

有钱难买老来瘦？科学养肌才是长寿密码

“有钱难买老来瘦”曾被视为健康长寿的金科玉律，你是否想过这句流传已久的老话可能隐藏着健康隐患？

“瘦”背后隐藏的三大危机

1. “隐形肥胖”：最危险的瘦子
很多老人体重正常甚至偏轻，但通过专业检测会发现，他们的肌肉量严重流失，脂肪却悄悄包裹着内脏和填充在肌肉间，这种状态被称为“少肌性肥胖”。这种“瘦”虽然看起来体重正常，但体质很差，新陈代谢水平低，炎症风险高，同样是糖尿病和心脑血管疾病的高危人群。恰恰是这种“瘦”给了家人虚假的安全感。

2. “肌肉饥荒”：一次跌倒可能击垮生命

从40岁左右开始，如果不加干预，肌肉会以每年1%-2%的速度悄然流失，这就是“肌少症”。刻意少吃、追求清淡，会加速肌肉流失。肌肉流失意味着力量衰弱、步履蹒跚，最直接的后果是跌倒风险升高。对于老人来说，发生一次髋部骨折，一年内的死亡率可达20%-30%，致残率超过50%，这常常是健康崩塌的起点。

3. “营养不良性消瘦”：衰弱的根源

更多的“瘦”是长期热量与优质蛋白质摄入不足的结果。老人因胃口不好、胃口变差、迷信粗茶淡饭，往往吃得太少、太素。这种

瘦带来的不是健康，而是贫血、免疫力崩溃、伤口无法愈合、认知功能下降，让老人陷入虚弱无力的恶性循环。

从“体重数字”到“身体力量”

对老人而言，重要的不是“瘦”，而是“壮”和“稳”。我们以前关注的是体重秤上的数字，现在，我们更应该关注的是身体的力量和功能。

从追求体重秤上的低数字，转变为保持肌肉、维持力量、保障功能；不再只看体重和腰围，而是关注握力、步行速度、椅子起坐测试（30秒内能完成几次）；从“少吃点”，尤其少吃荤腥，转变为足量优质蛋白（每餐必备）、均衡营养、补

充维生素D；从多静养、少折腾，转变为规律抗阻训练（如举哑铃、深蹲）、平衡训练。

如何帮父母真正“健康到老”？

更新观念，温柔沟通：告诉父母，现在医生最新的建议是“要存钱，更要存肌肉”。肌肉是晚年生活质量的“硬通货”。

检查“危险信号”：关注父母是否在没有刻意减肥的情况下，6个月内体重下降超过5%。例如，60公斤的老人瘦了3公斤以上。这是需要立即干预的医学警示。

把蛋白质变成“每日必修课”：确保父母每餐都有掌心大小的优质蛋白，如鱼、虾、去皮禽肉、鸡蛋、豆腐、牛奶；烹饪做“软”，把肉剁碎

做成肉丸，鱼蒸熟去刺，鸡蛋做成蛋羹；善用“营养放大器”，如果食量小，在粥、汤、牛奶中悄悄加一勺蛋白粉，这是高效补充的关键。

鼓励“力量训练”：从最简单的开始，每天靠墙静坐、坐着抬腿、双手举装满水的矿泉水瓶；鼓励他们进行散步、太极拳等，锻炼平衡能力，预防跌倒。

重新定义“清淡饮食”：老人的“清淡”应是烹饪方式清淡（多蒸煮，少油炸爆炒），而不是“食材清淡”到只剩白粥咸菜；适度的健康脂肪（如坚果、橄榄油）对大脑和关节至关重要。真正的健康长寿不是一副干瘪瘦弱的躯体，而是一个能吃、能动、有力量、有精神的硬朗身板。这才是我们能为父母争取的最有尊严、最有质量的晚年。

对抗免疫衰老，每个年龄段都有必修课

手上的小伤口一周没愈合、难缠的咽炎反复发作、身边人感冒自己必被“传染”……随着年龄增长，不少中年人发现这类“小状况”越来越频繁。明明身体挺健康，怎么抵抗力却大不如前了？发表于《自然》的一项新研究给出的答案是：即使是健康人，免疫系统的老化也会比生理年龄提前10年，在55岁时开始进入免疫老年期。

会以“防御”为主，致使保护性抗体生成的效率降低，最直接的影响是对变异病毒的应对力减弱。这也是部分中年人定期接种流感疫苗，却仍频频中招的原因。更需警惕的是，这种免疫内在老化不存在低危人群。一旦过了55岁，都算作高危人群，有自身免疫病或存在相关家族史的人，则属于“高高危”群体。

体内往往存在这类情况。C反应蛋白、空腹血糖、低密度脂蛋白胆固醇等常规生化指标，可在一定程度上反映相关状态。需强调的是，当免疫系统持续“内耗”至无法高效清除癌细胞时，可能为肿瘤发生埋下隐患。

让免疫衰老踩刹车
总而言之，免疫系统比我们想象中更易老化。免疫衰老不能只针对“55岁”，老、中、青年人应都重视自身免疫的维护。

免疫的损伤，尤其要纠正高盐高糖高脂饮食、久坐少动、吸烟饮酒等可改变的不良习惯。王媛特别提醒，上述问题正是焖烧型免疫失衡的“燃料”，及时改善就等于掐灭火苗。首先要严格戒烟限酒，减少“三高”食物的摄入，每周至少进行150分钟中等强度运动，搭配2次力量训练。此外，定期进行专项体检，每1-2年检测一次免疫相关指标，比如辅助性T细胞/杀伤性T细胞比率。中年人压力集中，可培养书法、品茶等兴趣爱好，或每天留给自己15分钟独处时间，避免长期焦虑、抑郁损伤正气，“肝气郁结”会直接影响免疫功能。

看不见的“免疫滑坡”

新研究中，美国艾伦免疫学研究所的团队对300余名健康成年人开展了为期两年的追踪研究。结果发现，外观健康的55岁中年人，身体免疫系统可能已接近65岁，“免疫年龄”老了近10岁。

这一变化的核心是T细胞，是最先出现年龄相关变化的免疫细胞。在免疫产生和维持的动态过程中，T细胞就像“总司令部”，负责核心防御工作。但研究显示，它在55-65岁出现明显的功能“拐点”，且与性别、体重指数、炎症标志物，以及病毒感染状态无关。

随着年龄增长，身经百战的T细胞会改变免疫作战策略，从原本以杀病毒、清除癌变细胞为主的“战斗型免疫（TH1型）”，转向以产生抗体、应对过敏反应和寄生虫感染为主的“防御型免疫（TH2型）”。这种“策略”变化，虽不会产生明显症状，却在持续削弱免疫系统的作战能力。即使面对流感病毒这类“老对手”，T细胞也

四大失衡提前“拐”到衰老

“缺兵少将”虚弱型
王媛说，贫血、消瘦患者，以及因疾病（如艾滋病）或治疗（器官移植后的免疫抑制治疗等）导致免疫功能受损的患者，往往属于这一类。“他们的免疫系统‘兵力不足’，无法有效抵御病毒、病菌等，因此易感冒、发烧，伤口愈合速度慢，且感染后恢复期长。”通常，常规检查中的全血细胞计数、辅助性T细胞/杀伤性T细胞比率（CD4/CD8）、免疫球蛋白数量，可反映免疫系统“虚不虚”。

“小火慢炖”焖烧型

炎症本是免疫系统的重要防御机能，但长期、过剩的慢性低度炎症，会损伤器官功能，已是公认的慢病导火索。对免疫系统而言，这更是持续的“内耗”，会损耗免疫储备。王媛表示，这种“焖烧”状态如今十分普遍，长期熬夜、生活不规律者，以及糖尿病、冠心病、血脂异常等代谢病患者，

“反应过激”活跃型

“这种情况可理解为免疫亢进，是免疫系统对无害抗原产生的过度反应。”王媛解释道，这种免疫系统就像一支高度紧张的军队，很容易“误判敌情”，将灰尘、花粉等无害物质当成敌人来猛烈攻击。日常生活中，过敏、哮喘等都是典型代表。对这部分人群而言，IgE免疫球蛋白、嗜酸性粒细胞计数等相关指标，可反映免疫系统的状态。

“叛变倒戈”误导型

与“活跃型”将无害物质误判为病原体不同，“误导型”是免疫系统将自身组织当作“敌人”。这并不是简单的免疫亢进或低下，而是无法调节的紊乱。王媛表示，系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、甲状腺炎等自身免疫病均属于此类，自身免疫性抗体（如抗TPO抗体、抗甲状腺球蛋白抗体）等常见指标往往会出现异常。此外，维生素D是重要的免疫调节剂，其缺乏与自身免疫病相关，可通过检测25-羟基维生素D水平来评估。

年轻人少消耗

“很多免疫问题都是‘熬’出来的。”广州中医药大学第一附属医院大内科主任医师吴伟接受采访时强调，熬夜、昼夜颠倒等作息在年轻人中十分普遍，这不仅会打乱免疫系统的节律，还会加剧炎症反应，持续损耗免疫系统。再加上频繁摄入垃圾食品，其中的劣质脂肪、糖分、人工添加剂等，会进一步加重炎症。年轻人应养成规律的作息，做到晚上11点入睡、早上6点起床。中医认为，早晨5点~7点是大肠经当令时段，是身体排泄的最佳时机，之后再行适度晨练，有助于增强正气。饮食要保证营养均衡，为免疫系统提供充足的“弹药”，建议主食提供的能量占每日饮食总能量的50%~65%，包括谷薯杂豆等。以体重60~70千克的成年人为例，每日至少摄入800克熟米饭，玉米、小米、杂豆等可与大米等量替换（淀粉含量相近）。

中年人管好病

慢性炎症并非一朝一夕形成的，对还没踏入“慢病圈”的中年人而言，需及时阻断慢性炎症对

老年人强外援

老年人大多患有一种或多种慢病，除了遵医嘱服药控制好指标外，还要减少免疫功能的额外损耗。流感季、呼吸道疾病高发期，尽量避免去超市、菜市场等人群密集场所，外出务必佩戴口罩，回家后第一时间洗手消毒。每日饮食保证优质蛋白的摄入，可选择好消化的豆腐、鸡蛋羹、鱼肉、瘦肉末，采用少量多餐的方式避免消化不良。如果食欲差，可在医生指导下补充复合维生素或蛋白粉，避免营养不良加重免疫虚弱。此外，每年9~10月按时接种流感疫苗，60岁以上可接种带状疱疹疫苗，为免疫系统提供“外援”。

NOVA Adult Day Care Center & Home Care 4-088

乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

健康管理：专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
生活辅助：专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
营养膳食：提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
康娱活动：日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
居家护理：专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
福利咨询：Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
倾情服务：专业护理，亲情式融入

维州唯一 华人创办老年活动中心

招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111
 地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com