

## 【关注老年腿病】

在运动器官中,腿的工作负担最大,它是人体的重要支柱,不仅支撑全身的重量,还需完成行走、跑、跳等功能。俗话说“人老腿先老”,意思是人一到老年,腿部会较上肢等运动器官衰老得早。腿脚会感觉沉重、发软、无力,关节僵硬不听话,行动会不利索,无法长时间站立,甚至会患骨质疏松、骨关节炎等,因而,有人叹息着说:“岁月不饶人啊!人老腿先知。”那么,怎样才能有效地延缓腿足衰老?如何保养才能有效地预防骨质疏松、骨关节炎呢?



## 没事走两步

### 人老了,为何腿没劲?

本报记者 徐洁

腿是主要承受重量的肢体,因此,腿中有人体中最大、最长、最结实的肌肉和骨骼,它们能够连续几个小时承受比人的体重大几倍的压力,结实的肌肉可以使我们跑步、弹跳。

下肢肌几乎占人体骨骼肌总重量的一半。人体的骨骼肌不仅是重要的运动器官,也是机体最大的储

能和耗能“机构”。人进食的糖类物质经消化吸收后转为葡萄糖,80%左右以肌糖原的形式被储存了骨骼肌内,以供人体运动之需。人老后参加体育活动的机会日趋减少,下肢肌耗能降低,存储在肌内的能量就会随之转为脂肪,导致腿脚越变越沉,如果偶尔运动,腿脚就会出现发飘和软弱无力的感觉。

肌肉和骨骼的强壮,来自持之以恒的运动锻炼,如果不进行积极运动的话,从20多岁以后,每10年预计可丧失5%的肌肉组织。然而,即使积极运动,肌肉和骨钙也会出

现不同程度的“丢失”,且年龄愈大丢失得愈多。

济南市中医医院副主任医师张宝峰说,人的一生中,30岁以前,骨质量不断上升,30岁至40岁之间是骨质量最好的时候,40岁以后钙质流失严重,骨质量开始走“下坡路”,60岁之后尤其应预防骨折。

人老了,为何腿总感觉没劲?张宝峰说,原因还有很多,除了生理性的衰老以外,还有许多是疾病导致的,骨质增生、骨性关节炎引发疼痛,运动减少了,肌肉功能发生紊乱,也会感觉腿部软弱无力;此外,

患有腰椎管狭窄的病人也会常常感觉腿部无力,有一位患有此病的女性,50多岁,每走200米就要停下来休息,更严重的走二三十米就走不动了;还有早期的脊髓性颈椎病病人,虽然感觉不到麻和晕,但由于压迫脊髓,腿部也会经常无力;静脉曲张的病人会感觉“酸、木、沉、肿”。

还有研究认为,人老后心脏功能和血管弹性减弱,血液循环减缓,腿脚部最容易发生循环不良,所以腿脚较手臂等组织更容易疲劳,更容易发生衰老。

(下转B02版)