

特别关注

# 老人腰背疼 可能是它闹的

老年人随着年龄的增长日渐消瘦,四肢松软纤细,可能会被这认为是正常的生理变化,称之为“老来瘦”。但你知道有一种健康障碍叫作肌肉减少症吗?其实老年人中很多慢性腰背疼痛,甚至身体无法直立,生活质量急剧下降是由肌少症引起的。

此,中老年人如果出现力量下降、平衡能力减弱、疲劳和身体机能普遍下降,就需要怀疑肌少症的存在,应该就医检查。

## 它给脊柱健康埋下祸根

由于脊柱功能的维持需要强大的腰背部肌肉的参与,因此肌少症对脊柱健康至关重要。一个健康的脊柱有三个特点:“有力量”“能活动”“无畸形”。而“有力量”就是指脊柱周围的肌肉组织保持正常的生理状态。

肌少症对脊柱功能的影响主要在于:

肌肉耐力下降 肌肉更加容易出现疲劳,其维持脊柱整体稳定性的能力随之下降,脊柱不稳定大大增加了慢性腰背疼痛的发生概率。

躯干肌肉功能下降 特别是背伸肌群功能下降,导致肌肉对脊柱的悬吊力量变弱,躯体很难维持正常的直立姿势,造成严重的身体前倾。而身体前倾的姿势会增加后方肌肉做功,使

肌肉组织疲劳,更加无法维持身体直立,造成恶性循环。

## “营养+运动”助力腰板挺起来

目前,对于肌少症的预防和治疗重点主要在营养和运动锻炼方面。

营养方面,要防止饮食过分单一,通过增加蛋白质的摄入,可以在一定程度上逆转肌肉的丢失。按照目前肌少症的推荐方案,蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.0至1.5克,优质蛋白质比例最好能达到50%,并均衡分配到一日三餐中。

阻抗训练已被确定为肌少症最有希望的治疗方法,如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等。阻抗训练每天20至30分钟,每周≥3天,能有效改善肌肉力量和身体功能,抵消肌少症的一些负面影响。

除了阻抗训练外,还应考虑平衡训练和有氧运动,以改善整体的身体机能。

□郎昭

医生提醒

## 秋凉当心心血管“闹事”



“一场秋雨一场凉”。气候多变,往往让人不易适应,一些疾病趁机而入。对于心脑血管病人来说,更需要根据气候变化多加保养,合理用药,防患于未然。日常生活中应注意以下几个方面:

合理饮食 饮食一定要营养搭配合理,吃饭定时、定量,不暴饮暴食。避免高盐、高脂饮食。

戒烟限酒 烟对心血管系统影响较大,应当戒烟;适当饮酒对心血管系统有一定帮助,但一定要限量,切不可过量。

适当运动 适当运动能让心脏保持相对平稳的运行状态,心脑血管疾病患者可选择散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等运动。

心理平衡 焦虑、过度疲劳或紧张状态能引起血管痉挛,导致心血管疾病发生,如心肌梗死、脑梗死。情绪激动更是心脑血管病的大忌。因此应心平气和,保持良好的情绪和愉快的心情,让身体的免疫机能处在最佳状态。

□鄂时民

有一说一

## 体重稳定的 年长女性或更长寿

据《老年学杂志:医学科学》在线报道,美国加州大学圣迭戈分校领导的一项多机构研究显示,60岁后保持体重的女性更有可能活到90岁以上甚至100岁。与体重减轻5%或更多的老年女性相比,体重保持稳定的老年女性长寿的可能性高出1.2至2倍。

研究人员调查了54437名女性晚年体重变化与长寿的关系。在整个随访期内,30647人(56%)活到了90岁或90岁以上。与体重稳定的女性相比,体重至少减轻5%的女性长寿的可能性较小。无意中减肥的女性活到90岁的可能性降低了51%。研究人员表示,老年女性若想长寿,应将稳定体重作为努力方向。

据《科技日报》

家庭保健

## 骨头汤不补钙 补钙的是这些食物



钙是人体含量最多的矿物质元素,是人体骨骼和牙齿中无机物的主要成分,食物是人体获得钙的主要途径。

很多人认为,喝骨头汤能补钙。但研究发现,尽管动物骨头中含大量钙,但50克猪骨经20分钟熬煮,汤中钙浓度仅为67.6毫克/升。也就是说,一碗200毫升的汤中仅含钙13.52毫克。骨头汤中的乳白色物质并不是钙,而是溶出的脂肪。过多脂肪不利于钙吸收。

此外,尽管虾皮和芝麻酱钙含量高,但日常食用的量有限,所以一般不推荐通过食用虾皮和芝麻酱补钙。

哪些食物能补钙呢?

牛奶及奶制品 奶及奶制品是膳食钙的最好来源,不仅钙含量高,而且因为牛奶中含有的维生素D、乳糖等物质能促进钙吸收,因此牛奶中的钙更易被人体吸收利用,生物利用率约为32.1%,是钙的主要来源。

豆类及豆制品 钙含量较高,生物利用率达20%以上,是钙的良好来源。

深绿色叶菜 深绿色的叶菜和菜花含有较多的钙,苋菜、菠菜和空心菜虽然含钙量较高,但因为含有较多的草酸,导致钙吸收率较低。

柑橘类水果 除柑橘类钙含量较高,其余水果钙含量低。

贝类食物 在动物性食物中,贝类钙含量最高,鱼类和蛋类的钙含量也较高,畜肉和禽类含钙量较低。

水 硬度高的水钙含量可达60-140毫克/升。 □闫心语、何海蓉

健康饮食

## 日常控盐掌握四技巧



控盐技巧1: 限盐勺的容量以平勺为标准。若4口之家一日三餐,使用2克盐勺,一日最多不得超过12勺。若同时使用其他高盐、中盐食品或家中有高血压患者,需在此基础上减少食用盐用量。

控盐技巧2: 在烹饪过程中,少放酱油或酱料等,在加入酱油或酱料时,应减少食盐的添加;少食咸菜、酱菜、咸蛋等腌制食品,少食火腿、鱼罐头、肉罐头等加工肉及肉制品。多选用新鲜畜、禽、蛋、奶等动物性食品。

控盐技巧3: 低钠盐是以普通食盐为基础,内含30%左右的氯化钾。选用低钠盐可预防高血压、脑卒中、冠心病等心脑血管疾病。不过,慢性肾衰竭、肾功能不全或患有高钾血症或服用保钾类利尿剂人群选择需谨慎或遵医嘱。同时,不要因为使用低钠盐而增加食盐的摄入量,控制摄入量是控盐的关键。

控盐技巧4: 食材烹饪减少食盐的添加,宜采用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然调味品,改善食物的色、香、味,弥补减味不足的缺陷。

□高春海

预防疾病

## 预防阿尔茨海默病 警惕这7个信号

阿尔茨海默病,是导致中老年人认知功能障碍的最常见疾病之一,只有尽早干预,才能有效延缓老年痴呆病的进展。家有老人,你需要警惕这7个信号。

短期记忆减退。却能记清往事甚至不遗漏细节,随后逐步丧失全部记忆。若最初这种记忆退化不明显,则难以觉察,甚至让人误以为是自然衰老的正常表现,从而忽视就诊。

重复同一件事。记忆力减退症状的表现还包括反复说同一件事,语言用词贫乏空洞,起初是说话漏字,后来可能发展为逻辑不清、自言自语等。或反复重复同一简单行为,如购物多次

付款、做菜重复放盐等。

计算力下降。难以完成原本熟悉的事务。例如买菜、缴费算不清账,买了东西不付款,付了款不拿东西;或者原来是英语老师,却不会拼写最简单的单词;或者原来是熟练的司机,开车时却突然迷路等。

不认识回家路。早期阿尔茨海默病患者的“视空间”功能受损,可能分不清方向,不知所在地方是何处,独自外出时不认识回家的路。同时不知季节,无法分清上下午和白天黑夜。

判断力下降。对社会事物的判断力下降甚至缺失,别人说什么就是什么,无法分清真假,同时变得越来越冲

动,极易上当受骗。同时“爱收藏”,视破烂为珍宝,喜欢随意捡拾物品并带回家。

性格突然大变。“情感淡漠”是阿尔茨海默病早期常见症状。性格改变多出现在疾病早期,患者变得孤独、自私、缺乏主动性、活动减少、对周围环境兴趣下降;或者突然变得外向,喜欢外出,增加患者走失的风险。

“疑神疑鬼”。“记忆障碍”是阿尔茨海默病首发症状,到了疾病中期,患者可能会出现精神和行为障碍。如幻听、错觉、被窃妄想、被害妄想、夸大妄想等,或者其他无中生有的想法。

据人民网

### 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。