

60岁以上老人患病率达20.7% 国家卫健委发布肌少症食养指南 别再盲目相信“千金难买老来瘦”

“千金难买老来瘦。”这句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,这或许是一个值得警惕的认知误区。一种比肥胖更隐蔽、比单纯消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。

近日,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介绍,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。



连云港市护理人员协助老人进行户外活动。



个旧市康复医师在指导老年人进行上肢活动度康复训练。



老年人在进行四肢联动康复训练。 新华社发

走路腿软原来是肌肉少了

76岁的刘先生家住朝阳区垡头街道,身体还算硬朗,平时自己买菜、做饭、遛弯,基本不用儿女操心。可是,近半年来,家人发现他有点“不对劲”:走路越来越慢,腿脚像抬不起来似的,从沙发上起身也得扶着扶手慢慢撑起来。上个月一天傍晚,刘先生遛弯回家,上台阶的时候腿突然一软,整个人重重摔到地上。

在检查时,医生发现问题不小:一测握力,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,刘先生被诊断为肌少症。

2024年的一项研究显示,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,差不多就有一位正在遭受肌少症的困扰。

王媛解释,肌少症最可怕的后果,就是很容易跌倒,极易发生骨折。“一旦卧床后,肺炎、压疮、血栓等问题容易接踵而至,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: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,则属于临界状态,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,那表明肌肉量可能已经严

重不足,需要尽快到医院做专业评估。

饮食太清淡把肌肉“饿”跑

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,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、握力三项指标全部下滑。

原来,二老自以为“健康”的吃法,导致蛋白质和总热量摄入都远远不达标。“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。

王媛介绍,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。具体来说,如果蛋白质吃得不够,合成新肌肉的“原料”就会短缺;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。

健康提示:国家卫健委《成人肌少症食养指南(2026年版)》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,不利于肌肉合成。

日行一万步为何还得肌少症

“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。她在社区筛查时发现,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,她对自己的健康管理一直很上心,每天坚持走一万步。可最近她走路越来越慢,爬三层楼中间得歇两次,体能下降得很快。

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。“我每天走那么多步,怎么肌肉还少了?”赵女士很不解。对此,王媛解释,走路对心肺功能有好处,但给肌肉施加的训练远远不够。

王媛给赵女士开的“运动处方”里,除了建议继续坚持适度有氧运动外,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。

“肌少症并非完全不可逆。临床上,通过‘吃对+练对’的方法,不少患者在三个月后复查,握力和步速都有

明显改善。”王媛表示,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:王媛建议,老年人每周至少进行三次抗阻运动,每次20至30分钟。可选择坐位抬腿、靠墙静蹲、举小哑铃或装满水的矿泉水瓶等低强度力量训练;搭配单脚站立、足跟走等平衡训练,提升身体稳定性、预防跌倒。

【释疑】

“老来瘦”不见得“老来寿”

王媛表示,此“瘦”非彼“瘦”。传统意义上的“老来瘦”是指脂肪减少,这确实有利于健康。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组织和蛋白库,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”,这更不健康。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《北京晚报》报道