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 (54) (03/11/2026)

肌肉流失(2)

本篇繼續從現代醫學角度理解肌少症。

肌少症的症狀包括：

1. 握力變差
   無力操作生活上一些需要用力的動作，例如扭乾毛巾、拿重物等。

2. 走路遲緩
   平路行走也覺困難，步伐變慢。

3. 行動困難
   上斜路、上落樓梯、甚至從椅子站起會感吃力。

4. 反覆跌倒
   身體平衡變差，容易失足跌倒。

5. 體重減輕
   半年內體重不明原因下降 5%以上。

肌少症的風險包括較易跌倒、骨折、某些活動功能喪失等。

肌少症的預防和改善方法：

1. 補充蛋白質

   每天攝取足夠的蛋白質，尤其是優質蛋白如雞蛋、牛奶、魚肉、瘦肉等。

2. 適度運動

   包括進行阻力訓練(如彈力帶訓練、舉重運動等)或合適的肌力運動，以刺激肌肉生長；同時也要進行帶氧運動(即令心跳加快和配合出汗或有氣喘感覺的運動，如健步行、游泳等)。

3. 避免久坐或久卧不動。

談到肌肉，不期然想起一種近年在運動界十分流行的營養補充劑 —— 肌酸(Creatine)。肌酸是一種人體能自然合成並存在於骨骼肌中的天然化合物，主要負責在高強度運動時短時間內快速提供能量。運動時肌肉收縮需要消耗 ATP(能量單位)，肌酸能有效快速恢復 ATP，延長爆發力支撐的時間。

其實人體本身就具備合成肌酸的能力，可以由肝臟、腎臟及胰臟製造每天大約 1 克的肌酸。此外，我們也可透過進食肉類，包括豬、牛、羊等紅肉和魚類攝取肌酸，但正常的進食量不足以補充運動及訓練所需的肌酸量，所以肌酸補充劑便應運而生。

除了提升運動表現和爆發力，與及加速運動後修復與減輕疲勞，肌酸還有增加肌力與肌肉量的功效，因為它能促使肌肉合成。同時它對水份有很強的親和力，將水份帶入肌肉細胞內，增加細胞水液，讓肌肉看來更飽滿。

改善肌肉流失的一個主要方法是適度多吃肉以攝取足夠的蛋白質，那麼吃肉應是一個積極的行為。可是筆者看過一個古代的幽默故事「罰人吃肉」，原來吃肉可以是一種懲罰。故事出自《古今譚概》，是明代文學家馮夢龍編纂的一部大型筆

記小說集與笑話、幽默小品集。

話說，唐朝有一個人名叫李載仁，是唐朝皇族的後裔。他為了逃避戰亂，去到湖北江陵，投靠佔據當地一帶的大軍閥高興季，當了觀察推官。李載仁生性迂腐優柔，處事緩慢，從來不吃豬肉。有一天，他被上司召見，正上馬出門時，隨行的部下互相毆打起來。李載仁大怒，命人立即從厨房裏取出大餅和豬肉，罰兩名打架者面對面把從厨房拿出來的東西吃掉，還嚴厲地警誡二人說：「如敢再犯，一定會在豬肉中加入酥油來重重懲罰你們！」

這故事的寓意是不應只根據自己的喜惡來判斷別人的喜惡，因為這樣做結果可能適得其反。

把自己的意願強加於別人身上，卻不理會別人的感受，有時會導致脫離現實。事實上，當今之世，很多人把自己的審美眼光來批判別人的美與醜。另一方面，被批判的人，就算外表或特質雖然不符合世俗的標準，甚至帶點奇怪或不完美，但如果有著獨特、真實且令人欣賞的氣質，一樣可以活出獨一無二、真實的自我。聽聽蔡依林唱的《怪美的》就會了解擁抱不完美的深層意義。

健脾治痿湯

材料：**黃蓍** 50 克、**豬脊骨** 200 克。

製法：用 4～5 碗水，大火煮滾，收慢火煎約 45 分鐘至剩 1～2 碗水，調味即可飲用。

功效：黃蓍健脾補氣、升陽舉陷；豬脊骨補脾益氣、滋陰潤燥、強筋健骨。合用有助改善**脾胃虛弱痿證，減少肌肉流失**。