

别再盲信“千金难买老来瘦”了

“千金难买老来瘦”——这句流传已久的民间俗语，被不少老年人奉为养生准则。然而，在老年医学专家看来，这或许是一个误会。一种比肥胖更隐蔽、比单纯瘦更危险的健康问题——肌少症，正在悄然威胁着老年人的健康。

不久前，国家卫健委发布了《成人肌少症食养指南（2026年版）》，首次为老年人“存肌肉”提供了权威方案。北京老年医院老年医学科兼临床营养科主任王媛表示，老年人是肌少症的高发人群，应积极补充营养、进行有氧和抗阻运动，实现早期干预。

现象一：

肌肉减少“没力气”老人频繁摔跤

家住朝阳区垡头街道的刘先生今年76岁，身体一直还算硬朗，平时自己买菜、做饭、遛弯，基本不用儿女操心。最近半年，家里人发现他有点“不对劲”：走路越来越慢，脚底下像抬不起来似的，从沙发上起身得扶着扶手慢慢撑起来，有两次下楼梯时腿一软差点摔倒。刘先生自己倒没太当回事，“老了嘛，腿脚不利索很正常。”

上个月，意外还是来了。一天傍晚，刘先生遛弯回家，走到单元门口，上台阶时腿突然使不上劲，整个人往前一栽，重重摔在地上。邻居赶紧把他扶起来，万幸他没有骨折，但膝盖磕得青紫，手掌也擦破了皮。“以前跨这道台阶一步就上去了，那天那条腿就是抬不起来。”刘先生回忆起来仍心有余悸。

这次摔跤让家里人紧张起来，赶紧带他到社区医院做了个全面检查。医生给他做了肌少症筛查，发现问题不小。握力一测，只有21公斤，远低于男性28公斤的正常值；5次起坐测试用了14秒，超过了12秒的警戒线，他被诊断为肌少症。“我还以为就是老了没劲，哪想到是肌肉少了，难怪腿发软使不上劲。”刘先生感慨。

“很多人把‘没力气’当成衰老过程中的正常现象，很难想到这是一种病。”王媛说，肌少症主要表现为骨骼肌量减少、肌肉力量下降和躯体功能减退，与年龄增长直接相关。2024年一项研究显示，我国60岁及以上老年人肌少症总体患病率约为20.7%，其中60至69岁为15.7%，70至79岁升至27.2%，80岁以上高龄老人更是高达45.4%。也就是说，每两位八旬老人中，就差不多有一位正在遭受肌少症的困扰。

“很多老人对肌少症毫无概念。”王媛在社区筛查时发现，超过九成的老年人从未听说过“肌少症”这个词，更不知道这是一种可以被干预的疾病状态。

王媛解释，肌少症最可怕的后果，就是更容易跌倒。如果下肢肌肉力量不足，身体平衡能力就会下降，走着走着腿一软就摔了，极易发生骨折。“一旦卧床后，肺炎、压疮、血栓等问题又容易接踵而至，如同一块多米诺骨牌倒下，让老年人的生命质量断崖式下跌。”

健康提示

用“指环实验”自测肌肉量

王媛推荐了一个简单易行的肌少症居家自测方法——“指环实验”，即老年人坐着用双手的拇指和食指围成一个圈，套在小腿最粗的位置。如果圈不住，说明肌肉量尚可；如果手指刚好能碰上，属于临界状态，需要留意；如果两个手指头轻轻一碰就圈住了，甚至中间还有富余的缝隙，那就提示肌肉量可能已经严重不足，需要尽快到医院做专业评估。

现象二：

怕三高、吃太素 肌肉竟被“饿”跑了

吃得不够、吃得太素，也是加速老年人肌肉“逃跑”的主要元凶。83岁的李先生和80岁的老伴儿张女士有着自己的“养生之道”：李先生心脏安装过支架，为了控制血脂，他们严格执行“吃饭七分饱”，加上牙口不好嫌肉塞牙，饮食越来越素。早餐馒头配咸菜，午餐一碗面条，晚餐喝碗粥，肉蛋奶越来越少。

最近，张女士明显感觉自己的身体发生了变化。“拧毛巾拧不干了，拧瓶盖得让老头儿帮忙，走几步路就觉得腿发软。”王媛调出半年前的筛查记录对比，发现两位老人的骨骼肌指数、步速、握力三项指标全部滑坡。

王媛仔细询问了他们近3个月来的饮食细节，一笔一笔计算营养摄入。算下来才发现，他们自以为“健康”的吃法，蛋白质和总热量摄入都远远不够。“怕血脂高、怕升血糖、怕长胖，觉得吃得越清淡越好，这是老年人中最普遍的误区。”王媛说，很多老人把“清淡饮食”理解成了吃素和少吃，结果肉蛋奶全戒了，饭量也越来越小，营养完全跟不上。

王媛表示，导致老年人肌少症高发的重要原因是蛋白质摄入不足，这使得肌肉的合成速

度跟不上分解速度。肌肉每天都在进行代谢更新，旧的蛋白质被分解，新的蛋白质需要重新合成，而这一过程完全依赖饮食供给的营养。具体来说，如果蛋白质吃不够，合成新肌肉的“原料”就短缺；如果总热量摄入不足，身体为了维持基本运转，就会主动分解肌肉来供能。长期处于这种状态下，肌肉流失便会越来越快。

健康提示

每天吃够优质蛋白

国家卫健委《成人肌少症食养指南（2026年版）》提到，优质蛋白质，包括动物性蛋白质和大豆蛋白质，对肌肉合成尤为重要，建议健康老年人每日每千克体重应摄入1.17克蛋白质。王媛表示，老年人三餐都要有优质蛋白，早餐可安排鸡蛋、牛奶，午餐和晚餐保证手心大小一块瘦肉或鱼虾。不要一味地追求“清淡饮食”，油脂摄入过少同样会影响脂溶性维生素的吸收，反而不利于肌肉合成。牙口不好的老年人，可将肉类做成肉末、肉丸或蒸蛋羹，也可以选择刺少的鲈鱼、鳕鱼清蒸。

现象三：

日行万步仍腿软 肌肉不是走出来的

“我每天走一万步，运动量还不够吗？”这是王媛日常进行健康宣教时，最常听到的老年人的问题。王媛在社区筛查时发现，很多老年人对运动的认知就是走路、遛弯。有的老年人每天雷打不动走八千到一万步，仍然患上肌少症。

70岁的赵女士就是其中一位。退休后，赵阿姨对自己的健康管理一直很上心。她每天坚持走路，早晚各一次，一天雷打不动走一万步，自认为运动量足够。可最近她走路越来越慢，爬三楼得歇两次，体能下降得很快，便到北京老年医院检查。

检查结果让赵女士吃了一惊。她的身体指标已经达到肌少症的诊断临界值，下肢肌力明显不足。“我每天都走那么多步，怎么肌肉还少了？”赵女士很不解。王媛给她解释，走路对心肺功能有好处，但给肌肉施加的训练远远不够。“肌肉遵循‘用进废退’的原则，不给它足够的训练，它就会逐渐萎缩。”

王媛给赵女士开的“运动处方”里，除了建议继续适度有氧运动，更重要的是加入了抗阻运动——回家举小哑铃、用弹力带拉伸、在

家做坐位抬腿。“抗阻运动才能给肌肉施加足够的训练，刺激肌肉纤维增粗、力量增强。”王媛表示。

“好消息是，肌少症并非完全不可逆。临床上，不少通过‘吃对+练对’的患者，在3个月复查，握力和步速都有明显改善。”王媛表示，肌少症关键在于早重视、早干预。60岁及以上的老年人要积极“存肌肉”，防止发展成肌少症，进而造成跌倒、骨折等不良事件。

健康提示

每周至少3次抗阻运动

王媛建议，老年人每周至少进行3次抗阻运动，每次20至30分钟。居家可选择坐位抬腿、靠墙静蹲、举小哑铃或装满水的矿泉水瓶、弹力带拉伸等低强度力量训练；搭配单脚站立、足跟走等平衡训练，每周2至3次，进一步提升身体稳定性、预防跌倒。有心脑血管基础疾病的老年人，应在医生评估后选择适合自己的运动强度和项目，运动过程中如出现胸闷、头晕等不适症状应立即停止运动。

“千金难买老来瘦”到底对不对？

王媛表示，此“瘦”非彼“瘦”。传统意义上的“老来瘦”，如果是指脂肪减少，确实有利于健康。但肌少症指的是肌肉质量减少，瘦掉的是支撑身体活动的核心功能。肌肉是人体最大的代谢器官和蛋白库，肌肉量不足，免疫力随之减弱，抗病能力也会下降。

“瘦是秤上的一个数字，肌少症看的是肌肉的质和量。”王媛说，一个看着瘦弱的人，可能肌肉量正常；而一个体重不轻的人，也可能肌肉

严重不足，一测全是脂肪，属于“少肌性肥胖”，更不健康。还有些人体重没变，胳膊腿却细了、肉“松”了，这正是肌肉在流失。真正危险的“瘦”，是瘦在肌肉上。

老年人一旦发现体重持续下降、走路变慢、起坐费劲，千万别当成衰老过程中的正常现象而放任不管，应及时到老年科或营养科评估，而科学膳食加合理运动，是留住肌肉、守住健康晚年的关键。

据 北京日报客户端