

文/本报记者 刘泓雨 统筹/本报记者 赵丽

在肌少症防控和日常增肌护肌这件事上，民间流传着不少根深蒂固的错误观念，很多人一辈子照着误区养生，不知不觉加速肌肉流失、埋下健康隐患。梳理大众最容易信以为真的四大误区，逐一拆解纠正，帮大家跳出认知陷阱，建立科学的肌肉健康理念。

这些误区

正在透支你的健康

A 想增肌只要多吃肉就行 不用运动

很多人认为补充蛋白质，多吃鱼肉、瘦肉，就能自然长出肌肉，完全忽略运动的作用。

事实上，肌肉生长不是“只补不动”就能实现的，它遵循一套缺一不可的双重逻辑：营养补给为原料，运动刺激为动力。

优质蛋白质只是肌肉合成的基础原材料，而规律的抗阻训练、肢体运动，才是激活肌肉生长、促进肌肉合成的核心开关。

如果只吃肉、不运动，多余营养物质无法转化为肌肉，而会全部堆积在体内，转化为多余脂肪，引发肥胖、血脂升高、代谢紊乱等一系列问题。

只有充足优质蛋白搭配规律抗阻、有氧训练，才能给肌肉合成提供原料和刺激，真正实现增肌强体，单纯进补毫无效果。

B 老来瘦=有福气 越瘦越长寿

很多老人刻意少吃、刻意减重，觉得身形越瘦越健康，把肌肉流失带来的消瘦当成养生成果。事实上，健康的体态是肌肉充足、体脂合理，而不是盲目偏瘦。肌肉是人体的“动力骨架”和“保护屏障”，一旦为了变瘦过度节食、流失大量肌肉，身体会出现一连串问题：

四肢肌力大幅衰退，走路拖沓、起身费力、抬手无力；

骨骼失去肌肉的包裹与缓冲支撑，骨质疏松、跌倒骨折的风险成倍增加；

身体免疫力持续走低，换季极易感冒、伤口难以愈合、体弱易感染。

长期肌肉不足，还会大大增加中老年失能、卧床休养的概率。

真正的长寿体质，从来不是干瘪瘦弱、弱不禁风，而是肌肉饱满、腿脚有劲、行动灵活、体力充沛。

C 肌少症是老年病 年轻人完全不用担心

很多中青年觉得自己年纪轻、代谢好、体力足，肌少症离自己很远，依旧保持久坐不动、通宵熬夜、节食减肥、几乎不运动的生活习惯，肆意消耗身体状态。但肌肉在30岁左右达到峰值后便开始流失，而久坐、熬夜、节食、作息紊乱这些坏习惯，会提前加速肌肉流失。

如今越来越多30岁左右的上班族，已出现下肢无力、爬楼气喘、四肢松弛、腹部肥胖等典型少肌表现。年轻人并非不会得肌少症，只是处于隐患积累的潜伏期，当下看似无大碍，等到中老年肌肉缺口彻底暴露，再想补救难度会翻倍，很多损伤更是不可逆。

D 增肌只为练身材 普通人没必要刻意护肌

不少人把增肌等同于年轻人健身塑形、追求线条，觉得普通中老年人、不追求身材的人无需在意肌肉多少。

实际上，肌肉最大的价值不在于外形，而在于内在健康：充足肌肉能保护关节骨骼、稳定血糖代谢、提升免疫能力、减少慢病发作、降低跌倒失能风险。护肌不是爱美，是守护基础健康、保障晚年生活质量，人人都有必要重视。

跳出这些传统误区，才能真正读懂国家号召全民增肌的初衷。不盲从老观念、不凭感觉养生，跟着科学标准吃、规律适度动、定期主动筛查，才能从根源上远离肌少症，守住健康底气。