

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士)

***此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (53) (27/10/2026)

肌肉流失(1)

近年醫學界人士經常提醒市民要關注因肌肉流失而引起的肌少症(Sarcopenia)。事實上，臨床上遇到不少個案，病人本身都覺得持續消瘦，一方面擔心自己患了嚴重的消耗性疾病(如癌症、糖尿病、甲亢等)，另一方面亦害怕肌肉不斷減少，身體一直消瘦下去，難以接受。很多病人經過求醫和詳細的身體檢查，並未發現嚴重到足以令肌肉快速減少的器質性疾病，加上自問作息飲食如常，只是年紀漸大，消瘦的情況越來越明顯，這些病人很有可能是患上「肌少症」。

肌少症是指隨着年齡增長，肌肉質量減少，肌肉力量與體能表現下降的老年症候群。最受影響的是快肌纖維(又稱白肌)。甚麼是快肌呢？

人體的骨骼肌主要由兩種不同特性的肌纖維組成：

1. 快肌纖維(第 II 型，白肌)：負責爆發力、速度和瞬間出力(如跑步、跳躍、搬重物)。

2. 慢肌纖維(第 I 型，紅肌)負責持久耐力與長時間維持姿勢(如慢跑、走路)。

為什麼肌少症最影響快肌？

1. 萎縮程度極大：隨著年齡增長或活動量減少，快肌的數量減少與體積(橫截面積)縮小的程度遠大於慢肌。
2. 神經元退化：老化會使支配快肌的運動神經元首先退化，導致快肌失去神經連結而快速萎縮。

快肌流失會直接造成反應變慢、爆發力與肌力大幅衰退，讓人容易跌倒、走路變慢、無法迅速從椅子上站起。

引起肌肉流失的原因有幾方面：

1. 年齡增長
人到 30 歲後，肌量會以每年 1% 以上的速度流失(有資料顯示可達 3% 至 8%)，60 到 70 歲後，流失速度更快。
2. 活動減少
缺乏運動(尤其是負重運動)會加速肌肉萎縮和流失。
3. 營養不良
營養攝取不足(尤其蛋白質)，肌肉合成的速度便會小於分解速度，結果肌肉減少。
4. 慢性疾病
包括糖尿病、腸胃吸收不良、心臟病等也會加劇肌肉流失。

肌少症的主要原因之一是營養攝取不足(尤其是蛋白質)，改善方法之一是適量地進食足夠的優質肉類，魚肉是其中之一。筆者看過一個食魚的寓言故事，和肌肉流失並無關係，但卻道出了一些人生哲理。故事題為「校人烹魚」，典出《孟子·萬章上》。

話說從前有個人送了一條活生生的魚給鄭國的子產(春秋末期鄭國的政治家、思想家。)子產吩咐管理池塘的小吏(校人)把牠放入池裏飼養。誰料那個小吏把魚割了煮來吃，之後卻向子產說：「剛剛把魚放入池裏的時候，牠還是半死不活，不

想動的樣子，但不久牠就活潑生猛起來，很快便游入深水裏不見了。」子產聽後，高興地說：「牠找到了適合自己的地方了，得其所哉！」

小吏離開子產後對人說：「誰說子產聰明？我早已把那條魚煮來吃了，他還說那條魚得其所哉！」

這故事指出，君子有可能被看似合情合理的謊話欺騙，所以要懂得識破那些似是而非的謊話，就算看似合情合理，也要加以警惕。

當今社會騙案多不勝數，手法層出不窮，真是難分真與假，市民一不小心，便會中招，墮入騙局而蒙受損失。嚴重的更會被騙受擄，被迫同流合污而從事犯罪勾當。香港政府有見及此，也由香港金融管理局推出一首名為《決戰啱啱蕉》的反欺詐宣傳歌，教導市民如何應付騙徒。不過本篇請大家收聽的，是由許冠傑主唱的《浪子心聲》，提醒大家「難分真與假，人面多險詐。」

健脾補氣血湯 (1 人量)

材料：**黃耆(北耆)**、**黨參**及**蓮子**各 15 克、**龍眼肉** 10 克、**紅棗** 5 枚、**豬脰** 300 克。

製法：洗淨材料，豬脰汆水，以清水 7 碗煲 1 個半小時調味即可飲湯食肉。

功效：黃耆性微溫味甘，能健脾補氣、升陽舉陷，黨參性平味甘，能健脾補肺、益氣養血，蓮子性平味甘澀，能益腎補脾、養心安神，龍眼肉性溫味甘，能健脾養心、補血安神，紅棗性溫味甘，能補氣健脾、養血安神，豬脰性平味甘鹹，能滋陰潤燥、補血；諸品相配有**健脾補氣**，**養心補血**功效，每週飲 2 至 3 次，可促進肌肉生長。