

高危画像

文/本报记者 刘泓雨 统筹/本报记者 赵丽

肌少症不是随机找上门的疾病，有着清晰的高危人群特征。抛开自然衰老因素，生活习惯、职业特点、身体状况、饮食结构，都会直接决定一个人肌肉流失的快慢和患病风险。

对照以下人群画像，就能快速判断自己和家人是否处在危险区间，提前做好预防，避免等到症状明显再补救。

警惕！这五类人最易掉肌肉

A

盲目节食减肥、长期吃素人群

不少年轻人、中年女性为了追求身材，极端控制主食、肉类、蛋类摄入，只吃蔬菜、水果、代餐，刻意压低热量和蛋白质。

肌肉合成的核心原料是优质蛋白，长期摄入不足，身体只能分解自身肌肉

供能，体重看似下降，减掉的大多是肌肉和水分，脂肪依旧堆积。

长期纯素食、不吃鱼虾瘦肉、不喝牛奶鸡蛋的人群，更容易出现肌力下降、体力变差、免疫力低，早早踏入肌少症风险圈。



B

长期久坐的上班族和宅家人群

办公室职员、网约车司机、自媒体从业者、常年居家不出门的人群，每天久坐时长普遍超过8小时，几乎没有走路、站立、肢体活动的机会。

肌肉遵循“用进废退”原则，长期缺乏负重和活动刺激，骨骼肌得不到锻炼，

合成速度变慢、分解速度加快，三十多岁就会出现下肢无力、核心松弛、爬楼气喘等肌肉流失信号。

这类人看似体态不算消瘦，往往是“四肢肌肉变少、腹部脂肪堆积”的少肌性肥胖，隐蔽性极强，危害更大。



D

60岁以上的中老年人

随着年龄增长，人体激素水平变化、消化吸收功能衰退、户外活动减少，肌肉合成能力自然下滑。

尤其是75岁以上高龄老人，普遍存在吃得少、吸收差、怕摔倒不敢走动、慢病常年服药等问题，肌肉流

失速度会成倍加快，很多老人莫名消瘦、走路摇晃、起身费力，都是肌少症的直接表现。

独居老人和缺乏日常照料、常年卧床少动的老人，患病风险更是成倍增加。



C

慢性病长期缠身人群

常年被慢性病困扰的人群，是肌少症的重点高发群体。

糖尿病、高血压、冠心病、慢阻肺、肾病、骨关节病等慢性病人，身体代谢紊乱、营养消耗大、活动受限，加上部分药物会影

响营养吸收和肌肉代谢，极易诱发肌肉加速流失。

很多慢病患者常年静养、不敢运动、忌口过多，陷入“越不动肌肉越少、肌肉越少越不敢动”的恶性循环，进一步加重身体衰弱和失能风险。



E

作息紊乱、烟酒无度人群

这是最容易被忽视的年轻高危群体，很多人外表看着健康硬朗，实则肌肉储备早已严重透支。

长期熬夜、昼夜颠倒、精神压力过大，会打

乱身体激素分泌和肌肉修复节奏；长期过量饮酒、吸烟，会抑制蛋白质合成、影响血液循环和营养输送，加速骨骼肌流失。



本版图片均为AI制图