逐年清瘦？老年人谨防肌肉减少症

积极运动是关键，营养也要跟上

见习记者 汤晨阳

最近，浙江医院来了一位72岁的老人，走路颤颤巍巍的。老人说，自己慢性病控制得挺好，但就是奇怪，每天都好累，没力气。年纪越来越大，力气越来越小，家人认为这也正常，就没把这事放在心上。

经过诊断，浙江医院中医内科副主任杨敏春判断，老人确实生病了，“其实，这种病很多上了年纪的人都会有，叫做肌肉减少症。”

随着长寿老人增多，患肌肉减少症的老人也多起来了。目前，公众对该病症认识不够，普及显得尤为重要。

这两位老人谁更该受照顾？

同样都是68岁，崔阿姨和郭阿姨生活方式却很不一样。

崔阿姨患冠心病，几年前做了心脏搭桥手术，同时还有高血压、糖尿病，常年注射胰岛素。但年轻时爱跳舞，退休后每天早起去公园散步，晚饭后打太极，无论寒暑从不间断。虽然身上有好几种病，崔阿姨还是吃得香睡得着。

相比崔阿姨，郭阿姨看上去健康多了，她没有得任何慢性病，血糖、血压、血脂都正常，颈动脉超声看到血管壁很光滑、没有一点斑块。可是自打退休后，总感觉很疲惫，“有时候走路、甚至吃饭的精神头也提不起来，说话也没力气……”过去一年，体重就掉了5公斤。去医院做了一圈检查，筛肿瘤、查内分泌，什么问题也没有发现。从化验和影像学检查来看，完全称得上“很健康”。

杨敏春认为，崔阿姨的身体“可防可治”，而郭阿姨可能得了肌肉减少症，这种病无形中对生活的影响，还是很大的。“郭阿姨的家人要格外重视”。

老年人不必过度担忧 适当增加运动强度是关键

肌肉减少症，说白了就是随着年纪增大，身上的肌肉越来越少、肌肉越来越松弛、肌肉力量越来越弱，肌肉功能越来越差，所引起的一系列虚弱症状。

“以前，老年人走路变慢，走路困难，整个人感觉没有力气，甚至出现摔倒，人一年比一年瘦，都归结为衰老的自然现象，或者心肺功能差，没有从肌肉的角度进行诊断。1989年后，医学界发现，这主要是肌肉减少，特别是大腿的骨骼肌减少引起的。”杨敏春说。

但是，老年人也不必过分担心肌肉减少症，通过科学、合理的干预是可以缓解和改善的——

首先，营养干预是基础，平时要补充足量的优质蛋白质。同时，还要补充足量维生素D。积极运动是最关键的，运动对增加肌肉力量和改善身体功能有显著的作用，适当强度抗阻运动可以增加肌肉质量和力量，改善身体功能。当抗阻运动结合营养补充时，效果更佳。

《肌肉衰减综合征营养与运动干预中国专家共识2015年版》建议老年人以抗阻运动为基础的运动，如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等，这些能有效地改善肌肉力量和身体功能。

“我建议，老年人每天进行累计40~60分钟中、高强度运动（如快走、慢跑），其中抗阻运动20–30分钟，每周不少于3次。肌肉减少症患者则需要更多运动量。”杨敏春说。

一把椅子玩出四种花样

忙里偷闲轻松“甩膘”

本报综合报道

很多人提到健身减肥、瘦身塑形就会想到去健身房或是户外锻炼。其实，日常生活中就有很多可利用的健身器械，比如椅子便是极佳的“健身小帮手”之一。

曾蝉联三年浙江省女子健体冠军、江苏省女子健体冠军、全国健美健身冠军总决赛季军的健身教练陈思梅，为大家整理推荐了几款利用椅子健身的小技巧，在家或者办公室便可以轻松动起来。

撑体卷腹

姿势：准备一个有靠背的椅子放在地板上，坐在椅子上腰背挺直然后腹部持续收紧准备。双腿并拢脚面绷紧双手扶紧椅子边缘，双腿向上拉伸尽量让膝关节上提的时候靠近胸口。

作用：该动作主要利用腰腹发力主要锻炼腹直肌，每15秒为一组无间隙的持续做下一组，每天做8组。尽可能地在规定时间内加快频率，多做几次让肌肉能受到酸胀和刺激。

抬腿开合

姿势：上半身保持不动，利用双腿的来回开合来锻炼下半身肌肉群体。动作过程中切记不能耸肩含下巴，保持腰背挺直和腹部持续收紧，同时脚面绷直大小腿呈L型。要注意，动作尽量把开合弧度打开到最大化。

作用：这个动作可以很好地减掉小腹赘肉，不仅让血液循环更通畅，还让腿部更有力量和耐力。每15秒为一组无间隙的持续做下一组，每天做8组。尽可能在规定时间内加快频率，做几次让肌肉能受到酸胀和刺激。

脚踏车

姿势：做的过程中，腰背挺直，腹部收紧，双手扶紧椅子的边缘，像蹬自行车一样来回蹬腿，同时。左腿踩一圈，右腿踩一圈，持续状态。然后也可以想象倒着骑车，反方向做空中脚踏车。

作用：这个动作主要锻炼下腹部肌肉，同时还能修饰腿部线条。每15秒为一组无间隙的持续做下一组，做8组。这个动作速度不要过快，匀速缓慢地进行效果会更好。

抬腿画圈

姿势：同样是上半身靠椅子腰背挺直，腹部持续性收紧双腿并拢脚背绷直。利用脚尖像画笔一样从左到右的画圈圈，左三圈右三圈地来回持续锻炼。

作用：这个动作是针对整个腹部的健身动作，同时也能美化腿部线条。每15秒为一组无间隙的持续做下一组，每天做8组。尽可能地在规定时间内加快频率，多做几次让肌肉能受到酸胀和刺激。

老年人适合的五项运动

本报综合报道

现在的人越来越注重运动，那么老年人平时应该怎样锻炼身体？哪些运动比较适合老年人？

◎太极 太极是一项放松身心比较高雅的运动，可以强身健体。不仅适合于老年人，也同样的适合其他年龄段的人。另外，太极拳还有调养身心、预防心血管疾病的作用。

◎体操 体操的动作相对来说比较容易，也比较缓慢，简单易做的动作很适合老年人，基本上老年人的四肢、腰部、以及关节都会得到锻炼。例如：八段锦、五禽戏等。

◎慢跑 慢跑被认为是很有效的有氧运动方式，还能锻炼心肺功能，以及肌肉力量，但是慢跑时间要有所控制，一般是在15分钟到半个小时之间。

◎球类运动 气排球、羽毛球、台球等运动除了能够锻炼肌肉、增强体质以外，还可以在活动中得到快乐，变得更加的乐观，另外还可以培养团队合作精神。

◎广场舞 广场舞是非常大众化的运动，深受很多老年女性朋友的喜爱，老年男性朋友也可以去跳。大家聚在一起，不但有益于身体健康也有益于心理健康，老年朋友可以结交更多的好友。