

在北京一处小花圃里，每天早晚，总能见到一位皮肤白净、略显丰腴的王阿姨，手提塑料水桶，乐此不疲的给花草浇水。王阿姨是附近一家公司的高级白领，先天体质较弱，平日饮食以青菜水果为主。不久前，单位体能测试，她被诊断肌力减少。经过北京市隆福医院老年病科肌少症多学科诊疗团队（MDT）综合评估后，考虑为肌少症前期；根据她喜欢养花养草的爱好，制定了康复处方：提水浇花、负重行走运动疗法是其处方内容之一，也就是开头大家见到的一幕。

轻饮食，小心“肌少症”！

□本报记者 白莹

那么，为什么会发生肌少症？要注意些什么？北京市隆福医院外科主任医师田志军进行了介绍。

为什么会发生肌少症？

国际肌少症工作组（IWGS）共识，将肌少症定义为：“与增龄相关的进行性、全身肌量减少和/或肌强度下降或肌肉生理功能减退。常见原因有：（1）增龄相关的激素水平变化；（2）营养不良和废用性维生素D缺乏；（3）老年相关疾病导致活动受限，肌肉废用；（4）炎症和免疫因素导致某些不利于肌肉的细胞因子增加；（5）肌肉成份变化、质量下降。

骨骼肌是人体运动系统的动力肌肉的衰老和萎缩是人体衰老的重要标志，可以引起骨折以及关节损伤等问题。

大致从40岁起，骨骼肌就开始衰老，数量和质量平均每年减少8%左右，70岁以上更是呈翻倍增长趋势。肌少症常同跌倒和骨质疏松性骨折等如影随形，在老年人群中普遍存在。推测全世界目前大约有5千万人罹患此症。

预计到2050年患肌少症的人数会达5亿，由此可见，肌少症将是一个未来面临的主要健康问题。

早期筛查及诊断是关键

握力计是目前应用最广泛的握力测试仪器，简单易行安全，常用于筛查。老年人的握力随年龄增长而逐渐下降。肌少症主要表现为：（1）活动能力下降，日常动作（如行走、坐立等）完成困难，甚至导致平衡障碍、易跌倒等。（2）肌肉数量减少，易发生骨质疏松症或骨折。（3）肌肉功能减退，体重明显降低，活动及握力等力量表现明显下降，下肢屈肌衰退较伸肌显著。而下肢肌力的显著减退直接影响到平衡功能，因此易导致老人摔倒、失能等一些不良后果的发生。

肌少症的评估涵盖肌量、肌力、肌肉功能3个方面的诊断评估标准。有以下3条标准：①肌肉质量减少：目前临床上可通过DEXA仪或生物电阻抗分析仪来测定机体的肌肉质量。②肌肉力量下降：这个测量更简单，其中握力就是一个很好的判断肌肉力量的指

标。③躯体功能下降：这也是一项简单易测的指标。通过步速、6分钟行走、5次起坐试验等方法，可以得到患者的躯体功能参数。以上三条，满足第一条以及第二三条中的任何一条，即可诊断肌少症。

及早干预与治疗

目前，肌少症的相关研究在我国刚起步，肌少症的发病机制尚未完全明确，但早期筛查、早期干预已达成共识，方案主要包括：

（1）运动干预：增强个体肌肉质量及肌肉力量，应该越早干预越好。研究表明采用运动疗法有一定效果，可以改善体质、体力、肌肉功能以及身体的移动性和平衡性。研究证实，坚持5个月以上的长期运动锻炼，可以明显改善预后。

老年人日常生活中，尽量减少静

坐、卧床，增加日常活动量，如园艺、旅游、家务劳动、购物等运动方式。

在中青年时期即开始做好肌肉储备，良好的肌肉储备将是一个人步入老年后的一笔巨大财富，肌肉储备不一定让老人活得更长，但能让老年人的生活品质、躯体功能更好。

（2）营养干预：大多数老年人存在热量和蛋白质摄入不足的问题，老年人在日常生活中要保持平衡膳食和充足营养，从蛋、奶、鱼、肉中获取足够的优质蛋白质。维生素D不足和缺乏普遍存在，在不能经常户外活动的老年人中更是如此。在老年人群中，筛查维生素D缺乏的个体，补充维生素D对预防跌倒和骨折有意义。

（3）药物治疗：药物治疗目前还缺少以肌少症为适应症的药物，临床上用于其他疾病治疗的部分药物可能使肌肉获益，进而推展可能用于肌少症。

心理咨询

二胎家庭，“大宝”总和父母对抗 该怎么帮他调整心态？

□本报记者 张晶

职工问题：

我大儿子6岁了，最近他总是和我们夫妻两个人对着干。家里还有一个妹妹，有一次他爸爸和两个孩子玩沙子，玩了一会，儿子就不想玩了，在沙池跑来跑去，并趁着妹妹不注意一脚踢散妹妹堆的城堡，惹得妹妹大哭。爸爸训斥了他，他漫不经心地说：“爸爸，对不起，我不是故意的。”可是不一会，同样的场景再次上演，这个时候爸爸爆发了，大骂一顿就把哥哥赶回家了。儿子回到家后依然没有诚心认错，类似的场景在我家经常出现。我们真不知道该怎么办了？

北京市职工服务中心心理咨询师：

听到您的叙述，能感受到您现在有些不安和担心。其实，孩子故意和父母对抗，很可能是父母忽略了一些东西。自从二胎政策放开以后，很多二宝家庭都遇到了类似“大宝不喜欢二宝”、“二宝出生以后，大宝开始变的叛逆”等问题。起初，家里人都以为是孩子越大越调皮没太在意，可是这些父母没有意识到，自从二宝出生

后，大家忙于照顾小的，往往忽略了大宝的感受。其实，大宝特别需要别人的理解和帮助，父母得理解大宝对自己家庭地位的困惑，也要了解他们与大人对抗的原因。

您的儿子可能觉得这个妹妹夺走了本来属于他的“皇冠”，爸爸妈妈不再爱他了，这也是他对和妹妹一起玩不感兴趣的原因。并且，他用自己的行为去证明自己的想法是对的，他成功地让自己被爸爸拒绝，而爸爸的发怒无疑是一种恶性循环，加剧了孩子的不安全感。如果爸爸能够按捺住自己的愤怒，耐心地问一问哥哥想玩什么游戏，让妹妹和哥哥一起玩哥哥想玩的游戏，这样的话可以让哥哥获得安全感，感受到自己被关爱、被尊重，不再疑惑自己的地位，与家人对抗的心理动机也就消除了。

专家建议：

现实生活中，很多父母很容易因为二胎的到来而忽略了大宝。我们总是用“哥哥姐姐长大了，要照顾弟弟妹妹”这样的话来为自己开脱，以此

成为自己忽略照料大宝的借口。新成员的到来，大宝才是最应该被重视的。他们要接受自己的新角色，要接受爸爸妈妈把爱分摊给二宝……就如同我们要成为父母的时候一样，这样的变化是需要经过一段时间去调整的，可那么小的孩子又怎么可能自己来调整呢？他们需要父母的陪伴，需要父母的理解，理解他们的感受，教会他们如何与二宝相处；同时让他们不孤单，让他们不会感受到被忽视，这样他们才能度过自己的敏感期。

在此，我有以下几条建议供各位宝爸宝妈参考：

爸爸妈妈一定要提升自己的共情能力。经常换位思考，站在孩子的角度去考虑问题，设身处地的去体会孩子的感受，理解孩子。同时，需要给大宝更多的关注和陪伴。建立大宝专属的陪护时间，提高陪护质量。

父母要有意识的制造被需要感。让大宝充分参与二宝的抚育过程，多夸赞大宝对二宝的爱心和照顾，让大宝感受到他是被需要的，他是家庭中

重要的不可或缺的一员。

如果大宝二宝发生矛盾冲突，原则是护大不护小。只要心平气和、清晰明白的告知大宝哪些行为对于二宝是危险的，哪些行为是允许的，哪些行为是被赞许的，就可以了。

尹建莉在《好妈妈胜过好老师》一书中说“多子女关系全靠一个‘爱’字，妈妈变得善解人意了，孩子也就成了善解人意的孩子。有了二宝，不要忽略大宝，给大宝更多的理解和宽容，更加用心的关注和陪伴，相信孩子是友善的、宽容的，你一定会收获两个贴心的宝贝。”

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.org



北京市职工服务中心与本报合办