

(← 上接第B6版)

延缓和逆转肌肉减少

1988年，塔夫茨大学 (Tufts University) 农业人类营养研究中心的Walter R. Frontera及其同事证明，12名60至72岁的久坐不动的男性通过每周三次，为期12周的力量训练显著增加了他们的腿部力量和肌肉质量。

两年后，美国内科学杂志JAMA报道了Dr. Maria Fiarone及其同事的研究：9名90岁及以上的体弱而久居养老院的受试者，8周的“高强度抗阻训练”显著提高了他们的身体能力。力量平均增加174%，大腿中部肌肉质量增加9%，步行速度提高48%。

想要增加和保留肌肉，最重要的就是锻炼。

不论哪种运动，只要动起来就比不动好。不过，有些运动的好处更明显些。

有氧运动、抗阻力训练和平衡训练的组合可以预防甚至逆转肌肉损失。但是要每周至少进行两到四次运动才有效。下面是几种有效的运动：

抗阻训练：最直接有效的运动。阻力训练包括举重、牵拉阻力带或抵抗重力的运动。一项包括57名年龄在65-94岁的成年人的研究表明，每周进行三次阻力训练可以在12周内增加肌肉力量。

健身训练：提高心率的持续运动，包括有氧运动和耐力训练，也可以控制肌肉减少症。研究发现，每周五天的骑车、慢跑或步行，会增加肌肉量。这个研究里的受试女性开始时每天活动15分钟，在12个月内增加到每天45分钟。

走路：最为简单易行的走路也可以预防甚至逆转肌肉减少症。一项包括227名65岁以上的日本人的研究发现，6个月的步行（大约每天30分钟）会增加肌肉量，特别是那些肌肉量较低的人。

值得一提的是，东风西渐，2018年《纽约时报》的一篇文章专门报道了太极也可以增加肌肉和力量。



运动很重要，饮食要跟上

吃好才有力气锻炼。四种营养素可以助你对抗肌肉减少症：

蛋白质：蛋白质对肌肉组织的形成和强化至关重要。一项在年轻男性的研究发现：每餐20克蛋白就有助于肌肉的增长。优质蛋白来源包括禽蛋类、酸奶、豆类、鱼类等。

在各种氨基酸里，亮氨酸对于调节肌肉生长特别重要。丰富的亮氨酸来源包括乳清蛋白、肉类、鱼类和蛋类，以及大豆分离蛋白。



蛋白很重要，别忘记：适量的碳水化合物和脂肪也很重要。

维生素D：维生素D缺乏症与肌肉减少症有关，尽管其原因及最佳维生素D剂量尚不完全清楚。

Omega-3脂肪酸：无论你多大年纪，通过海鲜或补充剂摄入omega-3脂肪酸都会有助于肌肉生长。

肌酸：肌酸是一种在肝脏中产生的小蛋白质。虽然一般我们的身体都不会缺乏，但有些研究发现从肉类或膳食补充剂来的肌酸可能有益于肌肉生长。要注意一点：如果没有运动，单独使用肌酸，就没有什么作用。

其他增加和保留肌肉的方法

运动和饮食之外，其它一些有助于增加肌肉的建议：

- 多喝水
- 不仅要运动，还要休息
- 确保每晚睡眠充足
- 尽可能避免饮酒
- 尽量减少压力

结束语

• 人体老化的进程不可避免地导致肌肉和力量的损失，不干预的话，不仅影响生活质量甚至减少寿命。

• 锻炼是预防和逆转肌肉减少症的最有效的方法。有些运动比另一些更有效，但是运动起来是第一

步！

• 摄入足够的卡路里和高质量的蛋白质可以减缓肌肉损失的速度。

• 养成健康的生活习惯，你会受益终身。

花钱容易赚钱难。肌肉也是一样的，趁年轻时多存一点，老了以后就会丢得慢一些。

另外，运动是个习惯，没有哪个天天葛优躺的人会一夜之间爱上跑步。想运动的时候发现腿不行了，难道不也是人生一大悲哀？

还在等什么？行动起来啊！

温馨提示：如果你目前的生活基本上是久坐不动，运动要慢慢开始，循序渐进。如果你身体欠佳或患有严重的慢性疾病，请先咨询医生。医生许可后，最好是听听物理治疗师或经过认证的教练的指导。

(本文首载于微信公众号“同语轩”，版权归属原平台。)

