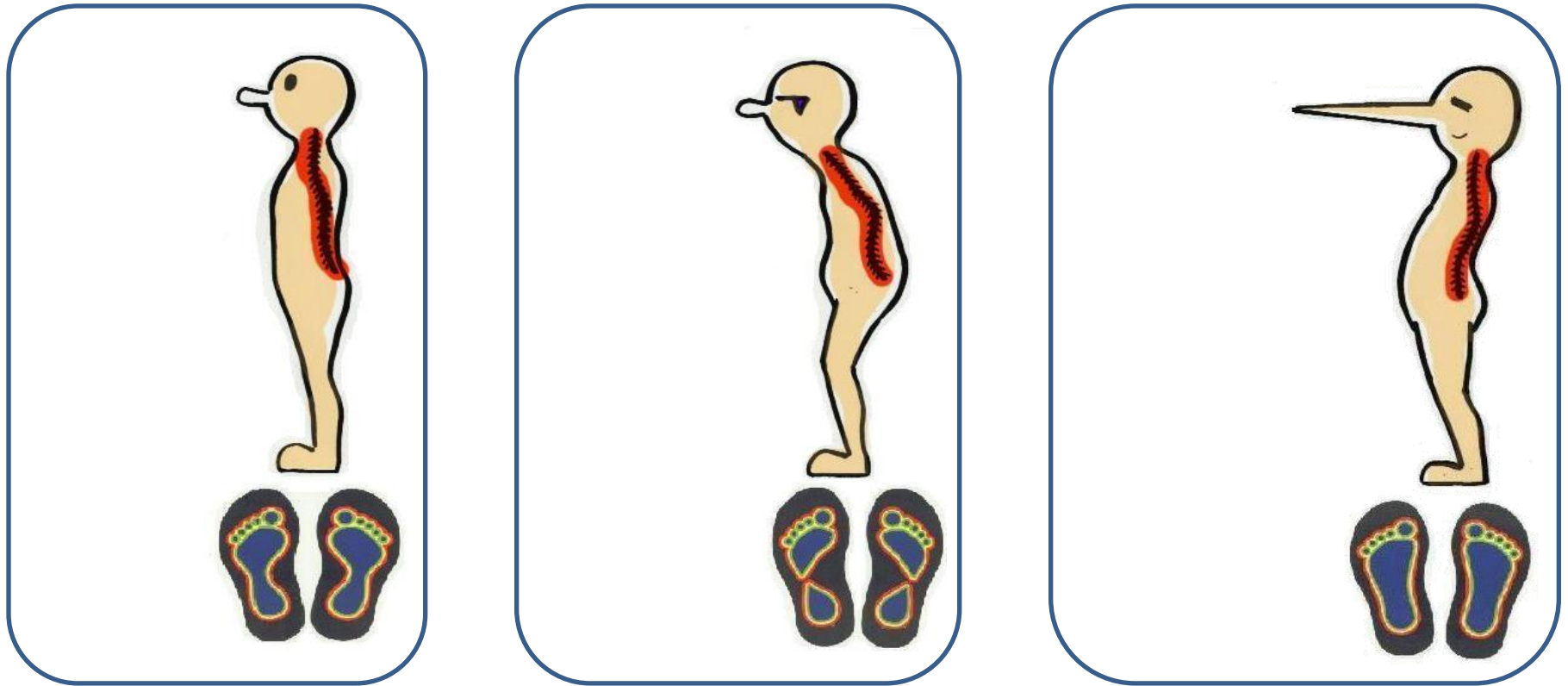
# 人有胖瘦，腳也有腿型？



O腿型

直形腿

X腿型



足型、腿型決定我們的步態、體態與健康

足底壓力的分佈狀況，影響站立的持久性



# 補充營養

- 攝取充足蛋白質（如白肉、豆類、雞蛋、牛奶等），可預防肌少症
- 補充鈣質（如乳製品、木耳、深綠色蔬菜等）及維生素D（如黑木耳、鮭魚、秋刀魚、乾香菇等）可強化骨質密度。
- 每天曬太陽15分鐘，以活化維生素D。  
(能力許可，最好是正午，最主要是波長問題，約295~310毫微米)

# 肌力與平衡練習

- 練習單腳站立30秒，訓練腿部肌力及平衡感。日本研究發現，單腳站立平衡能力也是大腦健康的指標，如果無法單腳站立維持平衡20秒，代表大腦疾病及認知功能下降的風險較高。
- 踮起腳尖維持5～10秒，再慢慢放下，可強化踝關節伸直肌，每回5～10次，一日2～3回。
- 練習快走、太極拳或游泳等訓練全身性肌力、柔軟度、平衡感，每次30分鐘，每週至少3次。
- 運動後立即補充一杯豆漿或牛奶，有助於肌肉合成。
- 利用高階體組成計測量，了解自己的肌肉量多寡。

# 運動

- 要增加肌肉量，運動及營養缺一不可。
- 要延緩肌肉流失、維持肌肉量，重量訓練和有氧運動必須相互搭配。
- 重量訓練讓肌肉收縮，能刺激肌肉纖維的生長和膠原蛋白的產生。
- 將腹、背深處的核心肌群強化起來後，也能保護脊椎骨骼。

# 乳酸代謝

- 劇烈的運動過後，在完全安靜的情況下休息（rest-recovery），一般需要 **25 分鐘** 才可以清除肌肉及血液內 **50%** 的乳酸。  
(Hermansen et al., 1975)
- 換句話說，要清除 **95%** 的乳酸便需要用上 **1 小時 15 分** 的時間。

# 乳酸在人體內的最終命運

- (1) 以尿液及汗液的形式排出體外
- (2) 被轉化回醣元
- (3) 被轉化成蛋白質
- (4) 被氧化成二氧化碳和水。
- 大部分（超過 60%）的乳酸都是在有氧系統的運作下，被氧化成二氧化碳和水。
- 骨骼肌（skeletal muscle）是把乳酸氧化的主要器官，當中尤其以慢縮肌（slow-twitch fiber）的氧化能力較強。



站得久、走得遠、爬得高

每個人都需要

身體回正、磨損減少、身體自然好

