

有这5个迹象说明肌肉在流失 国家喊你“存肌肉”了

很多老年人到了一定年纪后越来越瘦,别总认为“人老了变瘦是正常现象”,其实这背后大概率是“肌少症”。2026年4月,国家卫生健康委专门发布了《成人肌少症食养指南》,手把手教你怎么吃才能保住身体的肌肉、养出好身体。

身体发出这5个信号,说明肌肉大量流失在“报警”

四川大学华西医院老年医学中心主任董碧蓉曾刊文提醒,如果出现下面5个变化,就要高度警惕肌少症了:

1. 体重减轻:没有刻意减重情况下,6个月内体重下降5%;
2. 走路缓慢:因为大腿肌肉力量下降,导致走路没劲儿、走不快;
3. 握力下降:比如提不动开水壶倒水、罐头打不开、毛巾拧不干等;
4. 爬楼双腿沉重:从走路缓慢变成连起身都很困难,而且上下楼梯困难;

5. 反复跌倒:一年内连续、无法控制地在平地走路时跌倒2次以上。到这个阶段,肌少症已经比较严重,要注意跌倒之后的照护与复健,避免长期卧床之后造成的肌肉二度流失。

国家喊你“存肌肉”,这7个“权威建议”请收好

1. 优质的蛋白要吃够

蛋白质是肌肉的原料,想“存肌肉”,先得保证“原料”够。

《指南》建议,健康老年人每天每公斤体重摄入1.17克蛋白质;已经有肌少症的人群,每天每公斤体重,需摄入1.2~1.5克蛋白质;而且多吃优质蛋白,如鱼虾、瘦肉、蛋类、豆制品等,要把蛋白质分到早中晚三餐里。

2. 选高营养密度食物

《指南》建议,在食物选择上,应优先考虑高营养密度的食材。

优选:鱼虾、禽畜瘦肉、蛋、奶等动物性食品,大豆制品,全谷物,深色

蔬菜水果,坚果和动物肝脏等。避免:应少吃或不吃精制糖、酒精以及超加工食品等低营养密度食物。

3. 增加一些抗阻运动

只有通过运动给肌肉适当刺激,吃进去的营养才能真正变成肌肉。

最重要的运动——抗阻运动!抗阻运动就是常说的“力量训练”,通过克服外部阻力刺激肌肉蛋白质合成,直接增加肌肉量和增强肌肉力量。

此外,除了抗阻运动外,有氧运动、平衡训练和柔韧性训练也很重要。

4. 吃点养脾胃的食物

《指南》强调,肌少症的食养原则以调理脾胃为根本,在促进脾胃功能健康的基础上,以补益气血、健脾生肌为核心治疗机制。

推荐以下食物:健脾益气:山药、大枣、龙眼肉、茯苓、黄芪、党参等;补益肝肾:山茱萸、肉苁蓉(荒漠)、阿胶、枸杞、桑椹等;清利湿热:白扁豆、

赤小豆、薏苡仁等。

5. 营养不够额外补充

《指南》介绍,当进食量下降,导致能量或蛋白质不达标时,可在两餐间或分次食用优质蛋白粉、特殊膳食食品等。建议每天补充20~40克乳清蛋白,全素人群补充大豆蛋白。

6. 积极控制基础疾病

《指南》强调,老年肌少症人群往往合并多种基础疾病,并与肌少症相互影响,形成恶性循环。应该管控基础疾病,合理调整食养方案。

7. 每年一次筛查评估

《指南》指出,肌肉量30岁左右达到峰值,之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此,要关口前移,尽早“储蓄”肌肉。建议老年人每年进行一次肌少症筛查评估。对于肌少症高风险人群和已经确诊肌少症的患者,筛查评估频率应提高至每3个月至半年一次。(来源:新华社)

紫外线正在“偷袭”你的眼睛

买太阳镜,这些细节莫忽视

正确选购和使用太阳镜,能有效预防眼部疾病,提升视觉舒适度。那么,具体该怎么挑选呢?来自上海市疾病预防控制中心的张燕、陈响响以及顾明华副主任医师为大家带来科普。

认准紫外线防护标识

紫外线是眼睛的“隐形杀手”,长期暴露可能引发白内障、黄斑病变等眼部问题。因此,选购太阳镜时,务必重视其紫外线防护功能。建议选择明确标有“UV400”或“100% UV防护”标识的产品,这类镜片能阻挡绝大部分紫外线,为双眼提供全面保护。

镜片颜色看使用场景

不同颜色的镜片具有不同光学特性,适用于多种光线环境。日常推荐灰色、茶色镜片,百搭且护眼效果好。

特殊人群结合自身需求

儿童、近视人群及驾驶者等特殊人群,需结合自身需求从材质、镜片类型或佩戴方式等方面选择适配的太阳镜。

儿童。儿童的眼睛更为娇嫩,应选择有“UV400”标识的产品。

在材质上,建议镜片选用防摔的,如PC(聚碳酸酯)材质;镜框选用柔软、高弹性的,如TR90(塑胶钛)材

质,以避免金属框可能带来的刮伤风险。

对于3岁以下幼儿,应尽量减少佩戴时间;如需使用,可挑选绑带式设计,以防掉落。

近视人群。兼顾视力矫正与紫外线防护,如定制近视太阳镜(染色或变色镜片),使用方便拆装的磁吸式太阳镜夹片,佩戴隐形眼镜后搭配普通太阳镜。

驾驶者。视觉清晰与防眩光尤为重要,推荐选择偏光镜片,能有效减少路面及水面反光。

避免使用颜色过深的镜片(如黑色),以免在进入隧道时光线突变影响视线。灰色或茶色镜片,有助于增强对比度,提升行车安全。

做好清洁与保养

良好的保养习惯能延长太阳镜的使用寿命,并维持其防护效果和视觉性能。

清洁方式:建议使用专用镜布或清水加中性清洁剂轻轻擦拭,避免用纸巾或衣角直接擦拭,以防刮花镜片。

存放要点:不佩戴时应放入硬壳眼镜盒中,避免高温环境(如车内暴晒)或外力挤压导致变形。避免接触香水、发胶等化学品可能腐蚀镜片镀膜,请尽量避免接触。

(来源:健康上海 12320)

鱼油,是“护心神油”还是“智商税”?

复旦大学附属中山医院临床营养科 姜盼

鱼油近年来备受关注,常被宣传具有降血脂、保护心血管、延缓认知衰退等多重功效。鱼油真有这么神奇?从科学研究来看,鱼油并非万能神药,也不是毫无用处,其功效具有明确的适用边界。

鱼油的主要功效

鱼油的核心有效成分是EPA和DHA,二者均为Omega-3不饱和脂肪酸。研究表明,鱼油(高纯度处方级产品)最明确的功效是降低甘油三酯。甘油三酯高,是心血管病的重要隐患。每日1~2克EPA+DHA,可使甘油三酯水平降低15%~20%,高纯度处方级鱼油每日4克剂量,降幅可达30%左右。

这里需要清晰区分膳食补充剂鱼油与处方级鱼油。市面上普通鱼油保健品,成分与纯度参差不齐,仅作为日常膳食营养补充,不能明显降低心梗、中风等风险,也不能用于疾病治疗;处方级高纯度EPA则有明确适应症,可在专业指导下用于调节重度高甘油三酯。

吃鱼还是吃鱼油?

对于健康人群来说,相比直接服用鱼油,天然食物来源更为优选。三文鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等深海鱼类,含有天然EPA和DHA,是膳食补充Omega-3的优质食物来源,同时能提供优质蛋白、磷脂等营养,吸收更好、安全性更高。健康人群每周吃2次、每次100克深海鱼,即可满足日常Omega-3需求。不爱吃鱼的人,可通过亚麻籽油、核桃、紫苏油等植物性食物进行补充。

如何选购鱼油?

1. 优先选择EPA+DHA总纯度≥60%

的产品,低于30%不建议选择;

2. 侧重血脂调节,可选EPA比例更高的产品,侧重脑部健康可选择DHA偏高配方;

3. 日常保健每日摄入量不超过1克,不要过量;

4. 优先选择无汞、无多氯联苯、氧化值合格的产品;

5. 易反胃人群可优先选择肠溶型制剂。

鱼油补充并非越多越安全,也并非人人适合。只有高纯度处方鱼油才有治疗作用,普通保健品不能替代。专家提示,长期规律服用鱼油补充剂,可能增加房颤与出血风险。正在服用阿司匹林、氯吡格雷、华法林等抗凝、抗血小板药物的人群,补充鱼油前务必咨询医生,避免联合使用带来安全隐患。

真正的健康从来不是依赖某一款保健品,而是均衡饮食、规律运动、控烟限酒与慢病管理相结合。

