

老年医学部

保持肌肉健康，维持活跃健壮！



# 什么是肌少症？

肌少症是指肌肉质量和肌力随着年龄增长而逐渐衰退的状况。

## 我怎么知道自己是否有肌少症？

我们可能会：

- 无法进行日常活动
- 在爬阶梯，提重物或从椅子站起来时感到困难
- 容易感到疲劳，或步行速度变缓慢



## 造成肌少症的因素是什么？

增加肌少症风险的因素包括：

- 缺乏运动或体力活动
- 营养不良，蛋白质摄入量不足
- 糖尿病，骨关节炎，心肺肾肝相关等慢性疾病
- 某些药物



## 肌少症对我带来什么影响？

肌少症可以增加**衰弱综合症**的风险，导致我们的身体应对健康相关压力的能力下降。

肌少症也增加我们**跌倒，残疾，住院和需要长期护理**的风险。

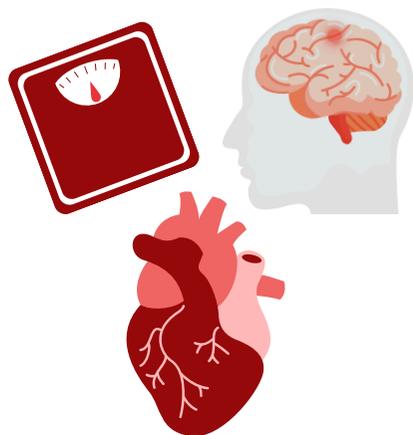
# 什么是肌少型肥胖症？

随着年龄增长，我们的肌肉质量会逐渐减少，而身体脂肪量也会同时增加。当我们不仅流失肌肉质量和肌力，同时出现过多，不健康的腹部脂肪时，就有可能患上肌少型肥胖症。

## 肌少型肥胖症对我有什么影响？

肌少型肥胖症比起单有肌少症或肥胖更可能：

- 增加跌倒风险
- 导致行动能力下降
- 导致自理能力下降
- 增加心血管疾病和中风的风险
- 促使心理健康的下降
- 导致生活质量的下降



## 造成肌少型肥胖症的因素是什么？

除了和年纪有关，肌少型肥胖症的因素包括：

- 缺乏体力活动
- 营养不均衡
- 荷尔蒙的变化
- 糖尿病等慢性疾病

# 我的健康目标

我们的肌肉和心肺一样重要，能帮助我们维持活动能力和保持独立，让我们在年纪大的时候，仍能做自己喜欢的事情。

现在对我来说，最重要的是什么？

为什么这个目标对我来说很重要？



# 我的健康目标

如果我想实现我的目标，我需要改变哪些生活方式？



我需要采取什么行动来实现我的目标？



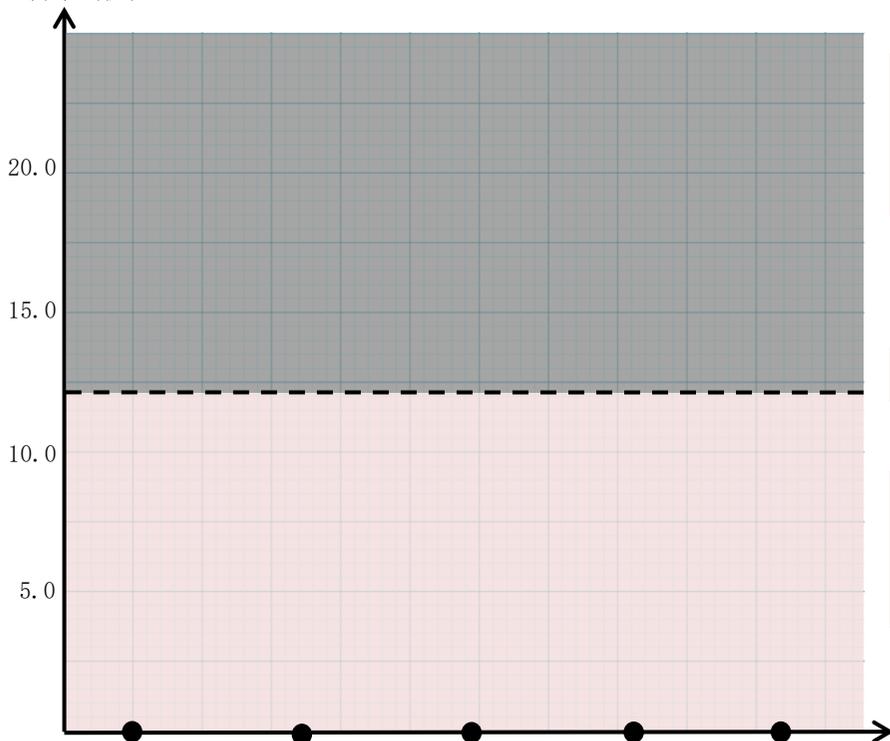
# 我的进展

## 五次坐站测试

五次坐站测试评估我的脚力，帮助判断我是否可以应付日常活动，例如爬楼梯，跌倒后站起来的能力。



时间（秒）



随着时间和练习，您会变的更快的！

只差一点！

您的努力有成果了。让我们继续加油吧！

	初诊	__ 星期	__ 月	__ 月	__ 月
日期					
成绩					

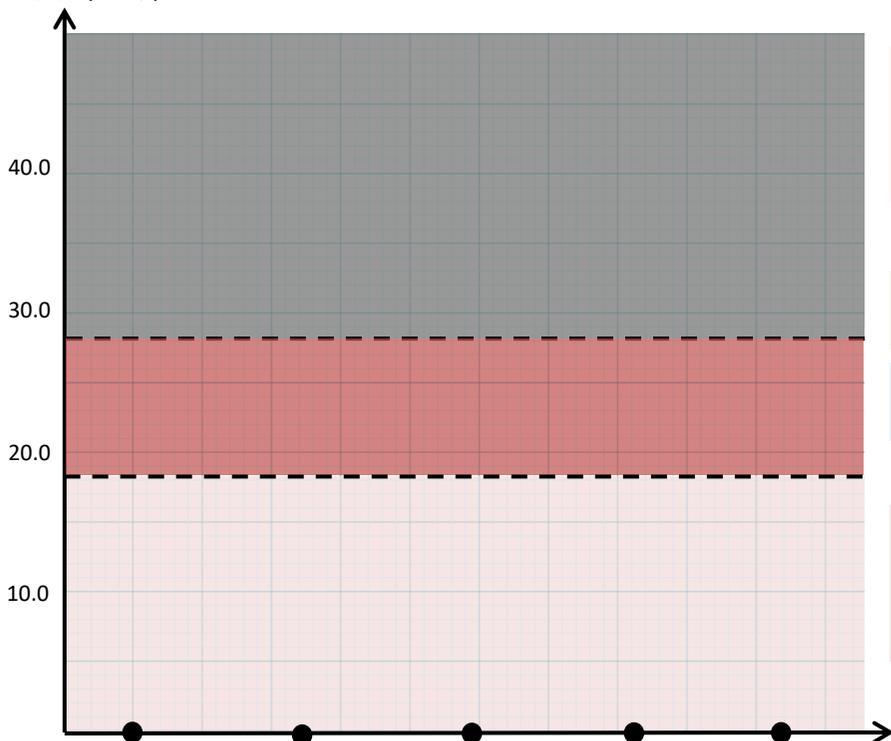
# 我的进展

## 手握力

手握力评估我的肌肉力量。变得更强壮意味着我可以继续购物、园艺，或照顾我的孙子！



力道 (公斤)



您的努力有成果了。让我们继续加油吧！

男士：28 公斤以上

女士：18 公斤以上

随着时间和练习，您会变的更强壮的！

	初诊	__ 星期	__ 月	__ 月	__ 月
日期					
成绩					

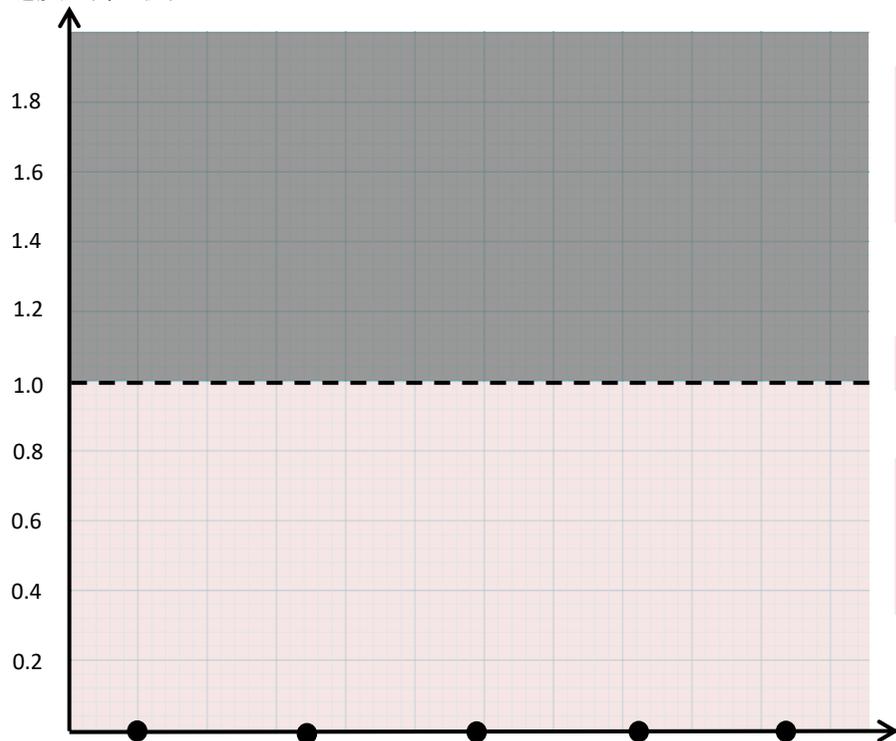
# 我的进展

## 步行速度

步行速度评估我的行走能力。更快的行走速度让我能轻易地过马路。



速度 (米/秒)



您的努力  
有成果了。  
让我们继续  
加油吧!

只差一点!

随着时间  
和练习，  
您会走得  
更快的!

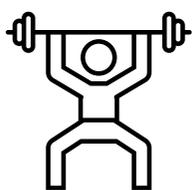
	初诊	__ 星期	__ 月	__ 月	__ 月
日期					
成绩					



# 运动

为了对抗肌少症和肌少型肥胖症，我们需要开始运动 和增加活动量。

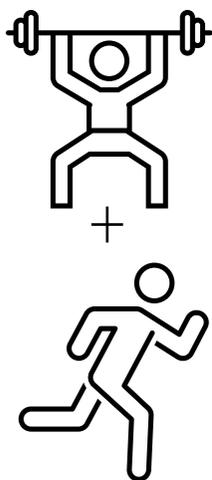
## 肌少症



阻力运动可以帮助我们

- 增强力量
- 改善肌肉流失
- 行动更灵活

## 肌少型肥胖症



阻力运动和有氧运动可以帮助我们：

- 增强力量
- 改善肌肉流失
- 行动更灵活
- 改善心脏健康
- 减少脂肪
- 促进血液循环

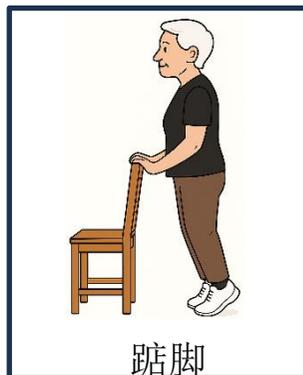
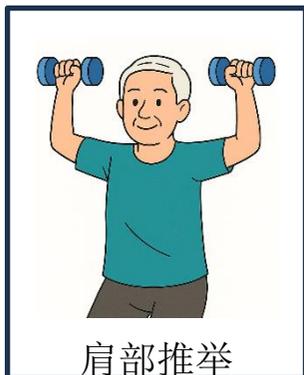
# 阻力运动

阻力运动是一种以对抗阻力的运动形式（如水瓶、健身器材、哑铃、弹力带、自身体重）来增强肌肉的力量。

## 我们要如何进行阻力运动？

- 每个运动做三组，每组8至12次
- 每周至少锻炼两天（至少隔一天）
- 要锻炼全身的肌肉，包括手臂和腿部
- 刚开始锻炼时，先使用较轻的重量
- 当我们变得更强壮后，再逐渐增加锻炼的重量

### 阻力运动例子



# 有氧运动

有氧运动能提高心率和呼吸频率，有助于增强心肺功能。

## 我们要如何进行有氧运动？

- 刚开始锻炼时，应该从较低的运动强度和运动时间（如10分钟）开始，然后逐渐达成每周150分钟的中等强度运动。
- 可以用“说话测试”来判断运动强度。

低强度



- ✓ 说完整的句子
- ✓ 唱歌

中强度



- ✓ 只能说短句子
- ✗ 无法唱歌

高强度



- ✗ 说话困难

## 有氧运动例子

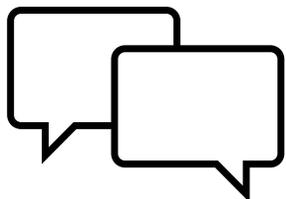
快走



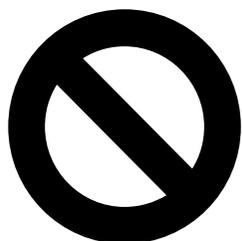
固定自行车



# 运动的安全贴士



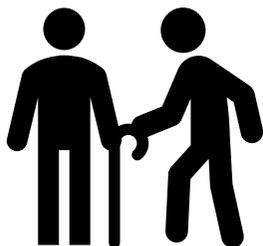
在开始新的运动计划前，先咨询医生或物理治疗师的意见。



若出现胸痛，胸闷，严重气喘或头晕，立刻停止运动，并寻求协助。



运动应循序渐进。  
刚开始锻炼时，应从低强度的运动开始，等身体适应后，再逐步增加强度。

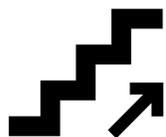


如果行动不便，就需要在看护者的监督和陪同下进行运动。

# 保持活跃，维持健康！

除了定期运动之外，我们也需要在日常生活中保持活跃。

我们可以尝试以下方法：



如果安全的话，可以选择走楼梯而不是搭电动扶梯或电梯。



如果搭巴士，可以提早几站下车，慢慢步行回家或到目的地。



久坐期间，每30到60分钟要站起来走动一下。

用餐后可以在家里或走廊慢慢走几圈。

# 社区体育活动项目

我们邻里附近是否有可以参加的体育活动项目？

GymTonic:



使用健身器材  
进行阻力训练

CALM 计划



学习阻力训  
练来对抗肌肉流失

保健促进局“一起动起来” 节目

各类的运动节目和指导



居家复建/日间康复服务:

帮助年长者提升身体功能的治疗  
项目



# 我的锻炼日历

运动

日期


# 我的锻炼日历

运动

日期


# 我的锻炼日历

运动

日期




# 摄入充足的蛋白质

摄入充足的蛋白质有助于修复身体组织，增强免疫力，以及恢复健康并且保护肌肉，从而降低跌倒和骨折的风险。

每颗星代表一份蛋白质。建议您每天摄入\_\_\_\_颗蛋白质星★。  
肾病患者需要限制蛋白质摄入。请咨询您的营养师以获取个人饮食建议。

建议您选择高质量蛋白质（有 \* 的记号）。这些高质量蛋白质含有更高成分的必氨基酸，有助于肌肉生长。



1/3手掌大小的肉\*  
(30克熟肉=  
30克生肉)



2汤匙肉碎或罐装  
金枪鱼/沙丁鱼\*



1粒鸡蛋\*



2粒蛋白\*



4中等尺寸的虾\*



1/2盒嫩豆腐\*



1块豆腐干\*



1/2杯豆



3汤匙扁豆



200毫升牛奶或  
4汤匙牛奶粉\*



1小杯酸奶\*



200毫升豆浆或  
4汤匙豆浆粉\*



2片奶酪\*



3汤匙种子



1把坚果



2汤匙花生酱

# 摄入充足的蛋白质

## 增加蛋白质摄入的方法

- ✓ 在餐食中添加鸡蛋、豆腐、豆干、焖花生或豆类
- ✓ 用牛奶或豆浆代替水
- ✓ 在咖啡、茶或麦芽饮料中加入牛奶或豆浆
- ✓ 将酸奶或豆花作为零食享用
- ✓ 在面包中加入奶酪、花生酱、鸡蛋、罐装水浸金枪鱼或低钠沙丁鱼
- ✓ 运动后1小时内食用蛋白质食物，以刺激肌肉生长

肾病患者需要限制蛋白质摄入。

请咨询您的营养师，获取个人饮食建议。

# 如何改善您的饮食摄取

## 口味改变

- ✓ 添加香草、香料或调味品来增强食物的味道
- ✓ 在食物或饮料中加入柠檬或酸橙等柑橘类水果以刺激食欲
- ✓ 趁热食用食物，让食物散发出香味
- ✓ 和医生讨论可能影响味觉的药物



## 咀嚼和吞咽困难

- ✓ 选择较软的食物，并汤汁润湿食物
- ✓ 如果您的假牙带来饮食问题，请看牙医
- ✓ 向您的言语治疗师咨询最合适您的食物质地和饮料稠度，以缓解咀嚼和吞咽困难
- ✓ 参考“口腔肌肉锻炼”手册中的建议
- ✓ 向您的职业治疗师咨询能够帮助进食的特殊器具



## 对食物的兴趣降低

- ✓ 每天定时吃饭和茶点
- ✓ 尝试不同颜色、质地、气味、味道的食物，这可能会提高您对食物的兴趣
- ✓ 提高食物的吸引力能让进餐过程更愉快（例如：使用颜色鲜艳的餐具）
- ✓ 随时享用您最喜欢的食物

# 如何改善您的饮食摄取

## 食欲不振

- ✓ 少量多餐
- ✓ 胃口好的时候多吃一些（例如：有些人早上吃得更好）
- ✓ 按照物理治疗师的建议**增加体力活动**，因为这可能会刺激您的食欲（例如：饭前一小时散步可能会让您感到饥饿）
- ✓ **优先选择高蛋白质的食物，其次是碳水化合物**（例如：米饭、面条、粥、面包、薄饼），最后是蔬菜和水果。这是因为蔬菜和水果富含纤维（能让你更快感到饱腹），而且卡路里和蛋白质含量低
- ✓ 餐前一小时、用餐期间以及餐后至少20分钟内避免喝水，因为液体会让你感到饱腹

# 强化食物的营养

强化食品可以增加食物的营养，但不增加食物的份量。

例如：

## 粥、米饭或面条

- ✓ 加入芝麻油、葱油或橄榄油
- ✓ 加入鱼、肉、豆腐、鸡蛋、焖花生、肉松
- ✓ 加入番薯或马铃薯



## 面包

- ✓ 涂抹厚厚一层软菜油、花生酱、果酱\*  
或咖椰酱\*
- ✓ 加入奶酪、鸡蛋或罐装金枪鱼或沙丁鱼



## 燕麦

- ✓ 加入牛奶、豆浆、蜂蜜\*、鸡蛋、花生酱、  
干果\*



## 咖啡、茶或麦芽饮料

- ✓ 加入牛奶或豆浆
- ✓ 加入冰淇淋\*、蜂蜜\*或糖\*制成奶昔



\* 这些食物可能不适合糖尿病患者

# 高热量的食物或零食

- ✓ \*本地甜品： 豆花、芝麻糊、芋泥、豆爽、 摩摩喳喳、 黑糯米 、绿豆汤



- ✓ 美味小吃： 咖喱角、蒸包、点心、油条、中式糰、坚果、炸鱼饼或炸虾饼



- ✓ \*甜点： 酸奶、冰淇淋、奶油夹心饼干、蛋糕、果冻、巧克力、娘惹糕、炸香蕉、 嘟嘟糕



# 营养的饮品

用营养的饮品代替低营养的饮品（例如：水、无糖/无奶咖啡或茶）。

营养的饮品：

- ✓ 全脂牛奶
- ✓ 豆浆、燕麦奶、杏仁奶、米奶
- ✓ 酸奶饮料\*
- ✓ 麦芽饮料（例如：美禄、好立克）\*
- ✓ 三合一谷物或其他饮料\*
- ✓ 蜂蜜水\*
- ✓ 果汁\*
- ✓ 甜饮料\*，例如：含有糖的软饮料、袋装饮料、菊花茶或薏米水
- ✓ 奶油汤（例如：蘑菇汤）



\*这些食物可能不适合糖尿病患者



# 什么是口腔衰弱？

口腔健康，意味着我们牙齿，舌头，嘴唇，喉咙及吞咽肌肉，唾液腺等口腔内器官功能健全的操作。口腔衰弱指的是口腔功能在年迈时的衰退，因而影响到我们说话，咀嚼，吞咽和进食的能力。

## 怎么知道我是否有口腔衰弱？

我们可能会：

- 咀嚼时感到疼痛或困难
- 倾向于较软的食物
- 在进食或喝水时咳嗽，呛噎，或有清嗓子的须要
- 说话时咬字不清
- 口干舌燥

## 造成口腔衰弱的因素是什么？

除了年纪增长，口腔衰弱的因素包括：

- 牙齿数量减少，或假牙不合
- 中风，帕金森病等神经疾病
- 某些药物



## 口腔衰弱对我带来什么影响？

口腔衰弱影响我们的**膳食质量及营养状况**，从而增加**肌少症和衰弱综合症**的风险，也能减低我们的生活质量。



# 我们该如何 维持口腔健康？

为了享受美食，我们必须保持  
牙齿和牙龈的健康！



每日刷  
两次牙

每日  
刷舌苔

每日  
使用牙线

补充  
水分

减少  
糖分

避免  
吸烟

定期6个月一次  
接受牙科检查



## 我应该怎样使用牙线呢？

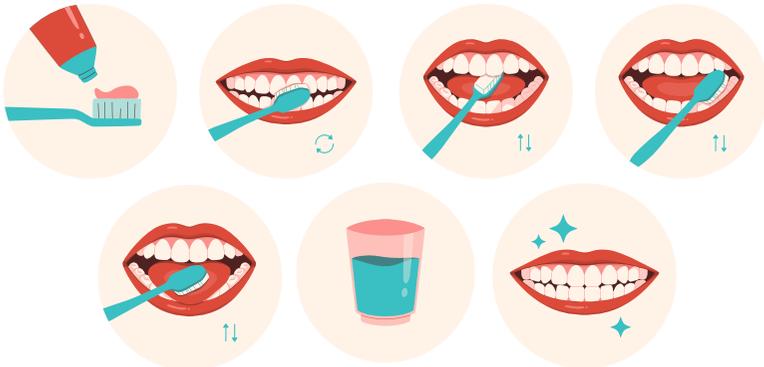
1. 在刷牙前，用牙线来清除牙缝间的食物残渣
2. 取一段45厘米长的牙线，绕在双手中指上
3. 用拇指和食指拉紧牙线
4. 轻轻划入牙缝
5. 在牙根处下端，把牙线绕成“C”形
6. 轻轻沿着牙齿侧面上下移动
7. 使用一段干净的牙线来清除每个牙缝



# 我们该如何 维持口腔健康？

## 我应该怎样刷牙呢？

1. 使用刷毛柔软，圆小尖端的牙刷
2. 在牙刷上挤出豆粒般大小量的含氟牙膏
3. 把刷毛靠在牙齿和牙龈的交界处，将刷毛倾斜45度
4. 用至少两分钟的时间，用重复上下，来回及前后的动作，轻柔地刷牙齿的内侧面，外侧面和咀嚼面
5. 不要忘了刷牙龈和口腔顶部
6. 利用刮舌器或牙刷，从舌根处轻轻拖到舌尖处，重复多次以达到清洁效果
7. 把过量的牙膏吐出来；避免立刻漱口
8. 牙刷应该每三个月更换





# 我们该如何 维持口腔健康？

## 我应该怎样照顾假牙呢？

- 饭后将假牙漱洗清洁
- 用浸泡在稀释的洗洁精的软质牙刷来洗刷假牙（使用牙膏可能会把假牙刮伤）
- 晚上睡觉前把假牙取出来
- 将假牙隔夜浸泡在假牙清洁剂

## 牙医能怎样帮助呢？

牙齿不周全是年长者无法进食的常见原因之一。牙医能以假牙，牙桥，或通过人工植牙来替代或补充牙齿的功能。

牙医也能给予怎么应付假牙不合或松动的意见。

## 要是我有吞咽或语言沟通的困难该怎么办？

医生可以检查，并诊断吞咽和语言沟通问题相关的健康状况和建议适合的治疗方式。

语言治疗师可以给予我们如何安全进食的应对措施，并教导我们一些加强吞咽和沟通功能的口腔运动。

## 我应该如何应对口干的问题？

医生可以检查我们的药物是否引起干口的症状。

补充水分和避免咖啡因和糖分的摄入可以减轻口干。

无酒精漱口水也能帮助干口的症状。

**老年医学中心**  
陈笃生医疗中心, 医院第二附楼

**联络热线:**  
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机  
扫描以上的二维码, 或浏览  
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问, 请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院, 2025年版权所有。截至2025年 6月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。