

# 老来瘦≠老来寿

随着老龄化加剧,老年“肌少症”正日益普遍。数据显示,60岁至70岁的老年人中,肌少症的发病率为5%至13%,80岁以上的老年人中,肌少症的发病率为11%至50%。“很多老年人怕长胖,顿顿少吃甚至不吃,反而起了反作用。”临床营养科专家发现,不少老年人也有体重焦虑,认为少吃一点、瘦一点,身体才健康。殊不知,“老来瘦≠老来寿”,人体要保持必要的蛋白质、脂肪以及一些促进肌肉健康的特殊营养元素(如HMB)的摄入,才能避免出现“肌少症”。

肌少症,全称肌肉减少症,是指因持续骨骼肌量流失、强度和功能下降而引起的综合症。“在营养科门诊,65岁以上的老年人中,十个人里约有七八个人的体重是不正常的。不少老年朋友会有疑问:明明说要控制体重,所以平时吃的饭菜很清淡,少油少盐,也不吃肉,这么做怎么又不对了呢?”专家解释,老年人通常存在的饮食误区是只知道体重不能过重,却不知道体重过轻、肌肉量不足也不行。对老年朋友来说,“肌”不可失更重要。

医生解释,肌少症是一种与增龄相关的进行性骨骼肌量减少、肌肉力量下降的骨骼肌疾病,它在老年人中更普遍。“虽说随着年龄增长,肌肉量难免减少,但许多老人错误的饮食习惯会加速肌肉的流失。”专家补充说,由于大众在营养知识方面储备不足,不少老人发现自己逐渐

走不好路了,出现头晕目眩,第一反应往往是怀疑骨质疏松,到骨科或内分泌科去就诊,“在医院多学科绕一大圈,最后才会在营养科找到问题根源。”也因为症状不明显,很多老年人属于在不知不觉中被肌少症缠上了,增加了老年人跌倒、虚弱、死亡等不良临床结局风险。

那么,有没有什么方法可以测量体重里的肌肉是否过度流失、体重是否正常?“现在做体重管理最常提到的就是BMI指数,但它并不能很好地区分体脂的百分比和肌肉的百分比。”专家介绍,医院已有相关仪器能更为细致地检测人体成分,营养科医生可以据此给患者提供更精准个性化的饮食、运动干预方案。

不少医生还谈到,门诊上遇到不少老年人为了减重,拒绝所有的肉,沾了油的东西都不碰,牛奶也不喝,结果导致优质蛋白质来源减少,肌肉也跟着流失。

“这些老年人有追求健康的意识,却缺乏科学指导。”专家建议,这部分老年朋友通过运动、营养两条路径维持健康体重。在饮食方面,老年人一日三餐需要平衡膳食,食物多样,多摄入富含优质蛋白质的鱼、虾、瘦肉、蛋、奶等动物性食品及大豆制品。经适宜的营养筛查、评估工具识别有营养风险和营养不良的人群,可尽早开始口服营养补充品。

来源:今晚报



国家卫生健康委今天召开2026年首场新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。

民间常说“小寒大寒,冻成一团”。很多患者在这时感觉寒气往骨头缝里钻,导致关节冷痛。专家介绍,小寒、大寒时节,若不注意保暖,寒气容易侵犯人体,容易出现怕冷、酸痛发紧、活动不灵活等表现。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”,具体可从生活调护和中医外治两方面入手:

## 生活起居方面

要顺应“冬藏”之道,大家可着重从“衣、食、动”三个角度进行自我养护。

一是衣着要“藏温”,重点保护腰腹、足部和头颈部。

二是饮食要“藏热”,尤其是对于怕冷、喜暖的人,日常饮食中可适当加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经脉、散寒暖中。

三是运动要“藏气”,要在天气暖和、阳光充足时和缓运动,不建议进行比较剧烈的运动。

## 中医外治方面

可通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。

一是三九贴敷。通过在特定穴位贴敷温阳散寒的中药,对防治慢性关节冷痛较为适宜。

二是艾灸疗法。可借助艾绒燃烧产生的温和热力,作用于关节局部或足三里、关元等穴位,起到温经散寒、扶助阳气的作用。

需注意的是,中医外治疗法一定要在医疗机构进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,还要在治疗前进行评估。

来源:中新网

# 应对冬季关节冷痛 藏热是关键

## 母乳喂养有哪些益处?

母乳是婴儿最天然、最完整的营养来源,含有丰富的营养和免疫物质,可以满足婴儿生长发育的各种需求。专家建议:提倡母乳喂养,共筑亲子暖链。

青海省人民医院妇产科主任俄洛吉介绍,母乳中的营养成分有助于婴儿消化系统的发育,并降低患感染性疾病的风脸。同时,直接哺乳更能准确判断婴儿的进食需求,可以有效避免过度喂养或喂养不足。

“母乳喂养不仅有助于婴儿的生长发育,还对母亲自身的产后恢复有诸多益处。”俄洛吉表示,直接哺乳可以促进子宫收缩,减少产后出血;同时降低母亲患乳腺癌、卵巢癌的风险;消耗孕期囤积的脂肪,有助于母亲产后恢复和身材重塑。此外,喂养哺乳期间,妈妈和宝宝有更多时间待在一起,有助于双方感情的深化。

“很多新手妈妈对于母乳喂养存在很多误区,比如不少人觉得母乳和奶粉的营养成分没啥差别,或者给婴儿按需喂奶等,其实是错误的。”俄洛吉说,初乳富含抗体和营养物质,对婴儿健康至关重要。只要妈妈饮食均衡,乳汁的营养价值是足够的。此外,按需哺乳可能会影响婴儿的生长发育和消化功能,应建立规律,定时哺乳。

专家提醒,哺乳时有些细节需注意。例如,每次哺乳前用温水清洗即可,不要过度强调哺乳前的消毒工作,避免有益菌群流失,不利于婴儿构建健康的消化系统。同时,哺乳时需注意采用正确的哺乳姿势,及时进行哺乳后的乳房护理,避免乳房胀痛和乳腺炎的发生。“希望大家能更清晰地了解到母乳喂养的重要性,未来能构建生育友好型社会环境,为母亲和孩子创造一个更舒适、便利的环境。”俄洛吉说。来源:学习强国

## 冬天的静电 会引发心血管疾病?

这种说法缺乏科学依据。

冬天皮肤干燥、衣物摩擦容易带电,被“电一下”时的刺痛确实让人不舒服,但这类静电属于静电场效应,作用只停留在皮肤表面,并无法穿透人体组织。另外,进入体内的场强会被削弱到原来的万亿分之一,也不可能直接影响心脏或血管功能。

人被静电电到时,可能会感到“头皮发麻”或“毛发竖起”,这主要是因为静电让体表的毛发轻微摆动,属于机械刺激,也不是对心血管系统的电击。

此外,目前的人体研究也没有发现静电暴露会导致血压、心率、节律异常等心血管不良反应,静电最多带来不适或惊吓,引发短暂紧张等。

因此,不用过于担忧静电会引发心血管疾病,更应注意寒冷刺激血管收缩、基础疾病未控制或情绪压力等因素。

来源:中新网

## 吃鱼多 抑郁少

抑郁症是全球公共卫生的主要负担之一,影响着约2.8亿人。多项研究表明,抑郁症与生活方式因素有关。韩国庆熙大学最新发表在瑞士《营养素》期刊上的研究发现,吃



鱼有助降低抑郁风险。

研究人员汇总了5000多篇相关学术论文,并在分析中纳入了35项观察性研究。荟萃结果显示,多吃鱼可使抑郁风险最多降低21%。吃鱼不仅与普通抑郁风险下降相关,也与孕期抑郁风险下降相关。不过,吃鱼与抑郁症风险降低之间的关系存在剂量效应,也就是说,吃鱼量要达到一定的阈值,才能起到降低抑郁风险的作用。进一步分析发现,每天吃鱼量大于等于68.4克,可以起到降低抑郁风险的作用;单日吃鱼量每增加15克,抑郁风险可降低6%。

专家表示,新研究结果支持将鱼类摄入作为抗抑郁的潜在饮食干预策略,可基于上述研究制订相关膳食指南,形成能量化的心理健康干预措施。未来研究还可在此基础上进行深入分析,比如,哪些特定鱼类品种、何种烹饪方式,以及长期饮食模式会对心理健康产生怎样的影响,进而从膳食角度进一步完善心理健康干预措施。来源:生命时报