



报道 | 林弘谕
limhj@sph.com.sg

许多人以为，上了年纪走得慢，容易疲倦，肌肉流失，记忆变差，都是正常老化现象。这些看似平常的变化，可能是衰弱症的警示。

衰弱症并非单一疾病，而是一种身体功能逐渐下降的状态。当人体肌肉力量，营养状况，活动能力和生理储备持续减弱时，即使只是一次感冒、跌倒或短暂住院，都可能导致健康急转直下，影响独立生活能力。

人口超老龄化加速，衰弱症逐年增加，已成为长者健康管理的重要课题。研究显示，衰弱症并非不可逆转，透过适当运动，营养干预，疾病管理及生活方式调整，不少长者仍有机会重拾活力，延缓失能风险。如何及早发现衰弱症？通过临床虚弱量表，可解读个人是否未老先衰。中西医如何帮助长者维持健康与生活品质？哪些简单运动，有助延缓衰弱症？

本地AskDrWong.sg创办人黄恺彤医生，是一名全科医生，她接受《联合早报》访问时指出，衰弱症并非单一疾病，它也不是正常老化的必然结果，而是可识别、可干预的异常状态，属于一种医学综合征，是身体功能衰退的表现组合。



黄恺彤：年长者应定期做身体检查，测量肌力、走速，评估营养。（受访者提供）

健康素养，让大家更好地认识疾病、预防疾病。

衰弱症可从下列五个征兆体现：

- 一、体重无故下降；
 - 二、容易疲倦、没精神；
 - 三、肌肉力量变弱，如握力下降；
 - 四、走路变慢；
 - 五、活动减少，或不想动。
- 黄医生说，如果你出现一至



独居年长者若活动减少，营养摄取不均，衰弱症概率增加。（iStock图片）

中老年人多做抗阻力运动，增加平衡训练可减少跌倒风险，改善肢体协调性，预防衰弱症。（iStock图片）



吃好睡好动起来 逆转衰弱症不怕迟

随着人口超老龄化加速，衰弱症已成为长者健康管理中不容忽视的课题。研究显示，衰弱并非完全不可逆转；通过运动、营养干预、疾病管理和生活方式调整，不少长者仍可改善体力与精神状态，重拾日常生活自主能力。

两种现象，表示进入衰弱症前期；超过上述三种现象，则属于衰弱症。

给自己打分判断衰老程度

另外，也可通过临床虚弱量表给自己打分，判断衰弱程度。

- 1至2分（非常健康）：走路不输年轻人，爬楼梯不喘，去巴刹买菜自己提回来没问题。
- 3分（健康）：走路慢一点，但不用拐杖。出门、买菜、洗澡都自己来。
- 4分（极轻度衰弱）：走路会喘，走远一点需要歇一下，做家务比以前累。但还无须人扶。
- 5分（轻度衰弱）：走路要

慢慢走，怕跌倒。重物拿不动。出门需要有人陪。洗澡要小心。

• 6分（中度衰弱）：走路要用拐杖或助行器。上下楼梯很困难。洗澡、穿衣服需要人帮忙。

• 7分（重度衰弱）：这个阶段，基本无法自我照顾，但整体状况仍稳定，六个月内死亡风险并不高。

英国一项以217万名50岁以上者所做的大型研究调查显示，衰弱症比例随年龄增加而上升：60至69岁，占6.5%；超过90岁，占65%。50岁或以上者，每年1000人中，有48人会变虚弱；80岁或以上者，这个数字提高至380人。除了年长，女性、亚洲人、居住在城市，以及生活条件较差者，衰弱风险更高。

多做抗阻力运动

黄恺彤医生指出，衰弱症有类似的“多米诺效应”：

- 第一次打击：小病，如流感—住院；
- 第二次打击：卧床—肌肉流失—跌倒；
- 第三次打击：骨折—丧失自理能力；
- 最终结果：残疾，入院养老或死亡。

她说，预防或逆转衰弱症，必须“吃好，睡好，动起来”。



奥肖内西副教授：许多医疗机构已常规为65岁以上者做衰弱筛查，评估其身体、认知和社交健康状况。（受访者提供）

居家也应注重防跌措施，包括：

- 浴室安装扶手，使用防滑垫或涂上防滑层；
- 移除地毯或地上的电线；
- 将电灯开关装置在方便触及的高度；
- 在台阶和楼梯边缘贴上荧光胶带；
- 将被照顾者安置在一楼房间。

爱尔兰利默里克大学（University of Limerick）辅助医疗学院副教授伊德·奥肖内西（Ide O'Shaughnessy）来新出

席一个老年健康讲座接受《联合早报》访问时指出，患有衰弱症的老年人，其生理储备，即身体应对疾病、受伤或压力的余力较少。即使轻微胸部感染、药物调整，或卧床几天，都可能导致老年人突然丧失独立生活能力。

虽同龄衰弱程度有异

衰老过程存在差异，即便是同龄人之间也是如此。她举例说，一个82岁的老人可能依然活跃且独立，而另一个同龄者则可能连从椅子上起身都十分吃力，并在短暂住院后变得越来越依赖他人。

奥肖内西副教授指出，人均寿命延长，但是衰弱及其基于循证医学的管理已成为日益重要的公共卫生和临床问题。

衰弱症并非单一疾病，它也不是正常老化的必然结果，而是可识别、可干预的异常状态，属于一种医学综合征，是身体功能衰退的表现组合。

——黄恺彤医生

现在，许多医疗保健机构对65岁以上者进行衰弱筛查，已成常规做法，侧重评估个人在身体、认知和社会方面的健康状况是否强健或衰弱。

提早干预明显降低衰弱率

2019年，英国伦敦大学基层医疗与人口健康系一项涉及超过4万2000名老年人的研究发现，在平均近四年的随访期间，约14%受试者衰弱状况有所改善，近30%受试者衰弱程度加剧，略超过一半受试者状况维持稳定。这些发现表明，衰弱是一种动态状态，对某些人而言，这种状态可能是可逆的。

爱尔兰一项针对居家衰弱干预计划的试验，通过初级保健体系开展，服务对象为轻度衰弱或以下程度的老年人。计划结合力量训练、定期步行和膳食蛋白质指导。干预组在3个月後，衰弱率从17.7%降至6.3%，而接受常规护理的组别中，衰弱率则略有上升。

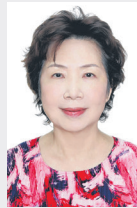
那些能挑战记忆力、注意力及解决问题能力的活动，有助于维护认知健康，并可能帮助逆转衰弱。心理韧性，即适应压力或从艰难生活事件中恢复的能力，也被证实与最佳的衰弱预后相关。

中医重视“治未病” 助长者长寿而不衰弱

恒顺慈善医疗中心郑宝珠医师受访指出，中医虽无“衰弱症”这一病名，但可将其归属于虚劳、老年体虚、脾胃虚弱、肾虚等范畴，其核心与虚证密切相关。随着年龄增长，人体肾精渐亏，脾胃功能减弱，气血生化不足，容易出现体力下降，疲倦乏力，步态缓慢，食欲不振及抵抗力降低等表现。治疗需辨证论治，而非单纯进补。

正常老化属于自然生理过程，虽然体能下降，但仍能维持独立生活和日常活动；衰弱症则表现为身体储备能力不足，容易因轻微疾病或压力而迅速恶化，例如跌倒、感染或住院动手术。郑医师说：“若老人长期出现神疲乏力，行动迟缓，体重下降，容易感冒，康复能力较差等情况，应视为机体正气不足，需要及早调养。”

独居长者越来越多，其孤独感和社交活动减少，是否加速衰弱症的发展？郑宝珠医师说



郑宝珠医师：独居长者越来越多，其孤独感和社交活动减少，会导致衰弱症加速。（受访者提供）

要帮助长者做到“长寿而不衰弱”，必须重视中医追求的“治未病”，重点在于平日维护

情志平衡。配合均衡饮食，适量运动，充足睡眠和积极心态，可延缓身体功能下降，提高

“这必定会导致衰弱症的加速。中医强调‘形神合一’，长期孤独、忧郁、缺乏社交容易导致肝气郁结，影响食欲、睡眠及脾胃功能，削弱气血生成。同时，活动减少也容易造成肌肉流失和身体功能退化，因此鼓励长者保持社交联系，参加兴趣活

生活质量，而不仅仅追求寿命延长。

至于衰弱症是否可以逆转，到70岁以后开始调理身体，是否太迟？郑医师说：“这不会太迟。中医认为‘正气存内，邪不可干’，任何年龄开始改善生活方式和接受适当调理，都可能提升体能和生活品质。”虽然无法逆转所有年龄变化，但不少长者经过营养改善、运动训练及中医辨证治疗后，体力、食欲和精神状态都有机会获得改善，越早介入越好。

对于已经出现衰弱征兆的长者，中医采用的治疗原则以辨证施治为主，包括：

- 补气健脾，改善疲劳及食欲不振；
- 养血滋阴或温补肾阳，增强体力；
- 配合针灸、艾灸等疗法，促进气血运行；
- 结合适当推拿、康复训练及



运动如太极拳、八段锦等，有助锻炼肌力与精气神，延缓衰弱症。（iStock图片）

循序渐进的肌力运动；

- 重视摄取充足蛋白质、维生素和慢性疾病管理，达到综合调养效果。

多方面采取预防

预防衰弱症，可从以下几个方面入手。

一、饮食：三餐规律，多吃鱼类、蛋、豆制品、瘦肉，新鲜

蔬果及全谷类，避免长期偏食或营养不足。

二、作息：睡眠充足，不熬夜，养成规律生活习惯。

三、运动：每周适量步行，打太极拳、八段锦，保持肌力和平衡力。

四、情绪管理：保持乐观心态，多与家人朋友交流，培养兴趣爱好，减少长期孤独和压力。

五、定期检查：监测体重、营养状况及慢性疾病，发现异常及早处理。

郑宝珠医师推荐两道预防衰弱症食疗方：

（一）黄芪党参鸡汤

材料：黄芪、党参各15克，鸡腿或鸡半只，红枣5枚，生姜3片。

做法：所有材料洗净后加水，炖煮约1个半小时，调味即可。

功效：益气健脾、增强体力，适合容易疲倦、食欲较差的长者。

（二）山药莲子瘦肉汤

材料：鲜山药200克，莲子30克，瘦肉200克，枸杞10克，生姜适量。

做法：全部材料加水，慢炖约1个半小时。

功效：健脾补肾、养胃益气，有助维持营养和改善虚弱体质。