

# 肌肉,才是真正的“长寿肉”

最近,上海一位63岁的王女士突然“火了”,网友亲切地称她“中国最强老太太”。在2026年世界60-64岁大师组力量举比赛中,她拿到了全球第31名、硬拉第20名、深蹲第15名的好成绩。这意味着她已经是这个年龄、这个体重级别里肌肉力量最强的人之一。



## 现在开始

你可能想不到,2023年初,刚退休的王女士体重140斤,她最大的活动量就是日常走几步,甘油三酯超标,脂肪肝都找上了门。

一次偶然,她看到儿子在家练器械时说:“这些东西(健身器械),我也能拎一拎。”没基础,就从零开始,儿子当教练,一周三到四次,力量、热身、有氧,一个不落。

三年坚持下来,她的体重从70公斤减到56公斤,体脂率下降到18%,这个数字,很多年轻人都不敢想,同龄人里也极其罕见。更关键的是,脂肪肝没了,甘油三酯恢复正常了。

有人说她“老了还折腾”,她只说了一句话:“想做的事,跟年龄一点关系都没有。想做,现在就可以开始。”

## 运动健身

## 肌少身伤

王女士的故事让人振奋,但也引出一个问题:为什么练力量、练肌肉能带来这么大的变化?答案就藏在肌肉里。

经常健身的人相信,“存钱不如存肌肉,肌肉才是真正的‘长寿肉’。”因为从50岁开始,肌肉的质和量都会快速滑坡。这可不只是“没劲儿”那么简单,它是一连串健康问题的第一块多米诺骨牌。肌肉一少,全身跟着遭殃。

肌肉萎缩意味着代谢率降低,热量消耗减少,脂肪更容易堆积。

肌肉对身体器官有保护作用。力量不足,疼痛和受伤风险都会增加。

肌肉减少会使糖尿病、骨质疏松等慢性病的发生风险明显升高。

肌肉力量不足,起身、走路都不顺畅,平衡和协调能力下降。跌倒可能导致骨折、卧床。

## 吃对动好

预防肌肉衰老的核心是吃对,动好。

老人要多吃优质蛋白质。蛋白质是肌肉合成最重要的原料之一。吃对三餐,在避免糖、盐、脂过量的前提下,适当增加优质蛋白质类食物的摄入。动物性食物蛋白质的含量和质量都高于植物性食物,老年人可适当增加奶、蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品摄入,保证足够主食、蔬菜水果,以达到平衡膳食要求。

老人要多种运动形式结合。适当增加肌肉重量的力量训练(也称抗阻运动,如使用杠铃、哑铃等器械针对胸、肩、背、腿等大肌肉群的各种训练);练习改善肌肉质量、提高柔韧性和平衡性的各种训练(如各种垫上运动);多做有氧运动,能提高体能、改善心肺功能。

## 居家健力

很多中老年人听到“力量训练”(抗阻运动)就觉得很难。其实下面这5个动作,安全、有效、门槛低,在家就能完成。

### 靠墙静蹲

背靠墙壁,双脚与肩同宽,身体沿墙壁下滑,直到大腿与地面平行,保持5秒-20秒,重复3组-4组。

### 提踵运动

扶墙,慢慢抬起脚跟至最高点,保持2秒,再缓慢下落,每组15次。

### 推墙俯卧撑

双手与肩同宽贴墙,身体成一条直线,屈肘,前额轻触墙面,再发力推回。每组12次,做3组。

### 臀桥运动

仰卧屈膝,抬臀至肩、髋、膝成一条直线,保持几秒,缓慢放下。每组10次,做3组。

### 哑铃推肩

双手持哑铃或500毫升水瓶举至肩高,向上推至头顶,缓慢放下。每组10次,做3组。

张强

## 三步六式健膝功重塑筋骨平衡

膝关节关节炎是临床常见的慢性退行性骨关节疾病,疼痛与功能障碍是其核心的临床表现。

三步六式健膝功通过提炼八段锦、太极拳、易筋经等传统功法的招式,整合成简单的三步六式,动作简练、针对性强,极大降低习练门槛,旨在通过主动、循序渐进的运动实现“练筋束骨、壮骨强筋”,重塑膝关节“筋骨平衡”。

### 尖足跟足式

两手轻扶墙壁,两脚分开与肩同宽,脚尖朝前,目视前

方。尖足式,两脚跟尽力抬起,前脚掌抓地,保持膝关节伸直绷紧状态15秒后恢复;跟足式,脚尖抬起,脚跟着地负重,保持膝关节伸直绷紧15秒。两式一起一落为1遍。15遍为1组。

### 压腿抱膝式

坐于靠背椅上。压腿式,左腿朝前伸直且脚底贴地,右侧膝关节屈曲90°。双手交叉压于左侧髌骨,尽量使膝关节伸直,持续30秒;抱膝式,双手抱住左侧脚踝上部,做主动屈髋、屈膝,双手用力向身体腹部方向靠近,使脚跟缓慢贴近该侧臀部,持续5

分钟。左右交替为1遍,15遍为1组。

### 弓步虚步式

身体自然站立,双手自然垂于体侧,两脚分开与肩同宽,脚尖朝前。弓步式,身体重心缓慢右移,左脚向左前方45°方向迈出,足跟先着地至全脚掌踏实,随后重心移至左腿,右腿伸直,可抬右足跟以尖足着地保持平衡,保持15秒后恢复自然站立;虚步式,以左弓步姿势缓慢站直,身体重心移至右腿,右腿缓慢屈膝,左腿缓慢伸直,并维持伸直位

足尖着地成虚步,保持15秒后恢复自然站立。两式左右交替为1遍,15遍为1组。

**注意事项:**练习过程中应保持动作中正平稳,避免盲目发力。尖足、跟足式动作,身体应保持直立,严禁臀部后摆。压腿式动作,选用靠背椅的座位高度与自身小腿长度相当,腿部最大限度伸直,压腿时力量应适中,以轻微酸胀为度。抱膝式动作,抱膝过程中若疼痛明显加重应立即停止并维持不动,待耐受后再增大角度。弓步式动作,弓步式迈步宽度以60厘米~80厘米为宜,且膝关节不宜超过足尖,以免重心不稳。

孙宇

## 癌症患者吃金钱草

对癌症患者而言,春夏季节,既是身体修复、蓄积能量的黄金窗口期,也因气温起伏、微生物活跃,成为旧病易波动的多发期。

金钱草味甘咸、性微寒,归肝、胆、肾、膀胱经,正好能清利湿热、疏调肝胆,顺应春阳升发之性,筑牢身体根基。

从中医视角看,金钱草的功效可概括为十二个字:利湿退黄、利尿通淋、解毒消肿。临床上常用于治疗湿热黄疸、胆胀胁痛、石淋、热淋等证。

癌症患者经过化疗或放疗后,常常脾胃受损、湿热内生,表现为食欲不振、口苦口干、小便黄赤、舌苔黄腻。金钱草能够帮助清除体内多余郁火与代谢废物,减轻“湿热负担”,从而改善患者的整体状态。

“运药者,神气也。”再好的药物要发挥作用,最终有赖于患者自身的机能状态。

当肝胆疏调、气机通畅、湿热得清时,身体自然更有底气去应对治疗和疾病本身。

从现代药理学视角看,金钱草的活性成分非常丰富,主要包括黄酮类、酚酸类、萜类以及多糖等。

有研究表明,金钱草能明显抑制炎症介质的活性,具有显著的抗炎效果,其总黄酮提取物还可以清除自由基。

周成