

四肢变细、走路费劲要当心

市中医院康复科主任姜波支招老年人科学应对肌少症

□记者 高阳 通讯员 石冰沁



市民72岁的陈大爷曾是小区里的运动达人，日常买菜、遛弯、接送孙子样样轻松。可近半年来，家人发现他走路速度越来越慢，小腿肉眼可见变细。大家起初以为只是年纪大了体力衰退，直到这个月体检时医生提醒，这很可能是肌少症。市中医院康复科主任姜波介绍，陈大爷并非单纯衰老，而是患上了肌少症——一种极易被忽视，却严重威胁老年人健康的疾病。

今年4月，国家卫生健康委印发《成人肌少症食养指南（2026年版）》，指导大众依靠科学膳食和适度运动，有效防控肌少症风险。肌少症究竟是什么？普通人如何居家自查？怎样通过饮食、运动科学干预？记者就此采访了姜波。

肌少症不等同于“老年乏力”

姜波介绍，肌少症全称肌肉衰减综合征，是一种与年龄增长密切相关，同时受不良生活方式、基础疾病影响，典型表现为肌肉量、肌力以及肌肉功能进行性下降为核心特征的疾病。它起病隐匿、逐渐加重，会显著增加老年人跌倒、身体衰弱、反复住院等风险。

“很多市民容易将肌少症和普通的‘年纪大、体力变差’混为一谈，这是一个常见的认知误区。”姜波说。从病因上，肌少症

分为原发性和继发性两类。原发性肌少症与年龄增长直接相关；继发性肌少症则由糖尿病、肥胖、肿瘤、肾功能不全等疾病引发。年龄增长带来的器官衰退、激素改变，加上蛋白质摄入不足、久坐不动、烟酒刺激、慢病与药物影响等，共同诱发肌肉流失。

“肌肉不只是提供力气。”姜波特别提醒，长期放任肌少症不干预，会带来一系列健康问题：肌肉是人体的“稳定器”

与“缓冲器”，肌力不足容易跌倒，叠加骨质疏松极易发生髌部、椎体骨折，一旦卧床，各类并发症风险大幅升高；患者还会陷入“无力不愿活动—肌肉进一步流失—身体更加虚弱”的恶性循环，逐渐丧失生活自理能力。骨骼肌参与人体免疫调控，肌肉持续减少会导致免疫力下降，反复遭受感染；同时还容易催生自卑、低落等负面情绪，活动范围不断缩小，加重家庭与社会负担。

居家快速筛查，及早捕捉预警信号

肌少症早期症状容易被忽略，但市民可自行快速评估风险。姜波介绍，可从外观、症状、动作测试三方面入手。

一是观察体态外观。注意四肢是否变细，小腿、上臂肌肉是否萎缩干瘪、皮包骨，肢体是否出现粗细不对称；体态是否改变，原本腰背挺直变成弯腰驼背、身形消瘦，或是体重正常但肌肉偏少、脂肪占比偏高；四肢皮肤是否松弛下垂，手臂、大腿皮肤是否出现非单

纯衰老的松弛。

二是感知身体症状。是否经常浑身乏力、易疲劳，短距离行走、简单家务就气喘腿酸；四肢是否发沉发软，抬手抬腿费力；平衡能力是否下降，走路不稳、易绊倒跌倒；耐力明显减退，以前能走五六层楼梯，现在爬一两层就感觉吃力。

三是完成四项简易自测：

6米步速测试 在平坦道路上正常行走6米，耗时超过7.5秒（步速＜0.8米/秒）为风险

信号；

5次起坐测试 双手抱胸，不借外力连续完成5次起立、坐下动作，用时超过12秒，或是起身摇晃、无法独立完成，需要警惕；

握力自测 与人握手、拧毛巾、开瓶盖明显无力；

小腿围测量 站立测量小腿最粗位周长，男性＜34厘米、女性＜33厘米，提示肌少症高风险。

姜波提示，如果多项测试出现异常，建议尽快前往医院完善专业检查。

运动、营养、中医调理三管齐下科学干预

“肌少症早期干预能够有效改善甚至逆转肌肉衰减，拖延过久将错失最佳干预时机。等到肌肉严重萎缩后再调理，效果大打折扣。”姜波表示，部分人群将贫血、甲状腺功能减退、肝肾疾病、肿瘤引发的虚弱归为正常老化，延误诊疗，后果不容小觑。

运动干预上，抗阻训练是核心。姜波介绍，中老年运动要以抗阻训练为核心，搭配有氧运动、平衡训练、柔韧性练习。建议每周开展2~3次抗阻运动，每次30至60分钟，可以借助弹力带、沙袋、哑铃循序渐进增加负荷。

居家徒手锻炼同样可行：上肢练习简易俯卧撑，每组20~30次，完成2~3组；下肢练习踮脚站立、单腿站立、起坐训练。力量较弱者选择高凳练习起坐，体能提升后更换矮凳，进阶练习深蹲。平衡训练可从单腿站立10秒起步，逐步延长至1~2分钟，日常练习太极拳、八段锦也能改善平衡能力。有氧运动可选快走、原地踏步，每周不少于3次，每次持续30分钟以上。运动标准以次日晨起酸痛缓解，不影响日常活动为宜。

饮食调理重点在于充足优

质蛋白。根据新版食养指南，肾功能正常的肌少症人群，每日蛋白质推荐摄入量为每公斤体重1.2~1.5克。以60公斤老人举例，每日需要摄入72~90克蛋白质，优质蛋白占比不低于60%，包含鸡蛋、低脂奶、瘦肉、鱼虾等动物性蛋白以及豆制品。

参考饮食方案：每日1枚鸡蛋、300~500毫升奶制品；每周安排250~500克瘦肉、250~500克鱼虾；每周食用两次豆制品。蛋白质尽量均衡分配至三餐，早餐摄入15~20克、午餐25~30克、晚餐20~25克，避免早餐营养不足、晚餐大量进补。同时少吃高糖、油炸食物，防止出现“血脂上升、肌肉不足”的情况。

中医调理立足“脾主肌肉”理论，以调养脾胃为根本。脾胃虚弱人群可适当食用山药、茯苓、红枣、桂圆；肝肾不足可搭配枸杞、桑葚、山茱萸；脾胃湿热人群则重在清热利湿。姜波特别提醒，食补因人而异，切勿盲目大量进补，最好在中医医师指导下进行。

普通老年人建议每年开展一次肌少症筛查；高风险人群以及确诊患者，每3个月至半年复查评估，动态调整干预方案。“肌少症可防可治，关键在于早识别、早干预。”姜波说，坚持科学运动搭配合理膳食，老年人能够守住肌肉力量，拥有健康活力的晚年生活。



AI制图