

## 我国60岁以上老年人肌少症发病率近二成

# 科学增肌为跌倒及失能“止损”

肌肉减少症在老年人中普遍存在,科学的运动策略和精准的评估是管理肌少症的关键,可帮助老人安全有效地增强体力,预防跌倒和失能。

很多老年人觉得年纪大了,腿脚没劲儿、走路变慢是自然现象。其实,这背后很可能是“肌肉减少症”在作祟。研究显示,我国60岁及以上老年人群肌少症患病率为18.6%至20.7%,且患病率随年龄增长显著升高,尤其在≥80岁老年人群中患病率高达38.1%至52%。这不仅让老人容易跌倒,更是失能的重要推手。

那么,面对肌少症,结合2026版《老年人肌肉减少症体力活动管理专家共识》(以下简称《共识》)看看老年人群该如何科学地“动”起来?

运动前需要进行多维评估。回答几个核心问题:老人的心肺功能受不了得了?骨骼关节稳不稳?神经

系统灵不灵?

常规的心电图、6分钟步行试验是基础,但《共识》特别强调了小肌群评估的重要性。研究发现,足趾抓握力随年龄下降的幅度比握力更快、更大。足底“地基”不稳,平衡能力必然打折。

老年患者可以尝试用脚趾抓毛巾,或者单腿站立睁眼、闭眼各能坚持几秒。这些小测试,能简单了解老年患者的真实功能状态。如果老年人合并严重心衰或慢阻肺,评估需更加审慎,运动处方必须个体化,甚至需要在监护下进行。

很多老年人一上来就进行剧烈运动,结果第二天肌肉酸痛、关节受损,反而打退堂鼓。《共识》强调,任何一次体力活动都必须包含热身和放松环节。5至10分钟的关节旋转、慢走,看似简单,却能有效降低头晕、肌肉拉伤的风险。运动后的拉伸,则能帮助心率平稳回落。临床运动处方

的制定不是给所有老年人开同一张处方,而是要根据老年人身体的反馈,每2至4周调整一次方案。注重安全缓冲和循序渐进。

对于运动耐力力差的老人,运动的目标不是增肌,而是“止损”。此类老人可进行轻度体力活动,如慢速散步、做轻家务(洗碗、叠衣服)。

研究证实,每天久坐超过7小时的老人,肌少症风险显著增加。中等强度体力活动这是绝大多数社区老年人应努力的目标。每周累计至少150分钟的中等强度活动,能带来实实在在的健康收益。

一个简单的标准判断何为中等强度?运动时“感觉稍感吃力,但还能正常交谈”。依据个人自身情况,选择适当的有氧、抗阻、平衡训练。

**有氧运动:**如游泳、快走、慢跑等,每周至少3至5次,每次从10至15分钟逐渐延长至半小时。

**抗阻训练:**可用弹力带和小哑铃锻炼大腿、背部、胸部等大肌群,每周2至3次,每次间隔至少一天。

**平衡训练:**从双脚站立到半足前后站立,再到单腿站立,从睁眼到闭眼,难度递增。传统功法太极拳、八段锦等亦作为老年人平衡训练的推荐。

对于体能良好、无相关禁忌的老人,可尝试每周75分钟的高强度间歇训练或高强度抗阻训练。但这里强调必须由“专业人员指导下”进行,《共识》对此仅作弱推荐。

肌少症并非不可逆转的“宿命”。科学管理的关键,在于精准评估、阶梯进行、分层施策。

从今天起,无论是扶椅静蹲、快走慢跑,还是练习八段锦,每一次安全的活动,都是在为晚年生活积攒力量。

天津中医药大学第一附属医院老年病科 王睿

## 针灸为劳累的肌腱“松绑”

从中医视角看,这两种病都属于“筋痹”“伤筋”的范畴。中医认为,“通则不痛,痛则不通”,长期重复同一动作会导致腕部气血运行不畅,淤血阻滞经络;若再受风寒湿邪,或本身肝肾亏虚、气血不足,无法濡养筋脉,就更容易引发肌腱挛缩、疼痛。因此,针灸治疗的核心思路并非单纯止痛,而是通过精准刺激穴位,疏通经络、活血化淤、松懈粘连,从根源上恢复腕部气血循环,减轻炎症反应,让紧张的肌腱恢复松弛状态。

针灸为肌腱“松绑”,主要通过以下三个方面实现:

**疏通经络、调和气血。**腕部经络分布密集,“鼠标手”多与手厥阴心包经、手少阳三焦经相关;“妈妈手”则常累及手阳明大肠经。医生会根据疾病类型,选取对应经络上的穴位。如治疗“鼠标手”可选用腕背侧的外关穴、肘部的曲池穴、虎口处的合谷穴,以及腕掌侧的大陵穴;治疗“妈妈手”则重点刺激阳溪穴、列缺穴等。通过针刺这些穴位,激发经络气血运行,加速局部炎性物质代谢,缓解肌腱与腱鞘的水肿、粘连。

**精准松懈、解除卡压。**对于肌腱

粘连明显的患者,医生会采用特殊的针刺手法,沿肌腱走向纵向刺入,在安全范围内轻轻调整针尖方向,借助针刺的机械刺激松懈粘连的组织,就像为紧绷的“绳索”找到松懈突破口。这种操作能直接降低腕管或肌腱通道内的压力,减轻对神经、肌腱的压迫,快速缓解疼痛和麻木感。需要特别提醒的是,腕部神经血管密集,这种精准操作必须由专业中医师完成,严禁自行针刺或按摩,以免造成二次损伤。

**整体调理、巩固疗效。**针灸不仅关注局部病变,还会结合患者体质进行整体调理。对于气血亏虚的患者,会搭配足三里、气海等穴位补气养血;对于寒湿阻络的患者,可在针刺后配合同灸,通过艾灸的温热效应温通经络、驱散寒邪;部分患者还可辅助中药熏洗,选用红花、艾叶、伸筋草等,活血化淤、舒筋通络,进一步改善局部循环。这种整体调理思路能增强机体对筋脉的濡养能力,降低复发风险。

针灸治疗需遵循“早发现、早干预”原则。如果出现腕部麻木、疼痛超过1至2周,或症状逐渐加重,应及时到正规医院就诊,由专业医生明确诊断后制订治疗方案。症状较轻的患者

通常治疗1至2个疗程就能明显缓解。若病情拖延过久,出现神经不可逆损伤或严重肌肉萎缩,可能需要结合其他方式治疗。

需注意,针灸治疗并非“一劳永逸”,配合科学的日常防护才能达到最佳效果。长期用手腕的人群应保持正确姿势,操作电脑时让手腕保持中立位,避免过度弯曲或悬空,可借助人体工学鼠标、腕托减少压力;抱孩子时,尽量用前臂托住宝宝,避免手腕单独承重;每次用手腕30分钟就应停下活动,做几组腕部伸展、握拳放松动作,促进局部血液循环。若出现轻微麻木、疼痛,可及时用温热毛巾热敷腕部,缓解肌肉紧张。

针灸作为传承千年的中医疗法,在治疗这类劳损性疾病时,凭借创伤小、疗效确切、不良反应少的优势,成为临床常用的治疗手段。它既不像手术那样具有创伤性,又能从整体上调理体质,避免单纯对症治疗导致的复发。对被“鼠标手”“妈妈手”困扰的人群来说,规范的针灸治疗搭配科学的日常防护,能让手腕重新恢复灵活与力量。

李升(据《生命时报》)

## 要想睡先准备:睡前科学养护全攻略



调节好卧室温湿度、备好舒适床品后,科学做好睡前养护,规避各类干扰因素,才能轻松拥有整夜优质睡眠。饮食是影响睡眠的核心关键,日常“食困”现象,是饱腹后肠胃全力消化,大量血液汇聚胃肠,脑部供血供氧短暂减少引发困倦。但绝非晚餐吃得越饱睡得越好,暴饮暴食会加重脏腑代谢负担,直接拉低睡眠质量。传统中医早有相关养生定论,《素问·逆调论》记载“胃不和则卧不安”,多部医典也将脾胃失和列为失眠核心诱因之一。日常恪守“少吃一口,舒服一宿”的养生准则。

睡前适量饮用温牛奶是实用助眠小方法,科学依据充足。牛奶富含天然色氨酸,可助推人体分泌调控睡眠、舒缓情绪的5-羟色胺神经递质,温和调理入睡状态。饮用时把控制好用量即可,半杯温牛奶刚刚好,过量饮用会加重肠胃与肾脏夜间代谢压力,同时严禁饮用冰牛奶,避免寒凉刺激胃黏膜引发腹痛反酸,反而扰乱睡眠。

不少人习惯睡前饮用红酒助眠,短期看似入睡速度加快,实则隐患重重。酒精只会缩短入睡潜伏期,拉长浅睡眠时长,完全无法补充身体修护所需的深度睡眠。长期靠酒精助眠,醒后依旧身心疲惫、精神萎靡,还会逐步形成酒精依赖,损伤脏腑机能。更需警惕的是,酒精严禁与镇静安眠

卧室环境气味氛围,直接关联睡前心绪与人睡效率,选对香气、规避异味很关键。污浊、浓烈刺激性气味,会

让人心绪烦躁、心神不宁,彻底阻断困意;薄荷等醒脑类香气,会亢奋神经、提神醒脑,完全不适合卧室摆放。业内公认适配睡眠的天然香气为薰衣草香,芳香疗法核心典籍中明确记载,薰衣草提取物可舒缓紧绷情绪、缓解身心焦虑、平复烦躁情绪,天然适配睡前场景。日常可在枕边放置薰衣草香包,合观涂抹薰衣草温和精油,沉浸式舒缓身心、助力快速入睡。切记薰衣草香仅为辅助助眠好物,无法替代正规安眠药物与专业睡眠调理方案,重度失眠人群切勿盲目依赖。

科学适配睡姿,是低成本改善睡眠、养护腰背脏腑的实用方式,生活中仰卧、俯卧、左侧卧、右侧卧四大睡姿最为普遍,适配人群各有不同。仰卧是多数人的本能选择,优势在于四肢放松舒展,脊椎腰背自然贴合床面,受力均匀无压迫,适配腰背劳损、日常体虚人群。但肥胖人群、睡眠呼吸暂停人群、颈椎长期仰卧,此睡姿易堵塞呼吸道,加重打鼾憋气问题,夜间存在呼吸不畅安全隐患。

俯卧睡姿受众极少,仅不足5%人群习惯采用,弊端远大于优势。俯卧

状态下,胸腔心肺、腹腔肠胃全部受压,阻碍夜间气血循环与脏腑运化;头颈被迫偏转,极易晨起落枕、肩颈酸痛;四肢末梢神经长期受压,易出现手脚麻木僵硬,综合来看不值得推荐。

侧卧是古今养生公认的最优基础睡姿,中医古籍《千金要方》早已记载,屈膝侧卧可畅达周身气血、充盈元气体力,养护脏腑、安稳睡眠。普通健康人群优先选择右侧卧,心脏位于左侧胸腔,右侧卧可彻底规避心脏受压,减少夜间多梦、心慌惊醒问题;同时贴合人体消化道生理构造,助推胃肠夜间蠕动消化,养护脾胃、提升睡眠质量。

睡姿无需盲目跟风一刀切,特殊人群要按需针对性选择。胃酸反流、慢性胃炎人群优先左侧卧,规避胃液反流灼烧食管,减轻夜间反酸烧心不适;孕中晚期女性固定左侧卧,既能改善子宫供血环境,呵护胎儿安稳发育,又能规避仰卧引发的胸闷头晕、血压偏低等孕期不适,守护母婴双重健康。特殊慢病患者可遵医嘱采用半坐卧位等专属睡姿,适配自身身体状态。

夜间自主翻身是正常睡眠生理行为,成年人整夜平均翻身40余次,但若翻身过于频繁,大概率是睡眠环境不适、睡姿不合理、浅睡眠过多导致,直接降低睡眠深度。睡前全面优化床品、调整睡姿,减少无效翻身,才能筑牢整夜安稳优质睡眠。

天津市第三中心医院睡眠障碍门诊主任医师 李翔

## 当孤独遇上肌少症 死亡风险倍增

近日,一项发表在英国《生物医学与环境科学》杂志上的新研究表明,患有肌少症且长期处于“社会隔离”状态的老人,死亡风险显著升高。

研究分析了两个数据库,涵盖1.2万余名中国高龄老人(平均83岁)及37万余名英国中老年人(平均56岁)。华中科技大学同济医学院研究团队对他们进行为期数年的追踪,结果发现,在中国受试者中,仅有肌少症的死亡风险升高45%,仅有社会隔离的风险升高18%,两者兼具的风险升高了99%;在英国受试者中,仅有肌少症的死亡风险升高50%,仅有社会隔离的风险升高13%,两者兼具的风险升高了69%。

研究结论强调,将强健肌肉与重建社交并重,是实现健康长寿的最优方案。

张今歌

## 慢阻肺+睡眠障碍 肌肉损失快

慢性阻塞性肺疾病与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征均为常见慢性病,前者以呼吸困难、活动受限为特征,后者常伴随打鼾、日间嗜睡等症状。一项发表在英国《科学报告》杂志的最新研究发现,同时患有两种疾病的人肌肉损失更快。

巴西圣卡洛斯拉联邦大学研究团队招募了44名患者,其中一半为慢阻肺合并睡眠呼吸暂停患者,另一半为单纯的慢阻肺患者。结果发现,两组患者在身体功能表现上存在显著差异。握力测试中,合并患病组平均握力为26千克,单纯慢阻肺组为30千克;6分钟步行测试中,合并患病组平均步行距离为300米,单纯慢阻肺组为364米,而步行距离小于350米与更高的住院和死亡风险相关。研究还发现,肌肉量损失与血氧下降指数(ODI)关联更紧,这表明夜间间歇性缺氧可能是导致患者肌肉量和功能丧失的关键病理机制。

研究人员表示,单独存在的慢阻肺和睡眠呼吸暂停,都会导致全身炎症和氧化应激增加,二者叠加则会进一步损害线粒体,影响肌肉收缩和再生,形成恶性循环。该研究强调了在慢阻肺人群中筛查睡眠呼吸障碍的必要性,也凸显出睡眠对生活质量的键影响。

李伟

## 盐酸替扎尼定是一种肌肉松弛药

睡觉落枕,脖子僵得不敢动;中风后,胳膊、腿会不自觉地绷紧,出现肌肉痉挛或强直现象……这种肌肉紧张、痉挛会让人浑身难受,甚至影响正常活动,而盐酸替扎尼定是专治该病的药物。

盐酸替扎尼定片是一种肌肉松弛药,主要用于降低脑和脊髓损伤、脑血管意外、多发性硬化等疾病引起的肌肉痉挛,还能缓解慢性肌肉骨骼疼痛带来的肌肉紧张。对于疼痛性肌痉挛患者,盐酸替扎尼定片的常规剂量为一次2毫克,一日1至3次;初始治疗建议从一日2毫克(通常在临睡前服用)开始,之后可在医生或药师指导下逐渐增加剂量,分次服用。如果是中枢性肌强直患者,初始剂量不应超过一日6毫克(分3次服用),并可每隔半周或一周逐渐增加2至4毫克,每日总量不能超过36毫克;研究证实,一日12至24毫克(分3至4次服用)的用量已获得良好疗效。

口干、嗜睡、无力和头昏等是该药常见不良反应,且与用药剂量关系密切;其他不良反应包括低血压、心动过缓、尿路感染、感染等。需要注意的是,本品为处方药,不可自行服用,必须在医生指导下合理使用,并避开以下“雷区”:1.服用后可能出现嗜睡,患者应避免开车、操作危险机器或高空作业;2.该药可能导致肝细胞损伤,肝损伤患者应在医生指导下慎用并监测肝功能,严重肝损伤患者禁用;3.肾功能不全(肌酐清除率小于25毫升/分钟)患者慎用,并关注不良反应;4.停药应在医生指导下缓慢减量,特别是长期大剂量服药者,否则可能出现血压反弹、心跳加快等;5.该药有降压作用,老年患者使用时应慎重,且建议进行肾功能监测;6.不得与氟伏沙明或环丙沙星同时使用;7.孕妇及哺乳期女性需经专业医师评估是否能使用。



## 休闲版IQ乐园答案

找不同			找错字		
			即使如此	朗诵诗歌	
			辩论大赛	竭泽而渔	
			英雄气概	编辑书籍	
			锻炼身体	恣意妄为	
算一算			脑筋急转弯		
9	30	15	1. 布怕一万,纸怕万一(不怕一万,只怕万一)	2. 姓萧,因为削(萧)铅笔	3. 狐狸,因为它狡猾(脚滑)
24	18	12	4. 偷笑	诗词填空	
21	6	27	不畏浮云遮望眼, 自缘身在最高层。(王安石《登飞来峰》)		
选择题			感时花溅泪, 恨别鸟惊心。(杜甫《春望》)		
中国最早的医书:《黄帝内经》			黑云压城城欲摧, 甲光向日金鳞开。(李贺《雁门太守行》)		
昙花一现指多久:3—5小时			君不见高堂明镜悲白发, 朝如青丝暮成雪。(李白《将进酒》)		
成语填空			(休闲版IQ乐园题目见今日4版)		
3	6	1	2	7	4
9	4	2	6	8	5
8	5	7	3	1	9
6	9	4	5	2	7
1	7	8	9	4	3
2	3	5	1	6	8
4	1	6	8	5	2
5	2	9	7	3	6
7	8	3	4	9	1

天津卫视(101)	12:00 12点报道
	12:25 天气预报
	12:30 剧场:破晓东方
	18:30 天津新闻
	18:57 天气预报
	19:30 剧场:工人大院
	21:20 医探究竟
	21:50 剧场:猎狐
	23:05 天气预报
	<b>天视1套(102)</b>
	11:00 新闻这一刻
	12:00 12点报道
	14:00 新闻这一刻
	15:20 百姓问政
	16:00 新闻这一刻
	17:00 党的生活
	17:30 新闻这一刻
	18:30 天津新闻
	18:57 都市报道 60分
	20:00 天津新闻
	20:30 廉政观察
	21:00 直播京津冀
	22:20 都市报道 60分
	23:21 新闻这一刻
	<b>天视2套(103)</b>
	13:05 剧场:笑红颜
	17:20 缘来是你
	18:20 老友会
	19:00 剧场:我的仨妈俩爸
	21:10 文艺有腔调
	<b>天视3套(104)</b>
	14:00 剧场:潜伏1940
	17:30 剧场:我的小妹
	19:00 剧场:雪鹰
	22:00 剧场:爱无悔
	<b>天视4套(105)</b>
	12:25 阳光剧场
	15:30 爱情保卫战
	17:10 我的选择
	18:05 家居大变身
	18:20 津津有味
	18:53 消费者
	20:00 赶大集
	20:30 健康直播间
	21:10 生活剧场
	23:25 健康直播间
	23:55 消费者
	00:55 电视剧场
	<b>天视5套(106)</b>
	12:55 旗开得胜
	15:00 世界杯经典回眸
	16:20 体育表演
	18:00 旗开得胜
	19:10 直播:参与
	19:30 中超联赛第9轮 天津 VS 武汉
	22:00 健康直播间
	22:30 斗地主冠军杯
	<b>天视6套(107)</b>
	12:00 二哥说事儿
	12:55 法眼大律师
	14:50 纪录片
	15:20 爱的选择
	17:50 潮天津
	18:20 二哥说事儿
	19:20 法眼大律师
	20:10 大医说
	21:13 二哥说事儿
	21:43 潮天津
	21:50 法治中国精编版
	22:40 问律师
	23:20 寰宇地理

天津卫视(101)	7:00 津晨播报
	8:00 剧场
	<b>天视1套(102)</b>
	7:00 津晨播报
	9:00 新闻这一刻
	<b>天视2套(103)</b>
	7:00 剧场:追风行动
	<b>天视3套(104)</b>
	7:00 剧场:旋放吧百合
	<b>天视4套(105)</b>
	7:00 爱情保卫战
	8:05 我的选择
	10:35 萌宠汇
	11:15 消费者
	<b>天视5套(106)</b>
	6:55 早节目预告
	7:00 体坛新视野
	9:20 经典回眸:1982年世界杯决赛
	11:50 天视体育新闻
	<b>天视6套(107)</b>
	7:00 寰宇地理
	8:05 大医说
	9:30 爱的选择
	11:40 乐享津郊

(节目以实际播出为准)