



YouTube影片觀看人數破8000萬 我愛節拍超慢跑 社團近7萬社友敲碗期待

★★★ 連續二年榮登健康書暢銷榜 徐棟英教官最新著作 ★★★

【全圖解】

# 核心逆齡 節拍超慢跑



新書分享會

◦ 主講人：徐棟英

# 徐棟英

2009年軍人退伍，感謝以往被訓練過的軍人，他們是我體適能啟蒙老師，連續五年獲得軍校畢業生體能鑑測第一名，讓我對體能訓練產生濃厚興趣（2005-2007年台北市立體育學院運動科學研究所畢業，感謝恩師**郭志輝** & **石裕川**教授指導）。

2013年感謝人生另兩位貴人**黃承國**理事長 & **鄢健民**里長的邀約到文山區體育會，從事銀髮族體適能課程（延緩失能老化），課程設計是以老人問題出發，如臥病在床是哪一個肌群失能造成，不能翻身又是哪一個肌群失能造成，肩頸 & 腰痠背痛 & 膝關節疼痛發生原因，三高與肌少骨鬆問題，如何延緩與改善。

2024年更感謝逾千人以上銀髮與上班族的學生，讓我有機會印證10年前的課程設計的方向正確，確實幫助很多人，目前海內外很多華人都在做【**核心逆齡節拍超慢跑課程**】。



徐棟英老師的社群



YouTube



FB粉絲專頁



FB社團

# 人生最後十年，你想怎麼過？



↑ 行動自如，能走能跑

V.S.



↑ 需要一直坐輪椅



↑ 天天為自己打扮

V.S.



↑ 只能插鼻胃管

**左邊健康生活型態**

**右邊不健康生活型態**

**每月5000元投資健康**

**每月30000元請外傭**



↑ 開心陪伴家人

V.S.



↑ 需要人照顧

# 三個不足，讓你變成健康貧戶

睡眠

把握11-7  
每天睡滿6-8小時

每週150分鐘  
中等強度身體活動

運動

飲食

每天所需的六大營養素：  
蛋白質、脂肪、  
醣類、礦物質、  
維生素和水  
缺一不可

每週二次肌力訓練

# ■你正在過度使用身體！

睡眠、運動、飲食不足帶來的風險

## 懶惰天性

### ■你正在過度使用身體！睡眠、運動、飲食不足帶來的風險

睡眠不足	缺乏運動	飲食不均衡
情緒容易反應過度	心血管疾病	糖尿病
<u>判斷力降低</u>	腦中風	血脂異常
<u>注意力不集中</u>	骨質疏鬆	高血壓
容易得阿茲海默症	糖尿病	中風
眼睛變得乾澀	高血壓	心肌梗塞
<u>心血管疾病風險增加50%</u>	肥胖	骨質疏鬆
眼皮下垂、眼睛浮腫	癌症	注意力不集中
<u>妨礙肌肉的生長</u>		皮膚狀態不好
容易罹患乳癌		精神狀態不佳
腸胃發炎		
可能引發腎功能衰竭		
<u>增加罹患結腸癌的機率</u>		
免疫系統受到破壞		
<u>引發肥胖</u>		
皮膚出現細紋		

原始資料來源：天下雜誌網站 <https://www.cw.com.tw/article/5089003>

# 身體警報響起， 要活就要動！

1. 走路的步幅越來越小
2. 駝背
3. 長期的腰痠背痛
4. 身體出現疼痛，行動力受限
5. 體重的變化

## 四句訓練名言

寧可在瑜珈墊多流汗

少躺在病床上流眼淚

職業不是無業而是職業運動員

把自己當職業軍人來訓練才能塑造健康





## 可以堅持且樂此不疲的 「五好」運動

- 睡眠品質變好
- 精神變得好
- 行動力變好
- 身型變得好
- 體檢報告變好



## 骨鬆、肌少、關節炎 罹患率



50歲

骨鬆 74.5%  35.4%

肌少 45%  6%

關節炎 66.5%  37%

65歲以上

骨鬆骨折高風險

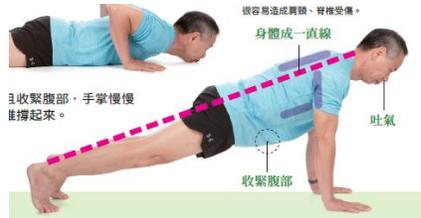
81%



ETtoday新聞雲

▲台灣骨鬆肌少症的罹患率高出其他亞洲國家8倍。（圖／台灣骨鬆肌少症防治學會提供）

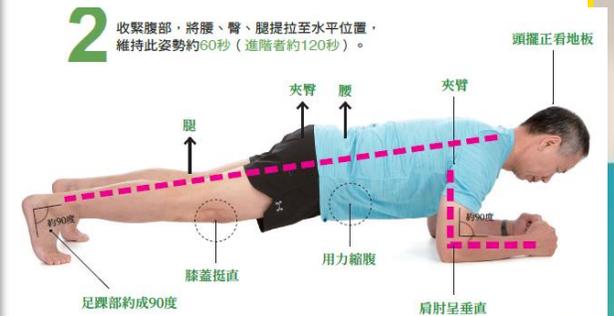
# 重量 & 肌力 & 阻力訓練原則(握拳測試)



伏地挺身  
仰臥起坐



等張訓練 (動態)		等長訓練 (靜態)
向心收縮	離心收縮	



棒式

買菜？(痠痛與撕裂痛)

# 核心肌力訓練 5大肌群練起來

## 手臂肌群

提升支撐、負重的能力。

## 胸部肌群

協助手臂及肩膀活動，與肩頸背肌群具有協同作用，可避免駝背與背痛。

## 腹部肌群

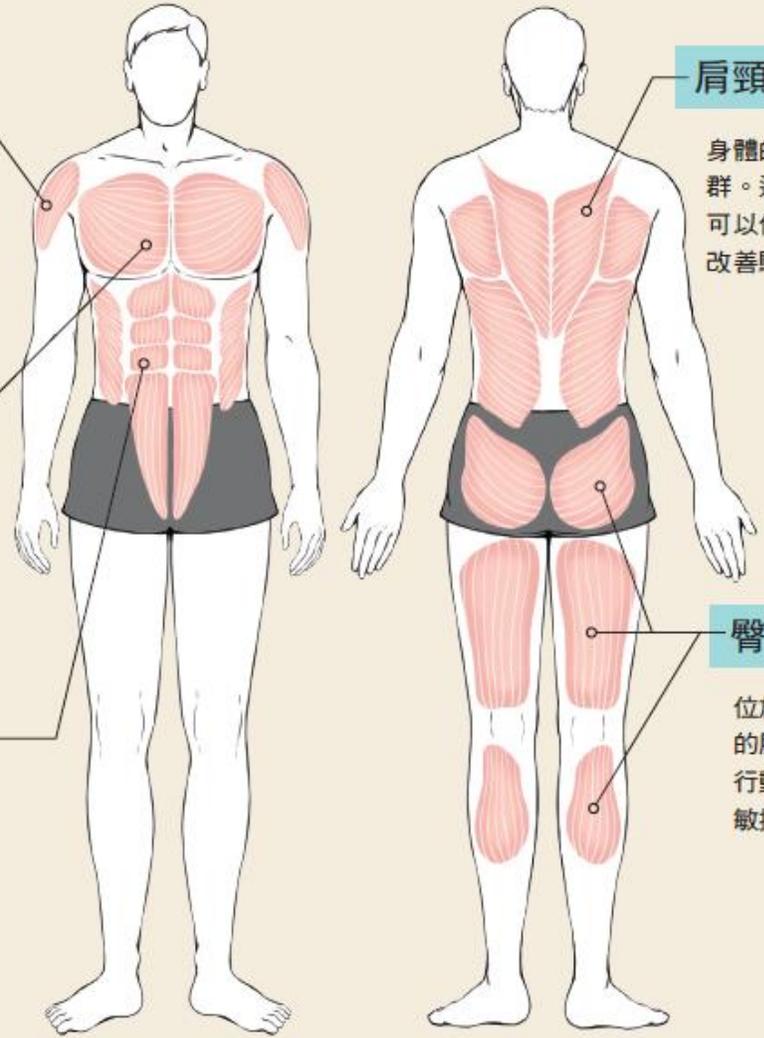
維持脊椎的穩定性，並支撐身體平衡，是日常坐臥起身動作最依賴的肌群。

## 肩頸背肌群

身體的第二大肌群。透過鍛鍊，可以保護脊椎，改善駝背。

## 臀腿肌群

位於臀部腿部的肌群，掌控行動的速度、敏捷性。



# 核心逆齡 節拍超慢跑



POSE

01

# 深蹲



示範影片

✓ 活化髖關節與膝關節，延緩退化。

運動頻率

每1至2天訓練一次 | 每次訓練2組 | 每組15次 | 組間休息20秒

初學者這樣做

運動頻率

每天練習10至15下



門把深蹲

STEP 1 選擇穩定的門把。雙手握著門把兩側，雙腳往前，與門平行站立，或者是超過門一點點站立。



STEP 2

臀部慢慢往下坐，可以盡量碰到腳後跟。



STEP 3

利用腹部核心的力量，縮腹吸氣往上提，慢慢起身，站立起來。

第二章 核心逆齡節拍超慢跑



平視前方



好處

1. 幫助減肥、消耗熱量 (可訓練約70%肌肉)
2. 促進代謝和循環、改善精神狀態
3. 預防膝蓋受傷
4. 活化髖關節與膝關節

# - 上腹部&側腹部 -

POSE

05



示範影片

## 捲腹

✓ 腹部肌群主要作用是穩定腰椎，協助日常行動：起床、站起與下蹲的動作。多練習能有效緩解腰背痛。

運動頻率

每2至3天訓練一次 | 各做1組 | 第一組等張訓練10次 + 第二組等長訓練60秒 | 組間休息20秒

初學者這樣做。



示範影片

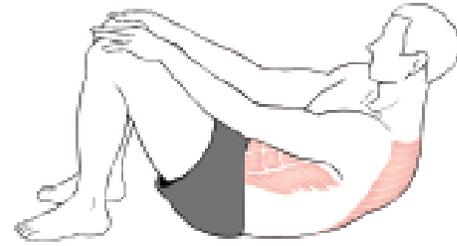
### 抱膝捲腹

初學者訓練時，頭與肩背無法抬起，可改以手抱膝，肩背不落地，強化腹部的肌耐力。



STEP 3

抱膝捲腹撐住60秒。



功能：起床時頭肩部抬起&爬樓梯&坐沙發等，都需靠**上腹肌**收縮才能輕鬆起床&站立&爬樓梯。



# - 上腹部 & 側腹部 -

POSE

06



示範影片

## 手碰腳跟捲腹

✓ 控制身體旋轉翻身，避免與

運動  
頻率

每2天做1組 | 每組來回10次



初學者這樣做



入門坐姿手碰膝捲腹



STEP 1 坐在椅子上，雙手抱頭。



STEP 2 吸氣，右手肘碰右腳膝蓋。吐氣，右腳放下。



STEP 3 吸氣，左手肘碰左腳膝蓋。吐氣，左腳放下。



### 功能

床上翻身時，需靠上腹與側腹肌收縮才能輕鬆轉體

# -上腹部&側腹部-

POSE

07



示範影片

## 腳踏車捲腹

✓ 控制身體旋轉翻身，避免與改善臥床翻身困難。



運動頻率 每2天訓練1次 | 每次做1組 | 每組來回10次

初學者這樣做。



示範影片

### 入門坐姿腳踏車捲腹



STEP 1 坐姿雙手抱頭。  
吸氣，右手肘碰  
左腳膝蓋。吐  
氣，左腳放下。



STEP 2 吸氣，左手肘碰右  
腳膝蓋。吐氣，右



## 功能

床上翻身時，需靠上腹與側腹肌收縮才能輕鬆轉體

POSE

08



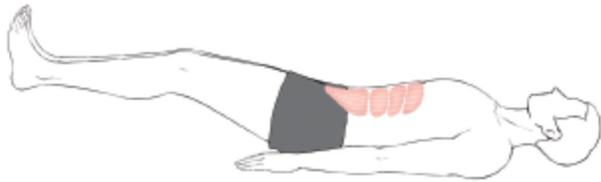
示範影片

## 屈膝伸腿

✓ 腹部肌群可穩定腰椎，減少腰背痛，有助於起床動作及活化髌關節。

運動頻率

每2至3天訓練一次 | 每次訓練1組 | 每組10次



初學者這樣做。



示範影片

單腳  
屈膝伸腿



2

慢慢吸氣，雙腳屈膝，併腿騰空，用腹部的力量使腿部屈膝抬起，讓大腿盡可能貼近腹部。



3

慢慢吐氣，膝蓋伸展出去，雙腳伸直貼近地板但不落地，頭慢慢躺於地上。



### 功能

下腹部弱化，直接影響髌關節活動能力，如行走與上下樓梯困難，迫使腿部代償，進而影響膝關節，另間接影響下背部

POSE

09



示範影片

## 直膝舉腿

✓ 鍛鍊腹部肌群可減少腰背痛，有助於起床動作及活化髌關節，減緩腿部退化。

運動頻率

每1至2天訓練一次 | 每次1組 | 每組10次

### 功能

下腹部弱化，直接影響髌關節活動能力，如行走與上下樓梯困難，迫使腿部代償，進而影響膝關節，另間接影響下背部

### 初學者這樣做。

#### 單腳直膝舉腿



示範影片



1 身體平躺，雙手放置臀部兩側，掌心朝下。



2 右腳先抬起90度，左腳伸直。



2

吸氣，慢慢收縮上來，收緊腹部肌肉，將大腿直膝慢慢抬起至垂直90度。

吸氣

約90度

# 上臂肌群-

POSE

14



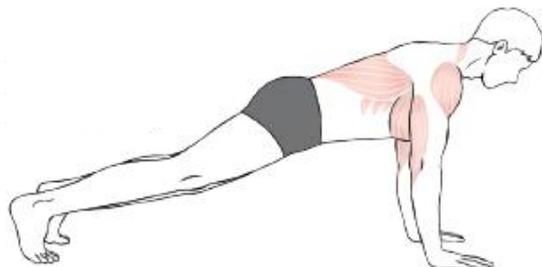
示範影片

## 伏地推撐

✓ 鍛鍊全身肌肉，增進新陳代謝，緩解肩頸疲勞感，增加骨質密度、保護肩頸。

運動頻率

每2至3天訓練一次 | 每次3組 | 每組10次 | 組間休息約20秒



初學者這樣做。



示範影片

### 入門跪膝肘撐



STEP 1 肩關節要趴下來，用下巴貼地。手肘約肩寬，兩腳弓起來（足踝部約成90度）。



STEP 2 雙手跟棒式一樣，雙腳採跪膝。慢慢推撐起來，用力縮腹，上下10次。



示範影片

### 初階直膝肘撐

STEP 1 手肘約肩寬，兩腳弓起來。雙手跟棒式一樣，慢慢推撐起來，膝蓋上下10次必須離地，用力縮腹。



示範影片

### 中階跪膝掌撐



STEP 1 採跪膝，兩腳弓起來（足踝部約成90度），僅推撐上半身，膝蓋不動，上半身往上抬，腹部收緊（來回10次）。





## 肩頸肌群

POSE

15



示範影片

# 俯臥肩背伸展

✓ 收縮肩背肌群，強化脊椎周圍的肌肉，有助於舒緩肩頸僵硬。

運動  
頻率

每2至3天訓練1次 | 每次1組 | 每組10次

動作  
要點

做肩背伸展時，記得  
不要抬頭，才能真正  
運動到肩背肌群。

訓練部位

肩背肌群

豎脊肌群



# 背部肌群

POSE

18



示範影片

## 俯臥抬腿

✓ 有助舒緩腰背臀的痠痛

運動  
頻率

每2至3天訓練一次 | 每次2組 | 每組約20秒 | 組間休息20秒

動作  
要點

腿抬離地時，膝蓋  
可微屈，不移過度  
彎曲。

訓練部位

臀肌肌群 | 腿後肌肌群 | 豎脊肌肌群



CHECK

腳打開約  
肩寬。



膝蓋不要  
過度彎曲



# 核心肌群

POSE

19



示範影片

## 棒式

✓ 核心肌群能讓脊椎穩定、有支撐，並減少脊椎負擔，改善身體平衡體態。

運動頻率

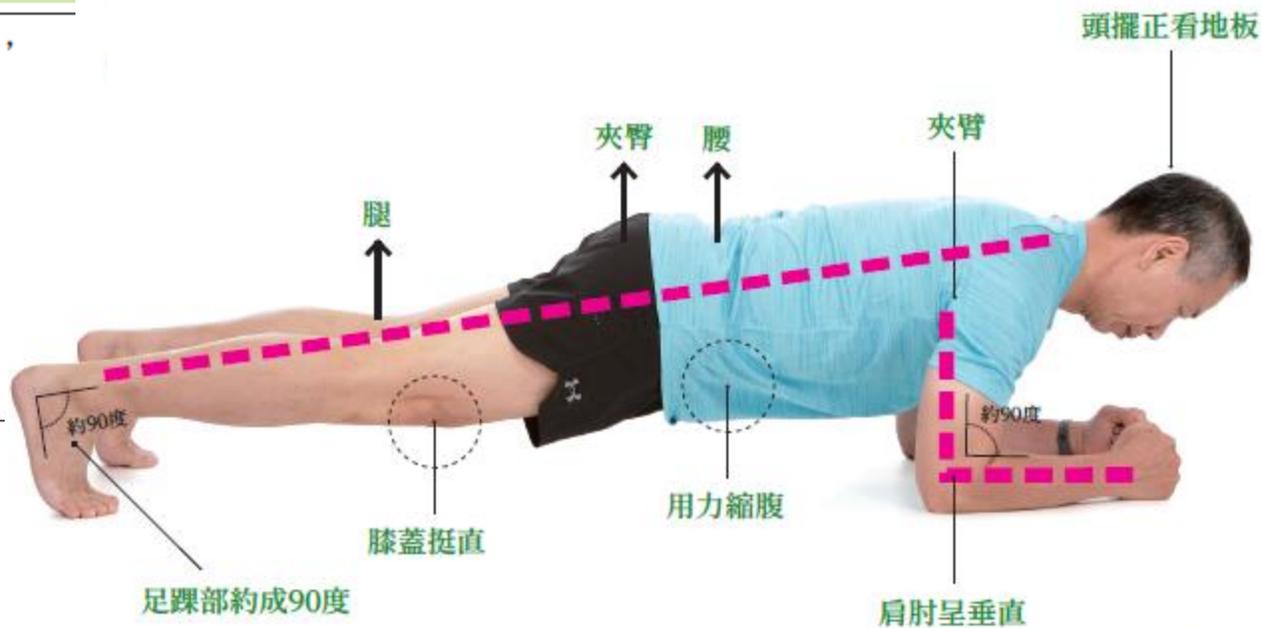
每2至3天訓練1次 | 每次2組 | 每組約60秒 | 組間休息約60秒

初學者這樣做



### 跪膝棒式

俯臥在地上，兩手肘撐地約肩寬，肩肘呈垂直，雙腳約肩寬，腳尖著地，膝蓋可以跪地。將腰臀拉提至水平位置，維持此姿勢60秒。



# 心肺耐力訓練—節拍超慢跑

## 準備動作

### 1 下載節拍器APP

先用手機下載節拍器相關的APP。



【IOS版】



【Android版】

### 2 設定節拍器步頻

設定步頻為180步／分鐘，這是最節省力氣的步頻，對心臟不會過度負擔。



為了平衡，腳跟最後會輕觸地面

赤腳跑步好處

1. 解放雙腳感受土地
2. 降低受傷機率
3. 增強腳部肌肉
4. 增強腳部連結

赤腳跑步缺點

1. 要經歷適應期
2. 小心地面雜物
3. 摩擦起水泡

# 心肺耐力訓練—節拍超慢跑

## 超慢跑4要領

- 1 腳掌先落地再腳跟
- 2 膝蓋彎曲、保持彈性（呈<<字形可避震）
- 3 節能減碳，輕量落地
- 4 小步伐、高步頻（180步／分鐘）



## 超慢跑4口訣

- 1 不痠
- 2 不痛
- 3 不硬
- 4 不喘

# 計算公式

最大心率 = 220 - 年齡

Zone 2 最大心率  
心率區間 = 60%至70%  
(燃燒脂肪最佳區間)

例如30歲人為例，最大心率是190bpm (次/分鐘)  
Zone 2的新率介於114至133bpm

# 減掉的體脂肪到底跑去哪裡？

「減掉的脂肪去了哪裡？」這個問題，正確回答是：  
「**二氧化碳和體液**」。  
中性脂肪代謝後**84%**隨呼吸排出，**16%**隨體液排出



文章來源：《商業周刊》，〈減掉的體脂肪到底跑去哪裡？連醫生和營養師都答錯，正解竟是：呼吸！〉，大西睦子，2015/8/27

# 超慢跑的好處

幫助腸胃消化  
改善便秘

減少內臟脂肪

降低壞膽固醇及  
三酸甘油酯

降血糖

降血脂

降尿酸  
改善痛風

舒緩壓力

提升睡眠品質

增進胃口  
和代謝力

增加  
多巴胺、血清素  
正腎上腺素

增強免疫系統功能

活化腦部  
延緩失智

# 核心逆齡節拍超慢跑——動作總表

【暖身】			
 示範影片	<b>01 深蹲</b> 	<b>02 肩背伸展</b> 	<b>03 立姿轉體</b> 
	<b>04 躺姿轉體</b> 		
【核心訓練】			
<b>腹部肌群</b>  示範影片 05-13	<b>05 捲腹</b> 	<b>06 手碰腳跟捲腹</b> 	<b>07 腳踏車捲腹</b> 
	<b>09 直膝舉腿</b> 	<b>10 V字捲腹</b> 	<b>11 左右側棒式</b> 
<b>肩頸背肌群</b>  示範影片 14-19	<b>13 抱膝滾背</b> 	<b>14 伏地推撐</b> 	<b>15 俯臥肩背伸展</b> 
	<b>17 眼鏡蛇式</b> 	<b>18 俯臥抬腿</b> 	<b>16 俯臥肩背臀伸展</b> 
	<b>19 棒式</b> 		
20【腿部間歇有氧平衡訓練】+【節拍超慢跑】			節拍超慢跑
 示範影片 20	<b>① 原地踮腳尖跑</b> 	<b>② 原地抬腿跑</b> 	<b>③ 雙腳側併步跳躍</b> 
	<b>④ 開合跳</b> 	<b>⑤ 蹲跳</b> 	 示範影片 10分鐘
			 示範影片 30分鐘
			 示範影片 60分鐘

# 對症加強鍛鍊

## ——緩解症狀 消除病痛



## 活化髖關節，解除腰痠背痛

運動頻率 每週訓練2至3次 | 每次訓練2組 | 每組10次 (組間休息20秒)

腰痠背痛是現代人的文明病。年輕人因為躺著看電視、滑手機或是打電腦姿勢不良容易造成痠痛的問題；而長者則是髖關節退化、纖維化，下背就會開始不舒服，因此解決症狀的方法就是要活化髖關節。



### 1 門把深蹲

(詳見 P.018)

門把深蹲以全蹲方式，是讓髖關節與膝關節活化最有效的動作。



### 2 深蹲

(詳見 P.016)

臀部下壓，大腿出力，膝蓋呈現90度直角。透過髖關節的活動，就可以舒緩髖關節。

### 3 屈膝伸腿

(詳見 P.032)

雙腳伸展不落地時，腰背肌肉拮抗地心引力，就可以強化背部肌肉。



### 4 直膝舉腿

(詳見 P.034)

靠腹部核心肌肉收縮，將腿緩緩舉起至垂直90度，鍛鍊腹部肌群。

### 5

(詳見 P.048)

### 眼鏡蛇式

用手掌撐地將上半身推離地板，手肘保持彎曲，可訓練肩背肌群。



### 6 俯臥抬腿

(詳見 P.049)

俯臥在地板額頭點地，慢慢將大腿抬離地板，膝蓋不能彎曲。



徐老師小叮嚀

如果是因為脊椎側彎或是脊椎滑脫(非急性疼痛期)，也可以用這幾個動作強化核心，避免繼續惡化。

## 解除肩頸痠痛、 預防偏頭痛、五十肩



運動頻率 每週訓練2至3次 | 每次訓練2組 | 每組10次 (組間休息20秒)

### 伏地推撐

(詳見 P.044)

這個動作必須要手掌根部推撐，身體上下帶動，腹部用力收縮，背部呈現一直線，用核心力量撐起身體，可以強化上肢肌群。



# 1

# 2

### 俯臥肩背伸展

(詳見 P.046)

吸氣，腹部用力，慢慢將上半身抬起，手肘離地，擴胸夾背，吐氣，慢慢放鬆趴下（收縮肩背肌群，有助於舒緩肩背僵硬）。



# 3

### 俯臥肩背臀伸展

(詳見 P.047)

吸氣，腹部用力，慢慢將上半身抬起，手肘離地後，同時膝蓋併攏夾緊抬離地板，臀部肌肉夾緊，身體和兩腿一起上下動作。



# 改善起身下床困難， 3動作預防老後臥床



運動頻率

每週訓練2至3次 | 每次訓練2組 | 每組10次 (組間休息20秒)

## 捲腹 (詳見 P.026)

保持正常呼吸，頭跟肩膀往上抬，手指往膝蓋方向爬，腹部、下巴緊縮。



1

2



## 手碰腳跟捲腹 (詳見 P.028)

用右手碰觸右腳踝，碰到後身體回正，再用左手碰觸左腳踝，增加側腹訓練。

3



## 腳踏車捲腹 (詳見 P.030)

雙腳屈膝併腿，用右手肘碰左腳膝蓋，右腿伸直；左手肘碰右腳膝蓋，左腿伸直，盡量貼近地板不落地。



## 走路經常跌倒！ 降低跌倒風險的不倒翁訓練

原地踮腳尖跑

原地抬腿跑

雙腳側併步跳躍

開合跳

海跳



# 1

## 腿部間歇 有氧平衡訓練

(詳見P.052-056)



運動  
頻率

每週至少進行3天 | 每次訓練2組 | 約10分鐘 | 組間休息30秒

主要是刺激身體平衡感、敏捷性、協調性，  
能強化腿部與核心肌肉力量，同時提升人體本身的感覺能力、反應力。

# 2

## 節拍超慢跑

(詳見 P.057)



一邊聽節拍器，一邊讓身體輕鬆律動，謹記  
「不痠、不痛、不硬、不喘」4口訣。

運動  
頻率

每天累加約30至60分鐘 (可分次跑)

## 減少內臟脂肪、 降三高、改善失眠問題



運動  
頻率

每週至少進行5天 | 每天30至120分鐘

### 高血壓

當運動超過15分鐘以上，能量消耗的第二階段就是取用身體的脂肪，血脂就會慢慢減低，三酸甘油酯、低密度膽固醇也會逐漸下降，血管壁就會疏通清澈，血壓也自然就會降低，經常運動，血壓會獲得穩定。

### 糖尿病

糖尿病的醫生都會鼓勵患者，用完餐後要避免坐著或是躺著，鼓勵飯後可以從事低階的有氧運動。我強烈建議三餐飯後，休息3至5分鐘，就可以在原地超慢跑，時間約15至30分鐘，幫助血糖穩定。

### 內臟脂肪 〔減重〕

每天超慢跑，累加時間達60至90分鐘，能有效消耗內臟脂肪，達到減輕體重的效果。

### 失眠

完整「核心逆齡節拍超慢跑」課程，如果每天按部就班的訓練，一定會增加肌肉的勞累，當睡眠時，肌肉放鬆後，就會很快入睡，提升睡眠品質，解決睡眠問題；有充足的睡眠後，精神飽滿，神清氣爽，身體機能也會改善。



## 核心肌力訓練十節拍超慢跑

### 徐老師小叮嚀

肌力訓練累積肌肉纖維，促進代謝，幫助三高患者代謝更多能量，加速血脂、血糖的降低。建議是飯後1至2個小時，再執行肌力訓練，先做肌力訓練，再結合節拍超慢跑，效果更好。

# 成功案例



【成功實例】

# 甲狀腺功能低下症＋肌少症

走出低谷，重拾健康

JENNY NUANPHAN YIN (定居在曼谷 | 54歲)

[Before]



[After]



【成功實例】

# 帕金森氏症 + 肌少症

## 打造幸福感的老後生活

查淑玫（68歲）



【成功實例】

# 職業駕駛三高問題

## 開創超馬跑者的人生目標

林浚緯（超級馬拉松遊覽車司機 | 45歲）

[Before]



[After]



原有高血壓.糖尿病.痛風.足底肌膜炎  
其中糖化血色**6.9-4.8**  
**104-72=32**公斤

【成功實例】

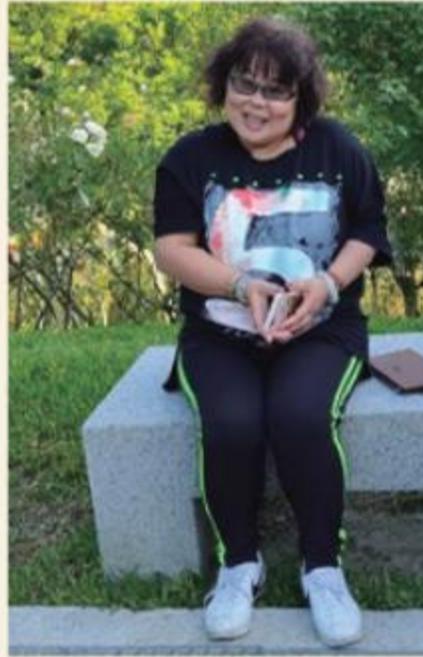


# 肥胖＋呼吸中止症

從小叮嚀到小鈴鐺，  
減重其實不難！

陳憶綾（美容美髮業 | 58歲）

[Before]



[After]



楊O杰

112/1/ 6日，血壓**180**/血脂**234**/血糖**242** / 糖化血色素**12** /體重**112**/腰圍**42**。

112/4/15日，血壓**117**/血脂**108**/血糖 **89** /糖化血色素**6.2** /體重**92**/腰圍**36**。

飲食調整：

早餐/兩顆水煮蛋+無糖燕麥飲

午、晚餐/4~5樣青菜+1樣白肉+1碗糙米飯

運動調整：

早上起床後先跑30分鐘超慢跑

午晚餐後跑30分鐘超慢跑

合計一天固定會跑90分鐘以上。

體檢數字恢復正常，體重減**20**公斤，老闆邀請分享超慢跑心得。

送檢單位：

聯合診所

編號:000365

檢體狀況:

區域：2

病歷編號：

姓名：楊

出生日期：074/08/24

身份證號：F12\*\*\*\*\*78

性別：男

採檢日：112/01/06 送檢日：112/01/06 報告日：112/01/06

DIFFERENTIAL COUNT 白血球分類 (全血)

	Neutrophil 嗜中性球 (40-75)	%
	Lymphocyte 淋巴球 (20-45)	%
	Monocyte 單核球 (2-10)	%
	Eosinophils 嗜伊紅球 (1-6)	%
	Basophils 嗜鹼性白血球 (0-2)	%
	ABO (grouping) 血型	
	Rhesus (Rh 因子)	

Blood Glucose 血糖

	AC 禁食血糖 (70-100)(血漿)	242	mg/dL
	PC 飯後血糖 (90-120)(血漿)		mg/dL
	HBA1c 糖化血色素 (4.0-6.0) (全血)	12.0	%

LIPIIDS STUDIES 血脂檢查 (血清)

	Cholesterol 膽固醇 (<200; 糖尿 <160)	234	mg/dL
	Triglyceride 三酸甘油酯 (<150)	111	mg/dL
	HDL-Cho 高密度膽固醇 (>40)		mg/dL
	LDL-Cho 低密度膽固醇 (<130; 糖尿 <100; 心血管 <70)		mg/dL
	VLDL-Cho 極低密度膽固醇 (0-35)		mg/dL
	CHO/HDL 血管硬化機率 (<5.5)		
	LDL/HDL 中風機率 (<3.55)		

送檢單位：

B934 晨恩聯合診所

編號:000450

檢體狀況:

區域：2

病歷編號：695058

姓名：楊士杰

出生日期：074/08/24

身份證號：F12\*\*\*\*\*78

性別：男

採檢日：112/04/15 送檢日：112/04/15 報告日：112/04/15

DIFFERENTIAL COUNT 白血球分類 (全血)

	Neutrophil 嗜中性球 (40-75)	%
	Lymphocyte 淋巴球 (20-45)	%
	Monocyte 單核球 (2-10)	%
	Eosinophils 嗜伊紅球 (1-6)	%
	Basophils 嗜鹼性白血球 (0-2)	%
	ABO (grouping) 血型	
	Rhesus (Rh 因子)	
	ESR 紅血球沉降速率 (1hr<15,2hrs<30)	mm/hr

Blood Glucose 血糖

	AC 禁食血糖 (70-100)(血漿)	89(R)	mg/dL
	PC 飯後血糖 (90-120)(血漿)		mg/dL
	HBA1c 糖化血色素 (4.0-6.0) (全血)	6.2(R)	%

LIPIIDS STUDIES 血脂檢查 (血清)

	Cholesterol 膽固醇 (<200; 糖尿 <160)	108(R)	mg/dL
	Triglyceride 三酸甘油酯 (<150)	56	mg/dL
	HDL-Cho 高密度膽固醇 (>40)	44	mg/dL
	LDL-Cho 低密度膽固醇 (<130; 糖尿 <100; 心血管 <70)	53	mg/dL
	VLDL-Cho 極低密度膽固醇 (0-35)		mg/dL
	CHO/HDL 血管硬化機率 (<5.5)		
	LDL/HDL 中風機率 (<3.55)		

LIVER FUNCTION TEST 肝臟功能試驗 (血清)



## 學員分享 個案4. ( 77歲，林小姐 )

各位朋友們，在此分享上徐老師的課程前後比較。上課之前是一個生活忙碌、只知道一天事情做完就很高興過一天。突然有一天，先生住院了、我的工作就辭掉，開始照顧先生。

原身體就不好時常肩頸酸痛，照顧先生後身體就變本加厲的僵硬；也有坐骨神經痛問題。另，幾年前因車禍後遺症不平衡時常跌倒，突然有一天發現走路很無力，四處看醫生檢查都說沒病，但自律神經失調，小女兒看我這樣下去不行，至文山運動中心詢問適合銀髮體適能課程。中心介紹上徐老師課程，但第一次上完課程全身疼痛好幾天，還要貼痠痛藥布！跟女兒說「在家做就好、不想去上課，把錢省下來。」女兒說「不可以！去上課就對了！」慢慢的才懂得什麼是肌少症&肌耐力，才知道自己的身體很差，要認真上課。因還要照顧先生，經歷約3-5次課程後，回來身體痠痛感漸漸不見。另無意間發覺到平日腰酸背痛也慢慢改善，及走在路上腳步變得輕盈，不知不覺課程就融入生活重要一部份，每次上完課心情很快樂，之後在家也會自主超慢跑，感謝徐老師整套課程，真棒。



# 學員分享

## 個案5. ( 63歲，羅小姐 )

四年前參加徐老師課程前骨密度-2.0，四年後骨密度-0.3，增加1.7。肌肉量16.9kg，四年後肌肉量20.6kg，增加3.7kg。

另體脂肪率22%，四年後體脂肪率11%，減少11%。這個課程能增肌減脂，還可增骨密度喔！



羅小姐 52436527368

左耳聽力：無異常

**■ 超音波檢查 ■**

子宮：無異常  
卵巢：無異常  
膀胱：無異常

**■ 其他物理檢查 ■**

骨質密度：第1~4腰椎骨質流失(平均T-值：-2.0)  
(正常>-1, 骨質流失:-1~-2.5, 骨質疏鬆:<-2.5)

體脂肪檢查：22% (低於正常：< 20%  
理想範圍：20-27%  
輕度多脂：27-35%  
偏於肥胖：> 35%)

檢驗日期：2019年7月8日 空腹時間：7小時36分

基本體檢項目	測量值	單位
身高	150.5	公分
體重	40.6	公斤
身體質量指數 (BMI)	17.9	
體脂肪率	21.8	%
腰圍	68.5	公分
臀圍	80.0	公分
腰臀圍比	0.86	
血壓	收縮壓/舒張壓 第一次：89 / 53 第二次：90 / 50 第三次：NA / NA	mmHg
心跳	第一次：66 第二次：66 第三次：NA	次/每分鐘
肺功能	Normal Spirometry (正常)	
骨密度	年輕成人%：97 T參數值：-0.3 同年齡成人%：115	



疫情下開發視訊課程80人上課  
遠距與人數不受限



公司員工健康促進課程70人上課



文山運動中心銀髮肌力課程30人上課



興隆市場銀髮肌力課程50人上課

# 宋晏仁醫師211餐盤

## 終生瘦用的減重戰略， 啟動你的瘦身開關

- 1 **211減重餐盤**：蔬菜占2份，蛋白質占1份，澱粉占1份
- 2 **進食順序**：水→肉→菜→飯→果

油脂不刻意計算，  
用好油，燒壞油

每餐500CC開水，  
不喝果汁

蔬菜愈多  
(品種愈多)  
愈好

減少澱粉的  
量，吃各種  
全穀類

水果約為一個  
奇異果的量

增加蛋白質，  
選擇魚肉、家  
禽肉、豆腐和豆類

 運動量增加

以上資料擷取自  
《終生瘦用 211全平衡瘦身法》，  
宋晏仁·梁惠雯合著，原水文化出版



減肥專科醫師的  
健康甩肉法則

# 增肌減肥必看-9大高含量蛋白質食物 (動物蛋白質為主)

營養足夠?  
來檢視看看

## 蛋白質攝取量表

每日公斤體重 蛋白質所需	腎功能 不完全	正常最低 需求	活動量 中等 中老年人	活動量大 孕婦 哺乳者	高需求 運動選手
40 公斤	0.6 克	0.8 克	1.2 克	1.6 克	2 克
60 公斤	24 克	32 克	48 克	64 克	80 克
80 公斤	36 克	48 克	72 克	96 克	120 克
每日蛋白質 建議總量	48 克	64 克	96 克	128 克	160 克

20克  
蛋白質

優質蛋白質  
同等於食物蛋白質營養



100 克  
煎鮭魚  
\$300

82.6 克  
舒肥雞胸肉  
\$90

160 克  
3顆茶葉蛋  
\$35

667 毫升  
2.5杯牛奶  
\$90

250 克  
煎豆腐  
\$50

圖取自曾文治醫師團隊

# 鈣+蛋白

**增肌健骨 ■ 一罐搞定**

國際骨鬆基金會制定之完整配方  
世界醫學期刊肌少症建議之必需營養素  
運動營養再進化



好沖泡

不黏

不油

特殊族群運動專業醫師  
曾文智醫師研發

精準營養



LINE 官方



facebook 官方



曾醫師健康訓練教室

諮詢電話 03-523-6200

- 維生素D+鈣
- 分離大豆蛋白
- 無人工甜味劑
- 乳糖不耐可食
- 素食可
- SGS認證
- 易消化吸收
- 非基因改造

## 營養標示

每一份量 20公克  
本包裝含 50份

	每份	每日參考值百分比
熱量	75.6 大卡	4%
蛋白質	9.1 公克	15%
脂肪	0.4 公克	1%
飽和脂肪	0.1 公克	1%
反式脂肪	0.0 公克	*
碳水化合物	8.9 公克	3%
糖	4.4 公克	*
鈉	112 毫克	6%
維生素D	5.25 微克(210IU)	53%
鈣	226 毫克	19%

\*參考值未訂定

每日參考值:熱量2000 大卡、蛋白質60 公克、  
脂肪60 公克、飽和脂肪18 公克、碳水化合物300 公克、  
鈉2000 毫克、維生素D10微克、  
鈣1200 毫克。

只有累積、沒有奇蹟

TANITA 銷售No.1  
全球銷額突破1億台

全球首創

# 為腿部肌肉量打分數



八合一腳點體組成計BC-771

體重・BMI・體脂肪率・肌肉量  
內臟脂肪・腳點・基礎代謝・體內年齡

3階段判定!



脚点	判定
90pt ~ 150pt	很棒囉
80pt ~ 89pt	可以更好
50pt ~ 79pt	要加強

若腿部肌肉量提升

- ① 跌倒風險下降! ↘
- ② 體力上升! ↗
- ③ 步行速度加快! ↗

超慢跑讀者 獨家優惠

居家檢測・腿部肌肉量



掃我訂購

BC-771 八合一腳點體組成計

特價 \$1800

贈



纖維伸展環

\*贈品數量有限，贈完為止

徐棟英  
體適能教練





如果你已經跑起來，

那麼請你一起把核心肌力「棟」起來



# Q & A



馬上關注 / 徐棟英老師的社群



YouTube



FB粉絲專頁



FB社團

更多好書訊息 / 晴好出版



FB粉絲團



YouTube