

年纪大了浑身没劲？小心被“肌少症”盯上

肌少症的危害不容小觑，其中跌倒就会比同龄人增加3倍

健康福建
医学科普

福建省卫健委 联合出品
海峡都市报社

肌少症俗称“肌肉减少症”，是老年人的常见病。随着年龄增长，肌肉会逐渐退化，具体表现为：走路变慢、

走路变慢、站立不稳，是肌肉“被偷”信号

站立不稳、提重物困难、容易跌倒，还可能伴随不明原因体重下降、浑身乏力等。年龄增长是肌少症的

自然因素，就像机器用久会磨损，长期久坐或卧床不动，肌肉缺乏锻炼也会“生锈”萎缩。饮食蛋白质摄入不足，

身体没“材料”长肌肉，也会让肌肉流失；此外，糖尿病、心脏病等慢性疾病，也会悄悄“偷走”肌肉养分。

增加跌倒风险，肌少症的危害不容小觑

当肌肉持续流失，老年人的身体机能会受到多方面影响。

首先是跌倒风险显著增加。肌肉力量不足会导致身体平衡能力变差，数据显示肌少症患者跌倒概率比同龄

人高3倍以上，而跌倒引发的髋部骨折尤为危险，约半数患者会因此丧失独立生活能力。其次，肌肉萎缩会直接影响心肺功能，导致老人爬楼梯时容易气喘吁吁，活

动后心慌气短，甚至增加心力衰竭的发生风险。再者，肌肉作为人体重要的代谢器官，其流失会导致蛋白质合成能力下降，免疫力随之减弱，使得老人更易感染肺炎、

流感等疾病。

长期肌少症，会让老人从“走不动路”逐渐发展到“无法下床”，生活自理能力完全丧失，还可能引发抑郁、焦虑等心理问题。

预防肌少症，记住两个“黄金秘诀”

肌少症如温水煮青蛙，预防需趁早：一是“吃好饭”，不挑食、不节食，蛋白质、蔬菜、主食合理搭配；二是“动起来”，别久坐看电视，每天出门遛弯、做简单锻炼。

饮食上，老年人每天每

公斤体重需摄入1.0~1.2克蛋白质(如60公斤老人每天吃60~72克)。可多吃鱼虾、瘦肉、蛋奶和豆制品等优质蛋白，鸡蛋、牛奶每天不能少。

运动方面，抗拒运动能长肌肉，如举小哑铃、靠墙

深蹲、拉弹力绳，每次15~20分钟，每周3次；有氧运动强心肺，快走、慢跑、游泳每天30分钟，微微出汗即可；太极拳、八段锦等传统运动可兼顾平衡训练，预防跌倒。当然，老年人要根据自身情

况选择合适的运动方式。

还要养成健康的生活方式，戒烟限酒，保证一定的睡眠；有高血压、糖尿病等慢性病，需按时服药，控制好指标，避免肌肉受影响。

延伸阅读

两种方法自测肌少症

圈刚好围住或有富余，可能存在肌少症。

二、问卷自测：回答以下4个问题并结合过去1年跌倒次数算总分：

1. 搬4.5公斤重物是否困难?(没难度0分，有点难1分，搬不动2分)

2. 穿过房间是否费劲?(轻松走0分，走得慢1分，需帮忙或走不了2分)

3. 从椅子上站起来是否容易?(一下站起0分，需撑椅子1分，站不起来2分)

4. 爬10级台阶是否吃力?(轻松爬0分，爬得慢1分，爬不上去2分)

再加上跌倒次数：没摔过0分，摔1~3次1分，摔4次及以上2分。若总分≥4分，建议尽快去医院进一步检查。

(本文由福建省老年医院许进、林昭敏撰稿)



一、量小腿围：用软

尺测量小腿最粗处。若男性小腿围小于34厘米、女性小于33厘米，需提高警惕。没有软尺时，可用双手食指和拇指围成圈，套在小腿最粗处，若手指

榕树“骑”墙长 居民盼“排雷”

福州华侨新村一围墙上，长十来米高榕树，紧邻居民楼，居民们忧安全隐患

海都讯(见习记者郭思琪 文/图) 7月1日，住在鼓楼区华侨新村乐归楼的周先生拨打968880海都热线报料称，该楼栋和隔壁光华楼之间的围墙上长了棵榕树，业主们十分担心围墙或树木倒塌，带来安全隐患。

“这棵榕树长了至少10年了，目测直径约30厘米。”周先生说，他上个世纪80年代入住华侨新村乐归楼，砖墙是配套的，如今榕树树根

已遍布墙面，还有可能已扎入砖缝。

“榕树高十余米，枝繁叶茂，树冠很大，却依靠于一面仅有两块砖宽的围墙，是否有倒伏的风险?”周先生对此表示担忧，万一导致墙体倒塌，距其不到一米的居民楼，以及住在其中的业主安全如何保证?业主们表示，希望有关部门能采取措施，将树修剪或砍矮，消除安全隐患。

随后，记者也将此事反映给西凤社区居民委员会，工作人员表示，会尽快到现场落实，同时上报园林部门。2日，记者获悉，居委会已递交申请报告，后续园林部门将会排期处理。

就此事，记者也咨询了福建律师海都公益团福建达律师事务所李洋律师。其表示，《福州市园林绿化管理条例》规定，任何单位和个人不得擅自砍伐、

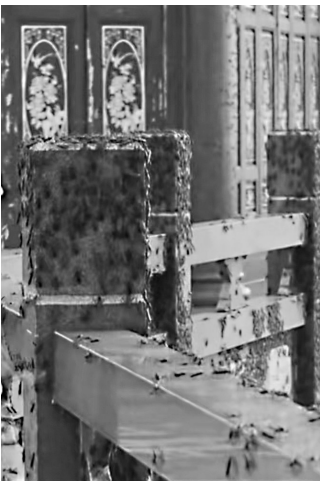
移植树木。因工程建设无法避让、对人身安全和交通安全或其他设施构成威胁、树木已经死亡等情形确需砍伐、移植树木的，应当向园林绿化主管部门提出申请。如果确有可能产生安全隐患，业主有权申请修剪或砍伐。同时，若树木属于无主状态，将归属园林部门管理。“作为管理方，园林部门有义务处理存有安全隐患的树木。”李律师说。



榕树根部遍布围墙

永泰一景点 遭遇臭屁虫“围城”

福州永泰仙妈殿管理方称，大部分虫群已清除，游客可安心游览



栏杆上爬满蟪蛄象(视频截图)

海都讯(见习记者王凯诺) “时不时就有一只飞到身上，太吓人了!”近日，一段拍摄于福州市永泰县秀峰村“仙妈殿”的视频在社交平台引发关注。一位原本计划捕捉日落美景的网友，却意外记录下宫殿被蟪蛄象(俗称臭屁虫)“占领”。昆虫爱好者表示，昨日，管理方称大部分虫群已清除，游客可安心游览。

通过视频记者看到，宫殿外的地面、石质栏杆、石柱上，密密麻麻爬满蟪蛄

象，这些虫子层层堆叠，仿佛给建筑披上了一层虫质的“甲壳”。据网友描述，现场还有难闻的气味，不少虫子会飞到身上。最后该网友表示，已将该情况报给秀峰村村委。

记者了解到，仙妈殿坐落于秀峰山顶，主殿、观音阁和几处凉亭呈星状分布，给游客提供不同的观景角度。

7月2日，记者联系仙妈殿管理人员得知，这些臭屁虫从山下飞来，得知情况后景区已连日开展清

理工作，目前大部分虫群已被清除，游客可安心游览。

这些蟪蛄象为何会大量聚集?对人体是否有害?记者咨询了昆虫爱好者、海峡书局出版社生态出版编辑陈尽虫。

陈尽虫介绍，初步判断此次聚集的是缘蝽，这类昆虫在浙江、四川、云南等地均有分布。缘蝽成虫喜在白天活动，晴天时飞翔能力较强，而在夜晚、清晨和雨天，其活动能力则明显减弱。

“缘蝽的口器为刺吸式，主要刺进植物茎秆吸食树液，并不会主动攻击人类，对人体基本无害。”陈尽虫解释，人们对缘蝽的“臭名”印象深刻，是因为它们在受到惊扰时会释放刺激性气味。不过，并非所有缘蝽释放的气味都令人厌恶，自然界中有些缘蝽甚至能散发出类似苹果香气的味道。

“虽然缘蝽具有聚集习性，但通常情况下，它们的聚集规模较小，一般最多十多只聚集在一起。此

次仙妈殿出现的大规模聚集现象较为罕见。”陈尽虫说，目前尚无法确定缘蝽聚集的具体原因，推测可能是景点周边环境出现了某种信息素或特殊物质，其散发的气味吸引缘蝽。

针对缘蝽聚集带来的困扰，陈尽虫建议：若大量缘蝽频繁飞到人身上，可用烟熏的方式进行驱赶；若在家中偶遇这类昆虫，只需打开窗户，它们便会自行飞走，不会对人造成影响。