

本期关注

老人腰背疼可能是它闹的

□郎昭

老年人随着年龄的增
长日渐消瘦,四肢松软纤细,
可能会被认为是一种正常的生
理变化,称之为“老来瘦”。但你
知道有一种健康障碍叫作肌肉减
少症吗?其实,老年人中很多慢
性腰背疼痛,甚至身体无法直
立,导致生活质量急剧下
降的,是由肌少症引
起的。

三成“60+”人群被肌少
症纠缠

肌少症是指全身肌量减少或
肌强度下降,是一种与增龄相关
的、进行性的、全身性的骨骼肌
系统疾病。其特点是骨骼肌数量
下降,肌肉内脂肪堆积,导致肌
肉力量减低和肌肉功能下降,进
而导致躯体残疾、生活质量降
低,甚至死亡等。它是老年人生
理功能逐渐减退的重要原因和表
现之一。

60岁以上约30%的人会受到
肌少症的影响,而80岁以上
的人群中这个比例则增加到约
50%。肌少症会降低一个人的
体力,影响平衡能力,同时缺
乏肌肉力量,使阻止跌倒的能
力下降。研究中,肌少症患者
跌倒的次数是非肌少症患者的3
倍。跌倒会给老年人带来非常
严重的后果,尤其是那些患有
骨质疏松症的人。此外还有证
据表明,肌少症与较高的住院
率、生活质量下降和死亡风险
增加有关。

肌少症通常根据症状进行



诊断,目前没有好的筛查工具,
再加上之前对其重视程度不够,
所以经常漏诊。因此,老年人如
果出现力量下降、平衡能力减
弱、疲劳和身体机能普遍下降,
就需要怀疑肌少症的存在,应该
就医检查。

它给脊柱健康埋下祸根

由于脊柱功能的维持需要强
大的腰背部肌肉的参与,因此肌
少症对脊柱健康至关重要。一个
健康的脊柱有三个特点:“有力
量”“能活动”“无畸形”。而“有力
量”就是指脊柱周围的肌肉组织
保持正常的生理状态。

肌少症对脊柱功能的影响主
要在于:

肌肉耐受力下降 肌肉更加
容易出现疲劳,其维持脊柱整体
稳定性的能力随之下降,脊柱不
稳定大大增加了慢性腰背疼痛
的发生概率。

躯干肌肉功能下降 特别是
背伸肌群功能下降,导致肌肉对
脊柱的悬吊力量变弱,躯体很难
维持正常的直立姿势,造成严重
的身体前倾。而身体前倾的姿势

会增加后方肌肉做功,使肌肉组
织疲劳,更加无法维持身体直立,
造成恶性循环。

“营养+运动”助力腰板
挺起来

目前,对于肌少症的预防和
治疗重点主要在营养和运动锻炼
方面。

营养方面,要防止饮食过分
单一,通过增加蛋白质的摄入,
可以在一定程度上逆转肌肉的丢
失。按照目前肌少症的推荐方
案,蛋白质摄入量为每天每公斤
体重1.0克至1.5克,优质蛋白质
比例最好能达到50%,并均衡分
配到一日三餐中。

阻抗训练已被确定为肌少症
最有希望的治疗方法,如坐位抬
腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹
力带等。阻抗训练每天20分钟
至30分钟,每周≥3天,能有效改
善肌肉力量和身体功能,抵消肌
少症的一些负面影响。

除了阻抗训练外,还应考虑
平衡训练和有氧运动,以改善整
体的身体机能。

(《新晚报》)

老年讲堂

重阳节
需保暖除燥防悲秋

□孙伯青

重阳节,已入暮
秋,老年朋友尤其要注意
做好养生保健。

及时添衣,注重护脚

随着气温的不断下
降,老年人起居稍有不慎
则易被风寒之邪侵袭,引
起身体不适。所以,适时
增添衣服,防寒保暖非常
重要。“百病从寒起,寒从
脚下生”,要重视脚部保
暖,若无足部炎症、皮肤
病、皮损等,建议养成每
天用热水泡脚的习惯,亦
可配合涌泉、太溪等穴位
按摩,增强防寒能力。

养阴除燥,润肺生津

暮秋时节,燥邪尚
盛,若调养失当,极易伤
肺耗精,出现咽干、鼻燥、
皮肤干燥等秋燥症状。
当应注意饮食的调养,以
滋阴润燥(肺)为宜,建议
多食用芝麻、糯米、粳米、
蜂蜜、牛奶等柔润之品,
同时增加鸡、鸭、牛肉、
鱼、虾、大枣、山药等。可
选择新鲜的白菜、萝卜、
莲藕、百合等加入鱼、肉

等做成汤,如花生鸡爪
汤、莲藕牛肉汤、萝卜排
骨汤等,还可稍微多食用
秋梨等时令水果。

早睡早起,适当运动

重阳已是“阴气重,
阳气衰”的时节,早睡可
顺应阳气收敛,早起可使
肺气得以舒展。注意调
节生活节奏,防止过度疲
劳,切勿经常熬夜。

暮秋是运动锻炼的
好时机,适合户外活动,可
根据个人情况,选择不同
的运动项目,长期坚持可
增强心肺功能。散步、慢
跑等都是很好的选择,刚
开始时强度不宜太大,量
力而行,逐渐增加运动量。

心情开朗,乐观豁达

暮秋气候渐冷,日照
减少,风起叶落,常会勾
起老年朋友的凄凉之感,
导致情绪不稳,易于伤感
孤独,出现抑郁焦虑。所
以,要保持良好心态,保
持乐观豁达之心,培养一
些有益的兴趣爱好,适当
参加一些力所能及的社
会公益活动。

(《家庭医生报》)

生活话题

冠心病患者秋季要注意护“心”

□张敬

秋季早晚寒凉,午
后气温仍较高。人们室
外活动出汗多,机体相对
脱水,加上高温导致的血
管扩张,易引发舒张血压
偏低,血液浓缩,冠心病
患者特别是老龄
患者易诱发
心绞痛,严
重时可突
发心梗,
危及生
命。此
外,“秋老
虎”发威,
人的情绪易烦

躁、植物神经紊
乱,加上昼长夜短,睡
眠不佳,对许多高血
压、冠心病等心血管慢
性疾病患者也是不利因
素。

专家建议,心脑血管
病患者应择温活动、
定时喝水。即在室内外
温差及昼夜温差大的秋
季,要选择舒适的温度
下外出活动,且活动

量不宜过大、过激烈,
适当休息,补充水分。
老年人外出活动时,应
定时喝水而不应感觉口
渴时再喝,切莫一次性
饮用大量冷饮。

许多合并有高血压
的心脏病患者,血压也
多有波动,需密

切监测血
压,如出
现血压较
以往降低
幅度超
过
20mmHg
时,应及时
就诊并调整降

压药物。秋高气爽
的天气让人心旷神怡,
许多应酬及室外活动增
加,不规律的生活常带
来情绪的不稳定、服药
的不规律、睡眠的不充
足,这些都是心脏病患
者所忌讳的生活方式。
规律服药、保障睡眠、
稳定情绪是心脏保养的
重要方式。

(《燕赵老年报》)



俏夕阳

文化养老人更乐

□杨彩云

退休是人生的一个转折,一大
拐点,像乘车遇到了急转弯,稍
不留心就会被车子甩下去一样。
有的老年朋友说:退休就是“船到
码头车到站”“这辈子该画句号了”,
这些我都不敢苟同。

退休后自然得休息养老,问题
是在于怎么“养”。这就要看退休
以后如何生活才能让生活更有
意义、更有韵味。

我已退休10多年,经常有人
问我:“你退休之后就一点儿事
都没有了。儿孙大了,家里事不
需要你操心了,工作也不需要你
忙了,你在家都干什么呢?”其实
他不知道,我退休后并未感到寂
寞,更没有失落感,反而感到时
间不够用。想想退休这些年的
春夏秋冬、朝朝暮暮,我深感文
化养老让人更乐。

一是学习乐。读书看报,上网
看新闻、看电视剧,学用微信。每

天拿着手机看新闻,不出门就能
知晓天下事,遇到自己感兴趣的,
便认真做好笔记。我最爱看《今
日说法》《焦点访谈》《文明之
旅》等栏目,内容丰富,内涵深
厚,对我们如何做人、如何教育
子女都非常有益。通过学习,既
锻炼了大脑,扩大了知识面,也
充实了生活,交往不少良师益友。

二是写作乐。通过书籍、报
纸、电视等方式,紧跟时代步
伐,进行理论学习,读原著、学
原文、悟原理,记点滴、写心得,
其中一些学习感想还在山西省老
干部征文活动中获奖。我也曾在
《山西日报》《山西晚报》《智慧
生活报》等发表文章20余篇。在
这样的写作过程中,我获益良多,
既修身养性,也活跃思维、增广
见闻,进一步提高了思想境界。

三是听歌乐。前些年我特意
买了一台小录音机,闲了就放着
听。近些年,随着网络的发展,我

把一些爱听的歌曲如《父老乡亲》
《咱老百姓》《母亲》《父亲》《烛
光里的妈妈》《人说山西好风光》
等都下载到你的手机里,随时随
地都能播放欣赏,用歌声洗涤心
灵,培养快乐好心情。

四是锻炼乐。在学习的过程
中,我不仅学习理论知识,还学
习如何强健自身体魄。前几年,
永济市委老干部局组织大家学
习“佳木斯”“齐之韵”等快乐舞
步健身操,我根据自己的身体情
况选择了几个项目进行锻炼,每
次做下来将近一个小时。做操
的时候,大家聚在一起,就像以
前上课一样,认识了不少新朋
友,每次见面都亲切地打招呼。

这就是我的退休生活,现在我
感到每天的时间不是用不了,而
是不够用。我心里感到很满意,
很知足。

真可谓:用文化养老,日子过
得更快乐。