

年过七旬 要防肌少症

肌少症是指由于各种原因导致肌肉减少，同时肌肉力量和机体功能下降的病症。程度分三级：

肌少症前期 仅有肌肉质量减少，肌肉力量和肌肉功能正常。

肌少症 肌肉质量减少，伴肌肉力量或肌肉功能下降。

重肌少症 肌肉质量、肌肉力量和肌肉功能均下降。其发生与先天因素（如遗传）、增龄（如生长激素不足）、不良生活状态（如营养不足、酗酒）、肠道菌改变（饮食变化）和疾病（如心衰、消化不良）等有关。

肌少症的临床表现

①体重减轻，消瘦。②低蛋白血症：抵抗力降低易感冒等。③体力渐渐不支。④自理能力下降。⑤跌倒：导致骨折等。⑥并发症增多。⑦再入院率升高：治疗和手术预后不佳。

肌少症的筛查方法

对于70岁以上的肌少症高危人群，可采用SARC-F调查问卷筛查。

S-力量 举起或搬运约4.5千克的物件是否存在困难？

0分，没有困难；
1分，稍有困难；
2分，困难较大或不能完成。

A-辅助行走 步行穿过房间是否存在困难？是否需要帮助？

0分，没有困难；
1分，稍有困难；
2分，困难较大，需使用辅助器具或他人帮助。

R-起立

从椅子或床起立

是否存在困难？是否需要帮助？
0分，没有困难；
1分，稍有困难；
2分，困难较大，需使用辅助器具或他人帮助。

C-爬楼梯或台阶 爬10层楼梯或台阶是否存在困难？

0分，没有困难；
1分，稍有困难；
2分，困难较大或不能完成。

F-跌倒 过去1年内的跌倒情况。

0分，过去1年内没有跌倒；
1分，过去1年内跌倒1~3次；
2分，过去1年内跌倒4次以上。

以上5项总分相加，如总分≥4分提示存在肌少症风险，需行以下肌肉力量评估（需到医院进行），方法如下：

1. 握力：用主力（优势）手自然下垂握住握力计，用最大力气握两次，取最大值。正常值范围是男性≥26千克，女性≥18千克。

2.5次起坐测试：测量患者不使用手臂从坐位到站立5次所需的时间，可用来代替腿部肌肉（股四头肌群）的力量。

通过以上检查一般可确诊。如条件允许可行磁共振成像、双能X射线吸收仪、生物电阻抗分析等，及通过步速了解肌肉功能协助。

肌少症的治疗和预防

1. 预防 主要通过增加营养、加强运动来延缓本症发生发展，应从青年时开始，在青年时最大限度地增加肌肉；中年时保



持肌肉；老年时减少肌肉丢失。

2. 治疗 可参考以下方法。

① 锻炼

以抗阻力运动为基础的运动（如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等），能有效改善肌肉力量和身体功能，如同时补充必需氨基酸（如复方氨基酸口服液）、优质蛋白（如动物瘦肉等）效果更佳。可每天进行40~60分钟的中、高强度运动（如快走、慢跑），20~30分钟的阻力运动，每周3天以上。同时减少静坐、躺卧的时间。

② 营养

蛋白质：60岁以上者每日摄入量为1~1.2克/千克体重；急、慢性病人增至1.2~1.5克/千克体重，其中优质蛋白（如牛肉、乳清蛋白等）最好达50%。将蛋白质分配到三餐中以获得最大的合成率。

在此基础上，最好同时进食：

1. 富含脂肪酸长链多不饱和脂肪酸的食物（如深海鱼油、海鱼等）；
2. 维生素D（或动物肝脏、蛋黄等）；
3. 营养补充剂（如蛋白粉等）；

4. 抗氧化药物和食物（如维生素A、C、E、锌、硒等，深色蔬菜、水果、豆类等）。

广东省连州市北湖医院内科
副主任医师 陈金伟

■退休生活秀

妻子的歌声

妻子不爱搓麻不打牌，平时就喜欢哼哼歌唱唱戏。故而我家时常有歌声传出，在楼道里回荡。

妻子唱起歌来，几乎分不出高音和低音，但她自我感觉挺好。洗衣、做饭她会唱，上楼下楼她也唱。一次，她一边做家务一边哼小曲儿，竟忘了炉子上还烧着开水。待想起时，壶里只剩下一丁点水。要是再晚一点，这水壶恐怕要变成“黑脸包公”了。

妻子的歌声多为随意吟唱，有时轻一句重一句的，甚至缺词少句不连贯，但这并未打消她的劲头。她说：“我唱歌就是来消遣的，唱错了有什么，大不了重唱！”《我的祖国》、《天上掉下个林妹妹》，不同的风格，不同的旋律，她唱出不同的韵味来。

妻子的歌声是性格的展示。她从小就开朗活泼，喜欢唱这唱那。那个年代，主要是唱唱八个样板戏、《大海航行靠舵手》等革命歌曲。后来，随着改革开放，生活也发生了变化。下班后，她就用借来的磁带不断播放喜欢的歌，跟着曲调“死记硬背”，学会了不少流行歌。直到现在，一些新歌她也是学学就会。这么多年来，我从妻子的歌声中，听出了她对生活自如的表达，对人生积极向上的表白。

如今，外孙女上幼儿园了，学了不少儿歌。那天，在饭桌上，孩子突然唱起了《我爱北京天安门》，尤其是那句“伟大领袖毛主席，指引我们向前进！”唱得有声有色，临了还不忘敬个礼。听到外孙女稚嫩的童声，妻子更是来了兴致，她说今后有外孙女陪她一起唱，生活就更有活力了。是啊！这下我们家更热闹了。当她们的歌声唱响时，我一般不去发表感言，只是默默地倾听、静静地欣赏……

上海 郑立华

跟耳背老人讲话 莫大声“喊”

生活中，很多人在跟耳背老年人讲话时，担心对方听不清，总把声音提得高高的，甚至用“喊”的音量呼叫。其实，要让老人听清，最重要的是在讲话时要把语速放慢，其音量稍稍提高为好。

老年人由于听觉神经的衰退，对低音和高音的接受范围都变窄，声音低时听不见，声音高时，则由于重振现象而使其听到的声音随着外界声音的增大而异常增大，甚至会觉得嘈杂，也会导致听不清。因而会出现“小声听不见，大声嫌人吵”“安静环境能听清，嘈杂环境听得困难”的现象。

因此，在与老人交流时，不一定要在他耳边大声喊，而应降低说话的速度，并让对方能看清自己的口型。这样多数耳背老人可以与人正常地交流。同时，适当而持续地交流可以减缓老人听力下降的速度。相反，如果因为老人听不见，而不与其交流，则会进一步加重老人听觉神经萎缩的速度。

湖北省襄阳市第一人民医院 方文杰

■有话要说

护理院里的模仿秀

近日，苏州太仓一家老人护理院吸引了众多的眼球，院内这群平均年龄85岁的老人们模仿成世界名画中的人物，包括蒙娜丽莎、包着红头巾的男子、头顶面包的女子等；不仅如此，还自发拍摄了各式时尚大片，破洞裤、连衣裙、半身纱裙……一个比一个时尚有魅力，成为网络上的热搜。

在一般人的印象中，住在护理院的老人，除了日常吃住外，空闲时多是看电视或静静休息。而这群耄耋老人颠覆了大众的梦想，活出了晚年的精彩，让人敬

佩与感动。

这些打破常规的举动，既有护理员社工的耐心引导，也离不开大爷大妈们的积极参与。模仿秀给他们带来了实实在在的欢乐。老人就是小孩，一点有趣的改变，就能给他们的生活增添无限的色彩。另外，老年人合理利用身边随处可见的材料来制作“服化道”，既勤俭节约，也可以动手动脑。这类活动也是提高老人们的艺术修养与鉴赏能力的好机会。

现代社会，文娱生活愈发丰富，给老人的晚年生活带来了创新的可能。除了琴棋书画、唱歌

跳舞外，老人完全可以在模仿秀、时装秀、配音秀，以及撰写网文，拍摄短视频、微电影等诸多新领域一展身手。

年龄不是问题，关键是要有一颗永葆年轻的心。通过“玩转”新事物，老人们仿佛回到了年轻时代，心情好了，对促进健康长寿也大有帮助。所以，社会各界应多给老年朋友“创造”欢乐，让晚年生活不再枯燥。当然，老年朋友们也要勇敢跨出步伐，去尝试各种新事物，真正做到老有所乐、自得其乐、天天快乐。

上海 邓为民