



# 警惕“肌少症”悄悄偷走健康

可能很多中老年人都会有这样的体会,到了一定的年龄,原本能轻松提起重物的手臂如今变得软弱无力;以往轻快的步伐,现在走路都气喘吁吁。你知道吗?这些变化背后,都指向一个隐形健康危机——骨骼肌减少症。



## “肌肉储蓄”正在被偷走

肌少症绝非正常衰老,而是“三只狡猾窃贼”的联合作案:肌肉大盗偷走肌肉量,宛若银行金库被洗劫一空;力气扒手削弱肌力,如同自助取款机被拆解关键零件;行动劫匪破坏身体功能,好比银行大门被彻底焊死。

更具欺骗性的是,脂肪这个“冒牌货”会趁机填补空缺,就像用泡沫塑料替换了钢筋骨架。

## 肌肉的“多米诺效应”

想象一下,人体是一座精密的城堡,肌肉就是城堡的“弹性钢索网”。这些钢索贯穿墙体、连接塔楼,让城堡挺拔稳固。当钢索逐渐松弛、断裂,整座建筑的倾斜与崩塌便悄然开始了,这就是肌少症引发全身健康危机的连锁反应。

■心血管系统:水泵超负荷运转

肌肉是人体最大的“血液泵站”。健康肌肉收缩时,如同无数小泵挤压血管,帮助血液回流心脏。当肌肉流失,心脏这个“总水泵”只能被迫加倍工作。好比让一台老式抽水机独自承担整片农田灌溉,久而久之,心脏不堪重负,心血管疾病发生风险骤增。

■骨骼系统:失去保护伞的玻璃塔

肌肉和骨骼如同钢筋与混凝土。肌肉收缩产生的机械力,如同无数小锤子不断敲打骨骼,刺激骨骼生长。肌肉流失后,骨骼如同失去钢筋支撑的玻璃塔,变得脆弱易碎,骨质疏松便悄然降临。

■呼吸系统:漏气的“风箱”

呼吸肌是生命的“风箱”。当膈肌、肋间肌等呼吸肌流失,就像风箱出现裂缝。每次吸气都像在用破旧的手风琴演奏,气体交换效率降低。轻度活动就气喘吁吁,肺炎等感染风险飙升。

## 早期发现肌肉流失

在此介绍几个居家自测方法,帮助您早期发现肌肉流失。

**握力检测:**用力捏扁空易拉罐,如果像捏棉花般无力(女性低于18千克/男性低于28千克),则说明“健康现金”不足。

**指环测试:**用双手圈小腿最粗处,若能轻松合拢(像箍住竹竿),提示“肌肉存款”见底。

**功能测试:**如果无法抱胸在12秒内完成站起坐下5次,或者在7.5秒内无法走完6米,即步速低于0.8米/秒,这就像汽车挂不上挡,说明存在肌肉流失的风险,需要及早就医。

## 饮食运动双管齐下

如何给“肌肉银行”紧急注资?主要分为两步走——

■饮食增肌术:吃出钢筋铁骨

蛋白质是构成肌肉纤维的核心原料。对于肌少症风险人群或患者而言,保证充足且优质的蛋白质摄入至关重要。建议每日摄入每公斤体重1.2克至1.5克蛋白质。举个简单的例子,体重为60千克的成年人每日需摄入72克至90克蛋白质。

摄入的关键在于“质”与“量”并重。

食物选择方面可以挑选生物利用率高的优质蛋白来源,如鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,鸡胸肉、鱼虾、瘦牛肉等瘦肉,以及大豆及其制品,如豆腐、豆浆等。这些食物中的氨基酸组成更接近人体需求,能更高效地被人体利用来合成肌肉。

避免将一天所需蛋白质集中在一餐,将蛋白质相对均匀地分配到三餐,甚至可在两餐之间添加富含蛋白质的零食,能更持续地为肌肉合成提供“原料”。

仅仅有蛋白质还不够,肌肉的合成与维持是一个系统工程。身体在能量摄入不足时,会优先分解肌肉来供能。因此,保证每日摄入足够的热量是防止肌肉进一步流失的基础。胃口不佳的老人可采取少食多餐的方式,并在食物中适当加入健康油脂(如橄榄油、坚果碎)来增加能量密度。

另外,可以适当摄入肌肉的“活力因子”维生素D。维生素D不仅能促进钙吸收,还直接影响肌肉细胞的代谢。也可通过晒太阳或补充维生素D来保障水平。

其他营养物质的摄入也很重要。足量的钙元素可协同参与肌肉收缩;新鲜蔬果中的抗氧化物质有助于减轻肌肉损伤;深海鱼中的Omega-3脂肪酸对抑制肌肉分解有益。

■运动炼金术:把脂肪炼成肌肉

强健肌肉的塑造需遵循生理适应规律,介绍五个循序渐进的运动方式实现安全高效锻炼——

**首先是热身启动。**用3分钟到5分钟唤醒身体,主要从慢走配合关节活动(如缓慢转动手腕、脚踝,轻柔活动肩颈、膝盖等)开始,逐步提升体温和关节灵活性,为后续训练做好准备。

**其次是抗阻训练。**每周进行2次到3次的核心干预,可使用弹力带(初阶)、绑腿沙袋(0.5千克至2千克)、小哑铃(1千克至3千克)或自重训练(坐姿站起/靠墙静蹲)。每组动作重复8次到12次直至肌肉轻微疲劳,每次训练30分钟左右。坚持至少3个月,并逐步增加阻力或次数(如弹力带换更粗型号、沙袋增重0.5千克),持续挑战肌肉。

**再次是有氧运动。**提升心肺与耐力,可选择健步走、太极拳、八段锦或广场舞等中低强度项目。每次持续30分钟,维持心率在静息心率+(220-年龄-静息心率)×40%区间(通常在100次/分钟到140次/分钟)或达到“呼吸稍促、微感吃力但能说话”的状态即可。

**从次是平衡训练。**分为静态平衡及动态平衡,这是防跌倒的关键。训练内容包括单腿站立(可扶椅背)、脚跟对脚尖直线站立,每侧保持10秒至20秒;或直线行走、侧向移步、转身练习,模拟日常活动场景。

**最后是拉伸放松。**运动后10分钟内进行的静态拉伸,这是不可或缺的收尾环节。科学拉伸能缓解肌肉紧绷、降低运动后酸痛感并促进血液循环。拉伸时需注意保持平稳呼吸,感受轻微张力而非疼痛,并避免弹震式用力。

健康的老年生活需要肌肉与脂肪的平衡。真正的长寿秘诀并非“千金难买老来瘦”,而是“千金难买肌肉寿”。从今天开始,为家中老人制定一份科学的健康管理计划吧。

据文汇报

(作者为上海市长宁区新华街道社区卫生服务中心全科医生)

## 寻死者亲属

2022年4月30日,贵阳市公安局经开分局接报警称,在贵阳市花溪区职工医院有一男性经抢救无效死亡。经调查,死者姓名岳国双,身份证号:51070219630317\*\*\*\*,知情者请联系贵阳市公安局经开分局,区警官,电话:0851-83799961。

## 寻死者亲属

2023年12月20日,贵阳市公安局经开分局接报警称,在贵阳市经开区周家村老马院有一男性流浪人员在一待拆房中死亡。经调查,死者为老年男性,年龄约60岁,身高约162cm,知情者请联系贵阳市公安局经开分局,区警官,电话:0851-83799961。

## 寻死者亲属

2024年8月5日,贵阳市公安局经开分局接报警称,在贵阳市经开区贵航300医院有一名男子因病抢救无效死亡。经调查,死者姓名王保,身份证号:52011119661010\*\*\*\*,知情者请联系贵阳市公安局经开分局,区警官,电话:0851-83799961。

## 寻死者亲属

2024年1月5日,贵阳市公安局经开分局接报警称,在贵阳市经开区平桥社区有一名男子因病抢救无效死亡。经调查,死者刘大本,身份证号:52252719650726\*\*\*\*,知情者请联系贵阳市公安局经开分局,区警官,电话:0851-83799961。

## 寻死者亲属

2024年9月17日,贵阳市公安局经开分局接报警称,在贵阳市经开区场坝村三江口河道中有一名男子死亡。经调查,死者王德静,身份证号:23010819711028\*\*\*\*,知情者请联系贵阳市公安局经开分局,区警官,电话:0851-83799961。

## 寻死者亲属

2025年1月3日,贵阳市公安局经开分局接报警称,在贵阳市经开区麦乃村一出租房内有一名男子死亡,经调查,死者马申来,身份证号:34082519680725\*\*\*\*,知情者请联系贵阳市公安局经开分局,区警官,电话:0851-83799961。