Tan Tock Seng Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

老年医学部

年长者身体衰弱综合征：您需要知道些什么



什么是衰弱综合征?

衰弱是年长者中常见的一种健康状态，意味着**身体应对健康相关压力的能力下降**。这是一个警告信号，应该尽早求医。

衰弱如何影响我们的健康?

衰弱往往伴随着**疲劳感**增加、意外**体重减轻**、**肌肉流失和乏力**。这种情况还可能增加残疾、住院甚至死亡的风险。

我们怎样才能治疗和预防衰弱?

早期识别衰弱是很重要的，因为这将有助于医疗保健和社会服务专业人士采取及时的行动。



身体健康

- 治疗和控制慢性疾病。
- 解决视力和听力问题。
- 复诊并调整用药。
- 确保足够的营养和适当的运动。
- 发现和治疗潜在可逆性的疾病。



心理健康

- 注意情绪低落问题并接受及时治疗。
- 注意记忆障碍并适当解决。



社会健康

- 积极参与社交活动，保持活跃。

运动和体育活动如何帮助您预防衰弱?

预防衰弱和保持您的身体功能的最好方法之一是通过**定期运动**和**体育活动**。您可以从任何年龄开始运动，保持活力，享受其中的好处。定期运动可以帮助您保持**耐力、柔韧性、力量和平衡感**，这些都是您进行日常活动和生活事务所必需的。

预防衰弱的简单保健操

试试这7个由**保健促进局（HPB）**开发的简单保健操，**每周至少两次。**

在开始新的运动项目之前，请事先咨询您的医生。

热身

目的：使身体和关节温暖起来，为更剧烈的运动做准备。还有助于**提高耐力**，**减少**日常活动如走路和做家务时的**疲劳感**。

1. 伴随手臂摆动进行原地踏步/坐姿踏步

a. 如果需要的话，抓紧一个稳固的支撑物。
b. 抬起腿，在原地交替踏步。
c. 持续进行1分钟，进行三组。
d. 或者，以坐姿进行这项锻炼。



1. 伴随手臂摆动进行原地踏步/坐姿踏步

力量锻炼

目的： **强化**臀部和大腿前部的**肌肉**，并**有助于**如从椅子或床上站起来的**活动**。

力量锻炼



2.坐到站



3.站立式臀部伸展

2. 由坐到站

a. 双臂向前伸直或用手把自己从椅子上推开，身体向前倾过膝盖，站立起来。
b. 重复10次，进行三组。

3. 站立式臀部伸展

a. 如果需要的话，抓紧一个稳固的支撑物，如椅背。
b. 保持您的腿伸直并向后抬起。
c. 慢慢地回到站立姿势。
d. 每条腿重复10次，进行两组。

平衡锻炼

目的： 在日常活动中，如走路、跨过障碍物和爬楼梯，**提高身体的平衡和稳定性。**

平衡锻炼



4. 侧面抬腿



5. 单腿站立

4. 侧面抬腿

a. 如果需要的话，抓紧一个稳固的支撑物。
b. 保持您的腿伸直，从地板上侧向抬起。
c. 慢慢恢复到站立姿势。
d. 每条腿重复10次，进行两组。

5. 单腿站立

a. 如果需要的话，抓紧一个稳固的支撑物。
b. 单腿站立并试着保持这个姿势10秒钟。
c. 把脚放下来。
d. 每条腿重复5次，进行两组。

柔韧性锻炼

目的： 拉伸上臂肌肉（肱三头肌）并**改善肩部运动范围**，以帮助您做梳头等日常动作。

6. 肱三头肌拉伸

a. 坐直。
b. 抬起您的左手肘并伸向您的上背部。
c. 用您的右手从头后面轻轻地拉您的左手肘并保持这个姿势20秒。
d. 每只手臂重复两次。



6. 肱三头肌拉伸

舒缓

目的：拉伸大腿前部（股四头肌）的肌肉，以**减少运动后的肌肉酸痛，并使心率逐渐恢复正常。**

7. 站姿股四头肌拉伸

a. 抓紧一个稳固的支撑物。
b. 将脚跟拉向臀部，直到大腿前部肌肉有拉伸感。
c. 试着保持这个姿势30秒。
d. 每条腿重复做两次。



7. 站姿股四头肌拉伸

让自己保持活跃

- **扫描右边的二维码，下载保健促进局的分步指南和4种不同语言的锻炼视频。**
- **您也可以通过做有氧运动来保持活跃。**
  例如，散步、骑脚踏车或游泳。
- **至少做10分钟的中度到强度的锻炼，每周2到3次。**
  在进行这项活动时，您应该可以说话，但无法唱歌。
- **慢慢开始并随着时间的推移不断增加。**
  试着每天步行10分钟，并在您更加习惯的时候增加持续时间。
- **同一个伙伴一起锻炼。**
  这将有助于保持您的锻炼习惯，并使锻炼过程充满乐趣！
- **避免长时间坐着。**
  看电视时在电视广告期间，在家里走一走。
- **将运动或体育活动纳入您的例行事务。**
  试着步行去巴剎而不是坐公交车，或者爬楼梯而不是坐电梯。

社区运动计划

- **日间护理中心、日间康复中心和乐龄活动中心（SAC）**为附近的年长者提供**结构化的活动**和**康复计划**。
- 扫描下面的二维码，以获得关于日间康复中心的视频信息，或者向您的医生/护士/治疗师了解更多详情。



健得力(Gym Tonic)

- **健得力**是一个**有效且经过验证的力量训练计划**，它使用先进的设备和软件来提高年长者的身体能力。
- 扫描右边的二维码浏览健得力网站，或向您的医生/护士/治疗师了解更多详情。





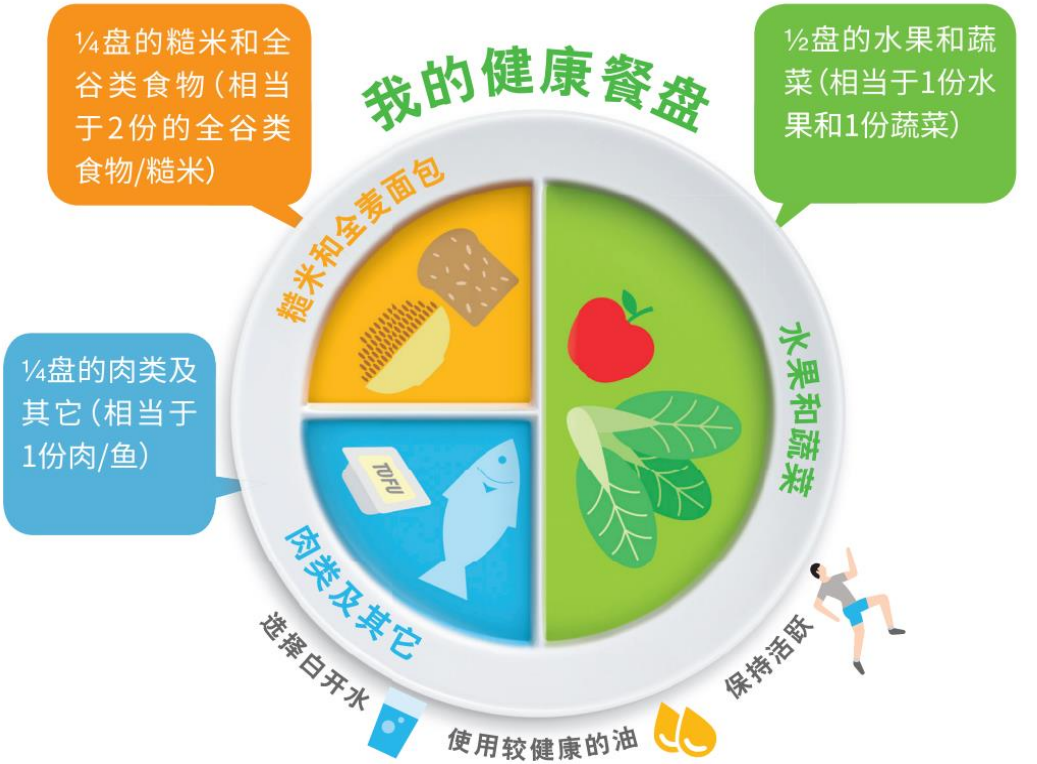
营养与老龄化

充足的营养对预防和管理虚弱非常重要。有足够的营养有助于保持肌肉力量和保持骨密度，减少跌倒和骨折的风险。营养较好的年长者往往较少生病，而且恢复较快。

正确饮食以健康老龄化

1) 多吃各种食物，保持均衡饮食。

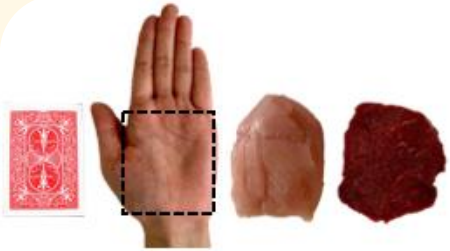
- 在不同的食物类别中选择不同的食物，以便在您的饮食中获得各种营养物质。
- 使用我的健康餐盘作为指导，帮助您创建一个平衡的饮食习惯。



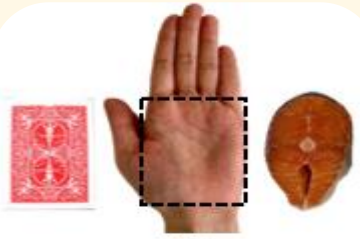
2）在每一餐中包括高蛋白食物。

- 充足的蛋白质摄入对保持肌肉量很重要。
- 理想情况下，尽量在运动后立即服用蛋白质食品。
- 在您的饮食中摄入动物来源的蛋白质。
- 每天摄入两到三份膳食蛋白质。

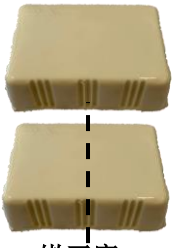
1份的例子



肉类（鸡肉/猪肉/羊肉/牛肉）
1掌心大小（90g = 120g 生肉）



鱼类
1掌心大小（90g = 120g 生肉）



嫩豆腐
1.5 小块
(1 块 = 300g)

或



豆干
1 块
(1 块 =200g)



黄豆/红豆
1.5杯
(270g 熟豆)



或



1.5 只鸡腿
或
3 条小鱼

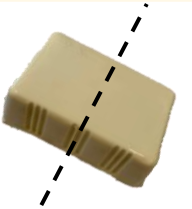
一餐中的1份蛋白质看起来是怎样的



杂菜饭加1掌心大的肉/鱼

或


+

+

+


1 碗粥 + **1**个鸡蛋 + **½** 块豆腐 + **1** 杯低脂牛奶/豆奶

3) 在您的日常饮食中包含全谷类、水果和蔬菜。

- 饮食质量是很重要的。**微量营养素摄入不足与较高的虚弱风险相关。**
- 全谷物、水果和蔬菜都含有丰富的维生素和矿物质。它们的纤维含量也很高，这对良好的肠道健康很重要。
- 您的饮食中应包含**2份水果**和**2份蔬菜。**





4) 在您的日常饮食中包含高钙和维生素D食物。

- 钙和维生素D有助于**保持您的骨骼强壮。**
- 建议每天摄入**1000mg的钙**和**800IU的维生素D。**
- 1颗星 ★ 代表100mg的钙。通过食用各种食物，争取每天达到10颗星。
- 维生素D的食物来源包括油性鱼类（如鲑鱼、鲭鱼、鳕鱼）、鸡蛋、人造黄油和营养麦片、营养乳制品（牛奶、奶酪、酸奶）和营养豆奶。

★★★★★	 1杯高钙低脂牛奶（250ml）/ 4勺奶粉 或  1杯高钙豆奶（250ml）
★★½	 1条罐头低钠沙丁鱼（70g）
★★	 1小盒低脂酸奶（100–150g） 或  1片低脂芝士（20g）
★½	 1 方块豆干（100g） 或  ¾杯熟菜心（100g）
★	 ½ 块豆腐（150g）

了解您营养不良的风险

如果您出现**食欲不佳或长期吃得比正常情况少**，这可能导致**营养不良**和**肌肉流失**。如果您有以下情况之一，您可能处于危险之中：

✓ **意外的体重减轻**
（在过去的3至6个月中减轻3kg或更多）



✓ **进食量少于平时的½**
（在过去5天或更长）



改善食物摄入量的技巧

1) 每天分六次吃，少食多餐，而不是三次大餐。
胃口好的时候多吃点。

2) 选择较软的食物，用肉汁滋润食物。

3) 安排在饭后摄入液体。
吃饭时**喝太多**液体可能使您更快有饱腹感。

4) 在两餐之间加入高蛋白、高能量的零食和液体。
例如，点心、红豆沙、奶昔和豆浆。

5) 准备些诱人的味道丰富的餐食。
使用多种食材、香草和香料。

6) 增加饮食中的能量和蛋白质含量。
您可以在不增加食物分量的情况下做到这一点。





如果您经历了持续的意外体重减轻，强烈建议您咨询医生。

笔记

扫描这个二维码，了解更多关于年长者健康饮食习惯的信息。

老年医学部
陈笃生医疗中心

联络热线：
6256 6011（中央热线）

若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
https://nhghealth.com.sg

Tan Tock Seng Hospital
NHG Health

©新加坡陈笃生医院，2026年版权所有。截至2026年 II月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文 档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数 据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱

PECC-GRM-ED-2026-2235C-vl