



养“肌”有道， 安享硬朗晚年

◎上海市宝山区顾村镇社区卫生服务中心 支云菁/蔡泽文

随着我国老龄化程度不断加深，肌少症正成为影响老年人生活质量的常见健康问题。很多人把“老来瘦”当成健康标志，却不知不明原因的消瘦、走路变慢、起身费力、握力变差，很可能是肌肉在悄悄流失。肌少症不是自然衰老的必然结果，而是可防、可治、可逆转的健康问题，只要养“肌”有道，把科学饮食和合理运动融入日常，再配合必要的健康管理，就能稳稳地守住肌肉健康。

营养干预：吃对吃够，筑牢肌肉根基

很多老年人肌肉流失，首要原因就是吃得太素、吃得太少、蛋白质摄入不够。想养肌，饮食不能将就，更不能盲目节食。

1.每餐都要有优质蛋白。蛋白质占肌肉干重的约20%，是肌肉结构和功能的核心，吃不够肌肉就会慢慢“缩水”。建议一般老年人每天按每公斤体重1.0~1.2克摄入蛋白质；已经出现肌肉减少的老人，可提高到1.2~1.5克。不用刻意计算，记住一个简单原则就能轻松达标：三餐分散吃，每餐一手掌量的优质蛋白。鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦牛肉、鸡胸肉，以及豆腐、豆干、豆浆都是不错的选择。

2.维生素D与钙双补。维生素D能改善肌肉力量、促进钙吸收，缺钙则会影响肌肉收缩功能、导致骨质疏松等问题。老年人每天保证15~20分钟温和日晒，就能使皮肤中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D₃前体，经体温作用后形成足够量的活性维生素D；食补可以选择深海鱼、

蛋黄；日晒少、食欲差的老人可在医生指导下使用维生素D补充剂。每天钙摄入量保持在1000~1200毫克，牛奶、酸奶、绿叶菜都是补钙的好来源。

3.保证能量供给。不少老人为了控体重，刻意少吃主食、少油，结果导致身体能量供给不足，只能靠分解肌肉来供能，反而越来越虚弱。日常主食可以选择糙米、燕麦、玉米等粗粮，保证吃饱、吃好；食欲差、消化弱的老人可以少食多餐，一天4~5餐，搭配蔬菜以补充膳食纤维，既能促进消化，又能避免肌肉被过度消耗。

运动干预：科学动起来，肌肉留得住

光吃不动，肌肉照样留不住。运动是改善肌少症最直接有效的办法，不用高强度、不用专业器械，居家就能练，坚持就有效果。

1.抗阻运动。抗阻运动能直接刺激肌肉生长，每周练2次、每次20~30分钟就能获得增肌效果，但要注意循序渐进，不可贸然加量。居

家简易动作：举矿泉水瓶、轻哑铃，拉伸弹力带，坐姿抬腿、靠墙静蹲、踮脚、靠墙俯卧撑、坐姿转体。

2.传统养生功法。太极拳、八段锦这类节奏舒缓的运动很适合老年人，每周3~7次，每次30~60分钟，长期坚持能明显提升身体的控制力与平衡力。

3.有氧运动与平衡训练。每周累计150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跳广场舞、慢跑等，既能养护心肺，又能提升肌肉的活力。每天再花5~10分钟进行单腿站立、简单拉伸、关节活动，能大幅降低跌倒风险。腿脚不便的老人可在家人或扶手辅助下练习。

开展运动要记住三句话：先热身、再运动、后拉伸；从慢到快、从轻到重；有慢性病的老人，运动前最好做个简单评估。

医学支持：特殊情况，科学护航

对于肌肉流失明显、已经影响生活的老人，仅靠饮食和运动还不够，及时的医学支持很有必要。

1.管好基础病。糖尿病、高血压、慢性肾病等都会加速肌肉流失，因此要管理好这些基础病。

2.营养支持。食欲差、营养不良的老人，可在医生的指导下使用营养制剂，以快速补足身体所需。

3.辅助治疗。对于行动困难、不爱动的老人，肌肉电刺激可以作为补充治疗手段。通过电刺激肌肉，可以加强肌肉力量。

最后提醒，目前尚无针对肌少症的特效口服药，一些新药还在临床试验中，不要自行买药、不要信偏方，一切遵医嘱才安全。☺

基金项目：上海市顾村镇老年人常见慢性病共病肌少症现状及影响因素分析（BSWSYC-2025-33）