

近四成老人面临“弱肌”风险

“储蓄”肌肉这样动和吃

AI生成

成人肌少症食养原则和建议

蛋白优质足量，
三餐均衡分配

增加营养密度，
膳食细软好吸收

按需营养补充，
精准增加肌肉

主动多元运动，
加强抗阻锻炼

调理脾胃为本，
科学选用食药物质

管控基础疾病，
合理调整营养方案

监测肌少风险，
早筛早诊早干预



本报记者 徐小翔
通讯员 薛惠质

前不久，国家卫生健康委发布《成人肌少症食养指南》指出，肌肉量30岁左右达峰值，之后随年龄增长流失逐渐加速。人到中老年，如何判断肌少症风险？记者采访了相关专家。

肌少症高发 四成老年人需警惕

浙江医院三墩院区肌少症衰弱门诊主任医师徐立宇介绍，小腿皮下脂肪极少，肌肉流失最早最明显，是全身肌肉量的直观缩影；握力则反映上肢骨骼肌最大收缩力量，与全身肌力、肌肉功能及衰老程度高度相关。若男性握力小于28千克、女性小于18千克，即属于低肌肉力量，肌少症风险显著增加。

该院老年医学科历经十年研究，基于2048例60-107岁老年人临床数据发现，36%的老年住院患者存在肌少症。该病随年龄增长持续高发，且有典型“高危画像”：进食能力下降，如咀嚼无力、食欲减退等，导致营养摄入不足；

多病共存，2种及以上慢性基础疾病(如心衰、糖尿病等)，炎症与代谢紊乱加速肌肉消耗；多重用药，5种及以上长期处方药物，部分可能干扰蛋白质代谢；有既往跌倒史，提示肌肉力量、平衡能力已明显受损。

“存肌肉” 吃好还得动好

摄入优质蛋白是“存肌肉”的关键。《指南》建议，健康老年人每公斤体重每日摄入1.17克蛋白质；肌少症人群需提升至每公斤体重1.2-1.5克。具体可参考：鱼虾类每周300-500克，鸡蛋每天1个，奶每天300-500毫升，大豆每周105克或相当量豆制品，畜禽瘦肉每周300-500克。

运动同样不可或缺。《指南》指出，抗阻运动可延缓肌少症进展，有氧运动提升心肺耐力，平衡训练降低跌倒风险，柔韧性训练改善关节活动度。抗阻运动需逐步增加负荷，每周2-3次、每次30-60分钟，可借助弹力带、沙袋、哑铃等，根据自身情况设定安全阻力。

专家推荐两种简单易操作的方式：一是靠墙静蹲，后背贴

墙，双脚向前迈出30-40厘米、与肩同宽，缓慢下蹲至类似坐在隐形椅子的姿势，膝盖不超过脚尖，老人无需深蹲，保持20-30秒，休息30秒，做3组即可；二是举重物(如装满水的瓶子)，做弯举或推举动作，锻炼手臂力量，每侧10-15次。

有条件的话 每年一次筛查

徐立宇表示，老年人常患的多种基础疾病与肌少症会相互影响，形成恶性循环，因此积极控制基础病、针对性调整饮食至关重要。例如，合并肥胖者需控制总热量，选择低脂、高蛋白、高纤维食物；合并糖尿病者优先选低血糖指数食物，保证蛋白摄入；合并慢性肾病患者，需根据肾功能合理安排优质蛋白摄入；合并肿瘤者，需保证充足热量和蛋白，多吃抗炎抗氧化食物增强免疫力。

专家建议老年人每年做一次肌少症筛查，包括握力测试、小腿围测量、肌少症五项评分等；体重过轻、活动少、营养不良、绝经女性、慢性病患者及肌少症确诊者，建议每3个月至半年筛查一次。

巧吃黑豆 补肾壮骨养血滋阴

黑豆猪骨汤：补肾壮骨、养血滋阴、活血、健脾祛湿，适合肾虚腰痛、腰膝酸软人群食用。

制作方法：猪骨冷水下锅，放入料酒，焯水捞出。起锅烧油，将葱、姜炒香后放入猪骨，加少量料酒一起翻炒。加入没过食材的开水、适量陈皮、黑豆，煮开后转小火煲40分钟。出锅前加入盐、胡椒粉调味即可。

当归黑豆：补气血、滋养肝肾、健脾祛湿，有助于增强免疫力、延缓衰老，改善睡眠与气色。

制作方法：取当归3克、黑豆10克，一起煮水或者炖汤，可持续食用一个月。据CCTV生活圈

养心祛湿安稳入夏 一碗养生粥正合适

立夏时节，饮食应以清淡生津、健脾养胃为主，可适量食用莲子、百合、绿豆、冬瓜、番茄等食材，帮助清心除烦、利水化湿；尽量少食生冷冰镇、肥甘厚腻之品，以免损伤脾胃，引发腹胀、腹泻等不适。为大家分享一道温和应季养生粥——绿豆粳米粥(改良版)。

原料：绿豆30克，粳米100克，百合15克、莲子15克，冰糖适量。做法：将绿豆、粳米、莲子、百合淘洗干净，放入砂锅内，加水适量。用大火煮至沸腾，再改小火，直至豆熟米烂、食材软糯。最后加入冰糖，搅拌均匀即可食用。

据健康中国