

老年人肌少症高发 怎么才能吃回来

千金难买老来瘦？存钱不如存肌肉？老年人最怕跌倒摔跤，尤其是肌肉缺少的老人，跌倒骨折等患病风险更容易增加，肌肉减少就是肌少症。

如何预防肌少症？增加老年人的肌肉？老年医学专家为您解答。

什么是肌少症？
在家可以自测！

肌少症是肌肉减少症的简称，是指随着年龄增长而出现的进行性全身肌肉减少、肌肉强度下降以及肌肉生理功能减退的综合征。

肌少症对老年患者生活质量影响相当大。比如它会导致肢体力量减弱，没有平衡性，使老年人易于跌倒、摔伤等。同时肌少症使人的调节力、免疫力下降，易受外感风寒，增加糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险。

◎肌力减退，活动能力下降，日常活动如行走、坐立等完成困难，甚至导致平衡障碍。

◎易发生跌倒、骨质疏松症或骨折。
◎乏力、衰弱、手部力量差、受伤后恢复慢。

老年人对照自己的身体情况，就可初步判断是否患有肌少症，如果还不确定，可以到老年科做检查，从而进一步确诊。

我们可以教给老人一些非常简单的方法，在家里不借助任何工具就可以进行自测。

首先最简单的我们可以尝试指环试验。具体方法是：我们坐在椅子上，让大腿和小腿成90°，双脚自然放在地面上，用双手的食指和拇指环绕围住小腿最粗的部位，看是否能完全环绕住。无法圈住小腿，说明小腿的肌肉足够饱满，患肌少症的风险较小；能环绕住，或还有剩余的空间，说明有患肌少症的风险。

如何缓解肌少症？
运动干预最为经济有效

首先需要摒弃“千金难买老来瘦”的错误观念，一方面需要均衡膳食，多补充优质蛋白质，另一方面就是持之以恒的运动，老年人可以通过抗阻力运动增长肌肉，还可以促进蛋白质的吸收。只有合理饮食，适度运动，才能维持肌肉水平，远离肌少症。

国内外多项研究证实，运动干预是缓解肌少症经济有效的方法之一，不仅能增加老年人的肌肉质量、提高肌力，还能改善身体功能。无明显运动禁忌证的老年肌少症患者均应进行有规律的运动训练。有慢性病的老年患者最好在专业医师指导下进行。理想的运动应至少包括热身、抗阻运动、有氧运动、平衡训练、休息和放松五个步骤。

1.热身 进行运动训练之前，应先进行3—5分钟热身运动。一般选择慢走和关节活动。

2.抗阻运动 可以采用弹力带、绑腿沙袋、哑铃等，根据患者体重选用相对安全的重量阻力。先从初级阶段开始，建议初级阶段每个动作重复8—10次为1组，每次进行1—2组，组间休息1—2分钟，需要增加抗阻运动强度时，先增加重

复次数，再增加训练负荷，循序渐进很重要。

3.有氧运动 可以选择中国特色的传统运动健身方式，如健身舞、太极拳、五禽戏、八段锦等，也可以选择国内外最普遍推荐的6分钟走、2分钟高抬腿、骑健身车。如果是与抗阻运动同时进行，建议每次有氧运动的时间为10—20分钟；如果是单独进行有氧运动，时长可相应延长至30—45分钟，每周至少3次。有氧运动中应监测心率的变化，维持运动时的心率在中等强度。

4.平衡训练 (1)静态平衡：身体不动时、保持身体在某种姿势的能力，如三步势平衡、单腿站立等，建议每个静态动作从坚持10秒开始，逐渐增加至1—2分钟。(2)动态平衡：身体在运动中保持平衡的能力，可以选择坐立训练、行走训练和我国传统健身方式如健身舞、太极拳、五禽戏、八段锦等。

5.休息与放松 完成连续的抗阻训练、有氧训练及平衡训练后，应慢走2分钟，拉伸当日锻炼主要肌群关节，促进血液循环，有利于运动干预的持续规律进行。

“有钱难买老来瘦”过时了！
肌少症如何补充营养？

肌少症的发生和发展与多种因素相关，营养不良是主要的病因之一，首先要摒弃“有钱难买老来瘦”的传统观念，补充每日所需的营养，营养管理是防治老年肌少症的有效手段。

◎蛋白质 蛋白质是抵抗肌少症的物质基础。

蛋白质该怎么吃——
1.每天300—500毫升奶或奶制品。
2.动物性食物优选鱼和禽类；吃畜肉应选择瘦肉。推荐每天吃120—200克动物性食物，每周吃至少2次水产品，每天1个鸡蛋。

3.经常吃豆制品，适量吃坚果。
4.正常摄入不足时，可以在医生指导下选用乳清蛋白及特殊膳食等口服营养补充剂。

◎维生素D 建议老年人维生素D的补充剂量为每天600—800IU。

如何增加维生素D的摄入？
1.增加户外活动和户外晒太阳的时长。
2.适当多吃海鱼、动物肝脏和蛋黄等维生素D含量较高的食物。
3.结合血清25(OH)D的浓度，在医生指导下补充维生素D。

◎ω-3多不饱和脂肪酸 在控制热量的情况下，适当多吃深海鱼类、海产品等，增加ω-3多不饱和脂肪酸的摄入，有助于增加肌肉力量和改善肌肉功能。

◎肌酸 肌酸可以快速提供能量，增加瘦体重（去脂体重），帮助完成更长时间和更高强度的运动，刺激肌肉力量和质量增长。日常平衡膳食即可满足人体对肌酸的需求。

◎维生素和矿物质 蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源，提倡餐餐有蔬菜，推荐每天摄入300g—500g，深色蔬菜应占1/2，推荐每天摄入200g—350g的新鲜水果。

据《武汉晚报》



呼吸道疾病恢复期 如何强身健体加速康复？

流感患者痊愈以后，身体还需要有一段时间慢慢恢复，在这段时间内，如何加强防护避免再次感染？如何通过中医的手段增强身体抵抗力？

要加强防护，避免再次感染或者合并其他感染。疾病的恢复后期或初愈期，身体相对虚弱，这段时间仍要加强防护。比如说应该勤洗手、戴口罩、常通风、加强营养、避免跟患者接触等。

起居有节，避免劳累。这段时间是身体从病到愈的过渡阶段如果劳累以后还会引起机体的免疫力降低，容易增加患病风险。因此建议规律起居，充足睡眠、合理饮食、放松心情，以促进身体尽快康复。

善用中医食疗方，增强身体抵抗力。推荐食疗方“四白粥即百合、山药、莲子肉、白米、百合养阴润肺，山

药健脾益肾，莲子肉补脾养心，白米健脾养胃。该方能够补气、润肺、健脾，能够固本培元，还能增强人体正气，抵抗邪气入侵。身体特别乏力的人可用太子参泡水、煮粥或者煲汤，可以益气养阴，帮助身体抵抗病原体。同理，如果对上述食疗方或代茶饮中有成分过敏者慎用。

适量运动对身体恢复有关键作用。适量运动可以促进身体气血运行、提升心肺功能、缓解压力和焦虑，能够强身健体，促进健康。我们提倡轻度的活动为宜，比如说每日散步或者慢跑一到两次，每次20至30分钟。特别注意，要根据每个人的身体状况来选择合适的运动量、运动时间或运动频次，以身体微汗为宜，切勿过劳。

大众日报淄博融媒体中心记者
翟咏雪




金龙迎新 崔字有礼

中华老字号 六百年传承

节日送礼送什么？

是否因为工作繁忙，没时间选购过节的礼物？

企业福利发什么？

企业发什么福利能创新、够暖心、够放心？

走亲访友带什么？

送父母送领导送朋友怎么够有面、够贴心？



销售热线：18366325258