

破解肌少症迷思： 中醫補肌健骨的黃金法則

文·圖／中醫針灸科 主治醫師 蔣尚儒



從「沒力氣」到「走不動」，可能不是老了，而是肌肉流失了！

你是否發現家中長輩走起路來步伐變小，甚至連從椅子站起來都要扶著東西？也許你會說：「年紀大了嘛！很正常。」但臨床研究早已證實，這些現象很可能與「肌少症」有關。

根據歐洲肌少症工作小組（EWGSOP2）定義，肌少症（Sarcopenia）是一種與年齡相關的肌肉疾病，主要表現為肌肉質量與力量減少，進而導致身體機能退化、跌倒、骨折，甚至死亡的風險上升。亞洲肌少症工作小組（AWGS）也指出，亞洲族群因體型差異，其診斷標準應更加細緻，並強調「肌力」的早期檢測與「身體功能」的重要性。

在台灣，有超過30%的70歲以上長者罹患肌少症。更令人憂心的是，許多患者並未察覺，直到跌倒骨折才發現肌肉早已流失殆盡。事實上，肌肉流失是可預防且可延緩的。而中醫在這方面，擁有獨特而溫和的治療策略。

肌少症是什麼？為什麼你應該重視它？

肌少症不僅代表身體肌肉變少，更代表你將失去行動自由與生活自理能力。

國際診斷標準（以EWGSOP2與AWGS為主）：

- 肌力下降（使用握力器測量）
- 骨骼肌質量下降（使用DXA或BIA測量）
- 身體表現能力下降（如6公尺步行速度）

肌少症帶來的後果：

- 增加跌倒與骨折風險：跌倒風險增加2~3倍；骨折風險提升至原本的1.5~2倍。
- 住院時間延長、醫療支出上升：住院後肌少者平均醫療花費高出2倍以上。
- 增加死亡風險。
- 嚴重影響生活品質與尊嚴。

中醫怎麼看待肌少症？

從五臟到氣血的辨證觀點

中醫古籍雖無「肌少症」一詞，但其對應的「痿證」、「虛勞」、「筋骨痿弱」等病名，正是中醫長久以來對類似現象的理解與治療。



中醫認為肌少症的根本病因

- ① **脾虛失運**：《靈樞·百病始生》：「脾主肌肉，其華在唇」。脾主肌肉，脾氣虛弱無法運化水穀精微，肌肉得不到營養而萎縮。
- ② **腎精不足**：腎主骨生髓，主藏精，腎虛則筋骨失養、動作無力。
- ③ **肝血虧虛**：肝主筋藏血，肝血不足則筋脈不利、肢體僵硬。
- ④ **氣血兩虛**：久病、年老或大病初癒後常見氣血虧損，肌肉無以充養。

這些病因常彼此交錯，不可單以一證論治，需經詳細辨證。

中醫臨床治療肌少症的方法與證據

- ① **針灸療法：活血通絡、補益氣血**
多項研究指出，針灸可透過調節肌肉代謝、增加局部血流與神經刺激，改善肌少症患者的肌力與功能。
 - 常用穴位如下，建議每週2~3次，連續施作8~12週以見效。
 - ① 足三里：補脾益氣，健壯四肢。
 - ② 腎俞、命門：補腎強腰。
 - ③ 陽陵泉、委中、承山：舒筋活絡、強化下肢功能。

- ④ 三陰交、血海：養血調經、增進肌肉養分。

② 中藥調理：辨證施治、內外兼補

根據不同體質，臨床常用中藥方如下：

- ① 補中益氣湯：氣虛型，常見疲倦無力、走路喘。
- ② 六味地黃丸+右歸丸：腎精虧損型，腰膝痠軟、夜尿多。
- ③ 八珍湯+當歸補血湯：氣血兩虛型，瘦弱怕冷、肌肉鬆弛。
- ④ 肝腎同補湯方：肝腎陰虛型，筋骨不利、腿部抽筋。

現代研究亦指出，紅參、鹿茸、枸杞、黃耆、黃精等中藥材，皆具有提升肌肉代謝、抗氧化、促進合成作用。

如何食療補肌？中醫推薦你這樣吃

年長者常見胃口差、營養吸收不良，加速肌肉流失。中醫認為「脾為後天之本」，飲食調養可從健脾入手，逐步強壯肌肉。

建議每日蛋白質攝取量：

- 每公斤體重1.2~1.5公克（視活動量與體況調整）

補肌食材推薦：

分類	食材	功效
補脾氣	山藥、蓮子、薏仁、紅棗	健脾助消化
補腎精	黑豆、核桃、杜仲、枸杞	補腎養筋
補氣血	牛肉、雞肉、黃耆、當歸	強筋壯骨

運動，是逆轉肌少最好的「補藥」

即便是中醫治療，也不能忽略運動的重要性。研究顯示，適量阻抗運動可逆轉肌肉流失。

● 推薦運動類型如下，建議每週至少150分鐘中等強度運動，並搭配每週2次的抗阻運動：

- ① 太極拳、八段錦：強調呼吸與動作整合，提升平衡與肌耐力。
- ② 居家抗阻力訓練（例如坐姿抬腿、彈力帶運動）。
- ③ 步行、游泳、騎腳踏車等低衝擊性有氧活動。

中醫整合照護與實證研究支持

根據2022年《JAMDA》系統性回顧指出，結合運動與營養為目前最具效果的干預方式。而中醫結合針灸與食補，在亞洲多項臨床研究中亦展現改善握力、步態、下肢肌力的優勢。

此外，紅蔘萃取物、電針刺激、健脾補腎藥方，也陸續進入實證醫學的研究領域，證明其安全與潛在效果。

結語：養肌，就是養未來！

肌少症不是年老的必然結果，而是可以早期發現、及時預防的退化疾病。中醫以「未病先防、既病防變」為治療核心，透過「補腎養精、健脾益氣、養血活血」的整體策略，結合個人化生活指導與食療方案，能提供長者一套安全、有效、溫和的強肌之道。

從今天起，認識肌少症、照顧自己與長輩的「肌本」，一起邁向健康、自主、有力的銀髮人生。🌱



示意圖非當事人