

千金难买老来“肉” 存钱不如存肌肉

程代玉 刘雪 陈文文

解放军总医院第八医学中心老年医学科

我们经常说，千金难买老来瘦，其实现在对这种说法很有争论，为什么呢？因为瘦很可能这个人肌肉含量就低，很容易出现老年性肌少症，肌少症很大表现是虚弱，走走不动容易导致摔倒，由于肌肉含量少，整个人的免疫力也下降，所以我们现在提倡的话题是“存钱不如存肌肉”。有研究显示微胖型的老人得了大病后和瘦的老人最后生存率是胖的人更好一点。时代变了，老年人越来越长寿，那些千金难买老来瘦的观念也要改变了。那么，什么是肌少症呢？

一、 什么是肌少症？

1. 肌少症，也叫肌肉减少症，是一种与增龄相关的全身肌肉量减少，肌肉力量下降及生理功能减退的综合征。



2. 肌少症主要发病人群为老年人，但也可在年轻人中出现。一般来说，人体的肌肉大约占其体重的 30%~40%，在日常生活中肌肉发挥着极其重要的作用，能帮助我们运动、维持姿势和稳定关节等。但健康成年人从 40 岁开始肌肉质量逐年下降，40 岁-70 岁每 10 年下降 8%，70 岁以后每 10 年下降 15%，因此它是一种随年龄增加而逐渐增多的疾病。

二、 肌少症会带来哪些危害？

肌少症会出现体重下降，手部握力下降，食欲下降和心情抑郁，肌肉减少肢体无力致行走缓慢容易跌倒，出现骨质疏松或骨折，且肌肉减少免疫力下降易合并多种慢性病等危害，需引起高度关注，及早预防。

三、 如何进行自我筛查？

肌少症是容易被老年人忽视的隐形杀手，如何进行自我筛查，给大家推荐几种方法。

1. 指环法：用自己双手食指和拇指环绕成一个圈，在小腿垂直于地面的角度，套住小腿最粗部位，如果测量的小腿围刚好合适或比指环小，可能有肌少症风险。

小腿围与指围关系



2. 小腿围测量法：使用软尺测量双侧小腿最大周径，如男性小于 34cm，女性小于 33cm，则可能出现肌少症。



3. 步速测量法：对躯体功能的评估，测量步行 6 米平均步数。具体方法是以正常步速在光线充足平整地面步行 6 米，用秒表或计时器记下所需时间，如果平均步速 $< 1.0\text{m/s}$ ，即存在步速下降，提示有肌少症风险。

4. 上肢握力：反映上肢肌肉力量。握力器测量握力是常用手段，检测时可用两手分别进行最大力量抓握，测试至少 2 次，取最大

值即可，如男性握力 $< 28\text{kg}$ ，女性握力 $< 18\text{kg}$ ，可能存在肌少症。



5. 5 次起坐时间：反应下肢肌肉力量。测试时双手抱肩，测量连续 5 次从椅子上起坐所需的时间，如果 ≥ 12 秒，就判断下肢力量不足，存在肌少症风险。

四、 如何通过早期干预来改善肌少症？

肌肉少也是病，肌肉强才能活得长。肌少症的治疗首先从病因上下手，也就是引起慢性消耗的原发性疾病，比如慢性心脏疾病、肺疾病、肿瘤、关节炎、糖尿病、慢性炎症等。老来瘦不如有肌肉，要吃够还要多运动，肌少症的预防与治疗，主要包括营养干预、运动干预、药物干预，目前药物干预没有很好的临床药物，因此，营养干预是基础，运动干预是关键。

1. 营养干预

营养不良是肌少症患者发生的主要原因，保证足够的能量提供，主要包括蛋白质和部分氨基酸，建议 60 岁以上老年人每日补充足量的优质蛋白质，如豆类及豆制品，豆腐、豆浆、动物类包括猪牛羊肉、鸡蛋、牛奶、鱼、虾等。同时需适当补充维生素，多吃新鲜蔬菜和水果，有利于促进蛋白质的吸收。



2. 运动干预

照片中你以为的 83 岁和钟南山院士 83 岁的肌肉照对比，强健的体魄是他在高龄下参加抗疫工作的强大身体支撑。



你以为的83岁

钟老的83岁

在营养干预的基础上结合运动，才能快速、有效地预防和改善肌少症。老年人运动方式因人而异，应采取有氧运动和肌肉训练相结合的方法。建议老年人应坚持每周 ≥ 5 次、每次 ≥ 30 分钟的有氧运动（如快走、慢跑等），以及每周 ≥ 3 次，每次 ≥ 20 分钟的抗阻训练（如举哑铃、拉弹力带、静力靠墙蹲、坐位抬腿等）。对于患有糖尿病、心脑血管疾病等慢性疾病的老年人，则需在医生的指导下，制定合理的锻炼计划。



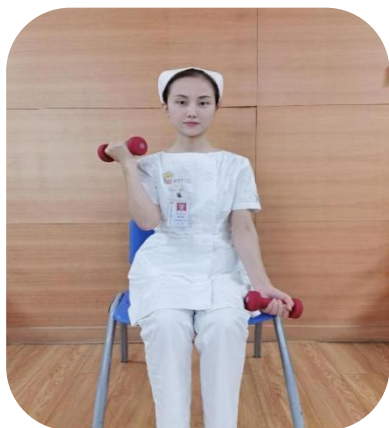
给大家推荐四个抗阻运动，这四个动作很适合老年人在家里进行锻炼。

第一个动作：屈臂动作，锻炼上肢肌肉

采取坐位，双手拿哑铃或矿泉水瓶，同时屈臂或交叉屈臂，做4个回合，注意身体直立、避免弯腰驼背对颈椎、腰椎不好，手和胳膊保持一条直线，不要手和手腕一起动，会增加小臂负担，变成锻炼小臂，不是锻炼大臂力量。



屈臂动作



交叉屈臂动作

第二个动作：推举动作，锻炼上肢肌肉

取坐位，双手拿哑铃或矿泉水瓶双臂向上推举，注意推的过程中两手要保持直线，做4个回合。



第三个动作：**蹲起动作**，锻炼下肢肌肉

老年人下肢不稳定，因为下肢肌力下降，要锻炼下肢肌肉，取坐位，注意双手交叉在胸前，保持腰直立，双眼平视前方，脚放平稳，站起慢坐 4 个回合。帮助我们下肢肌力增强增加稳定性。



最后一个动作：**抬腿动作**，锻炼髋部肌肉

注意扶椅背或坐着，增加安全性，注意站直，双眼平视前方，腿向侧外方打开，锻炼髋周肌群，对维持平衡和稳定至关重要。单腿抬高至离地 30 公分，尽可能抬高，换腿进行 2 个回合，抬腿时保持身体直立，避免倾斜。



四个动作做完，全身肌肉得到锻炼，对老年人增强肌力，预防肌少症很有帮助。运动干预贵在坚持，建议找到同伴一起来坚持！

对绝大多数老年人来说，预防胜于治疗，预防肌少症，从现在开始！