



# 针灸，老人“止跌”有奇效

◎杨彦

年龄增长使老年人身体机能改变，跌倒成为威胁其健康的重要隐患，其中肌肉量减少是导致跌倒风险升高的关键。本文详细阐述针灸助力老年人增肌的原理，并给出生活中的注意事项，助力老年人综合增强肌肉力量，降低跌倒风险。

## 多重因素叠加，老年人易跌倒

老年人跌倒并非偶然事件，而是身体机能变化与多种潜在因素共同作用的结果，其带来的危害不容忽视。

从身体自身来看，首先是生理机能退化。随着年龄增长，老年人的神经系统、肌肉系统、骨骼系统均出现衰退。神经传导功能下降，对身体姿势和平衡的感知能力减弱，反应速度变慢。肌肉量减少、肌力下降，甚至出现肌肉萎缩，肌肉紧张度与痉挛问题也较为常见，导致行走时肢体乏力、协调不足。

跌倒对老年人的危害极大，不仅可能导致骨折、软组织损伤等直接伤害，还可能引发一系列并发症，如长期卧床导致的肺部感染、压疮等，严重影响生活质量，甚至危及生命。

## 针灸改善气血循环，强筋健骨

针灸在防治老年人跌倒、助力增肌方面有着独特的优势，其原理主要围绕改善身体机能、强化肌肉与神经功能展开。

针灸可以改善气血供应，强筋健骨，调节肌肉功能，提升控制能力。中医认为，老年人气血不足、经脉不通是导致下肢肌肉萎缩、肌

力下降的重要原因。针灸通过刺激相应穴位，能够疏通经脉、促进气血生成与循环，从而增强肌肉力量，改善下肢稳定性与协调性，从根源上减少因肌力不足导致的跌倒风险。关节疼痛、肌肉疼痛是影响老年人行走平衡的重要障碍，针灸具有显著的止痛效果，能够有效缓解关节炎、肌肉酸痛等症状，让老年人能够顺畅地进行肢体活动，减少因疼痛导致的行走不稳与跌倒风险。

针灸还对神经系统具有良好的调节作用，可改善神经传导功能，增强身体对姿势、平衡的感知能力，提升反应速度。这使得老年人在身体出现失衡迹象时，能够更及时地做出调整，避免跌倒。

在穴位选择上，针灸防治跌倒常用多个经典穴位。小腿外侧的足三里穴位，能调理脾胃、促进气血生成，增强肌肉力量，有“刺激足三里，堪比补母鸡”的说法；小腿内侧的三阴交，作为脾肝肾三条阴经的交会穴，可补益气血、强筋健骨，改善肢体功能与平衡；肾腧穴位位于腰部，能补益肾精、强健筋骨，对骨质疏松、腰膝酸痛引发的跌倒风险有预防作用；委中穴在大腿后部，可舒筋活络，缓解下肢肌

肉紧张，改善运动功能；太溪穴位于足内侧，能滋阴补肾，增强足部力量与平衡能力，减少因足部无力导致的跌倒。临床上医生会根据患者的具体情况辨证选穴，结合个体差异制定个性化治疗方案。

## 光练广场舞，不能有效增肌

要有效降低老年人跌倒风险，还需要结合综合评估与个体化方案，同时掌握科学的生活技巧，摒弃无效锻炼方式。

老年人若发现步态改变，特别是出现“小碎步”，上半身控制不住往前冲的趋势，自觉有跌倒风险或已有跌倒经历，应及时到医院就诊。专业团队会先安排专业康复治疗师进行全面评估，重点关注肌肉骨骼功能、平衡协调能力、神经系统功能、记忆力等方面，明确跌倒的潜在危险因素。根据评估结果，医生会制定个性化的综合干预方案。方案并非统一固定，而是因人而异，通常包括针灸治疗、推拿手法、康复训练等。康复训练中，针对肌力下降的老年人，会有专业指导下的抗阻力训练（涵盖上肢与下肢）；针对平衡能力不足的情况，会借助平衡仪等设备进行评估与针对性训练等。同时，康复治疗师还会结合老年人的生活习惯，提供饮食起居指导，确保干预效果全面且持久。

需要注意的是，很多老年人认为广场舞、遛弯等日常活动能起到增肌效果，但实际上，这些运动强度往往不足，难以达到提升肌力与平衡功能所需的“运动靶心率”，无法从根本上解决肌肉量减少、平衡能力下降的问题。只有经过专业评估后制定的个性化训练方案，才能更高效地改善身体机能，降低跌倒风险。😊