

特别关注

# 这个部位壮实的人更长寿 小于这个数要当心

腿部肌肉的健壮程度、能够连续行走的距离等，都与老人的健康状况相关。日常通过饮食、锻炼、调养让腿部更强壮，老人更长寿。



## 小腿肌肉量是“风向标”

随年龄增长，身体的肌肉含量减少，肌肉力量减弱，更容易发生跌倒、加重骨骼疾病，使老年人的活动能力进一步下降。

小腿肌肉情况可以说是肌肉量的“风向标”。日常自测可以双脚分开20厘米站立，腿部放松，测量右侧小腿围度。如果男性腿围≤34厘米，女性腿围≤33厘米，说明存在肌少症风险，需要进一步就诊明确。

## 如何锻炼小腿肌肉？

逐渐加强锻炼 主动运动训练慢走3-5分钟热身；借助弹力带、沙袋、哑铃等工具做抗阻运动，每周2-3次，每

次30-60分钟；在进行抗阻运动的前提下，每次有氧运动10-20分钟，可选择步行、骑车、游泳等有氧耐力锻炼。

按摩强壮身体 按摩足三里（外膝眼下四横指）能够调理脾胃、改善虚弱消瘦、缓解下肢疼痛无力等，每天5-10分钟，每分钟揉动15-20次，局部酸胀发热为宜。坚持2-3个月，可以强壮身体，改善机体功能。

## 6分钟走得越远越健康

对于身体机能下降的老人来说，如何了解自身的运动能力？可以选择一种简单有效的评估手段——6分钟步行试验。

选一处长度30米以上的平坦走廊，每隔3米做出标记，两端各置一标志物，受试者试验前休息10分钟以上，评估好呼吸、脉搏、血压和指脉氧饱和度再开始。测试开始后沿直线尽可能快行走，中途不适可以靠墙休息，好转后继续行走（若出现呼吸困难、头晕、

胸痛等难以继续的症状，可终止测试），直至6分钟停止（提前15秒给提示），测量步行距离，这个距离越长，表示心肺功能和运动能力越好。

## 关节功能好生活不受限

45-50岁以后，肌肉功能及神经反射减弱，供应关节的血流减少，骨与软骨的营养易发生障碍，再加上运动不当等影响，关节会受到损伤。

有氧运动改善关节功能：骑车、游泳可避免膝关节过度负重，减少关节软骨磨损，尤其适合肥胖人群；适度打太极拳、八段锦，有助改善肌肉协调和关节控制能力，促进膝关节炎人群的自身平衡能力。

锻炼肌肉增加关节稳定：屈曲和背伸踝关节，各停留5秒；仰卧并绷紧大腿前方肌肉，膝盖下压贴紧床面，保持10秒再缓慢放松，一组10个；坐在椅子上，双腿交替抬起至伸直，一组30次。

据《健康时报》

健康饮食

## 3种方法吃大豆 补充蛋白质调血脂



增肌补充蛋白质，大豆必不可少。作为一种植物，大豆的蛋白质营养价值可以与牛肉相媲美，是植物蛋白中的佼佼者。更难能可贵的是，现在很多人血脂超标，不敢多吃肉类，怕升血脂，而大豆，不仅能补充蛋白质，还有调血脂的作用。日常怎么吃大豆比较好？推荐3种吃法，可以交替着吃。

豆浆 喝豆浆尽量不要加糖，不要搭配油条等油炸食品，可以搭配杂粮馒头、肉菜包子、全麦面包等主食及蔬菜。痛风或高尿酸血症患者，不要大量喝豆浆。

豆腐 食用大豆直接制成的食品，人体对其蛋白质的消化吸收率只有65%。而制成豆腐食用，消化吸收率就可以提高到92%至95%。

一般成人可以一天或者隔一天吃二两左右的豆腐。白豆腐、东北大豆腐、南豆腐、盒装的豆腐都是不错的选择。

由于豆腐在制作过程中，嘌呤随水有流失，所以痛风患者在非急性发作期，可适量食用。

其他豆制品 素鸡豆腐等豆制品也可以适量食用。而炸豆泡、炸豆皮、超市里的各种油豆腐，则少吃为好。

在量上，中国营养学会推荐一般成人每天吃大豆25克及以上，25克大豆相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干、40克豆腐丝。

在日常膳食中，豆制品和肉可以有一定量的等量替代，多食用了豆制品就可以相应减少肉的摄入，豆制品和肉加在一起，一天不超过五两，将大豆和肉类混搭着吃，健康又增肌。

□于康

医生提醒

## 这些肺部养护误区 你要知道

我国是肺癌第一大国，肺癌发病率和死亡率均居恶性肿瘤首位，严重威胁着居民的健康。在肺部保护养生中，有哪些误区需要避免？

养肺护肺要避免走入润肺误区。梨、百合、薏米等润肺的食物偏寒凉，不是越多越好。对于脾胃虚弱和湿气重的人群来说，这些食物要慎用，并且脾胃虚弱的人，不要单独食用润肺食物，要加一些中和的小柑橘和陈皮。

肺有五怕：即怕烟草气、油烟气、脏空气、寒气、热气。因此，肺部养生不要走入靠大量食补药补的误区，要注意戒烟、保暖、适时增减衣物、改善生活方式、合理饮食、避免熬夜、心情舒畅等方面。

此外，很多人把感冒和消炎二者混谈，出现咳嗽、咳痰时盲目服用抗生素。事实上，出现这些症状有可能是自限性的病毒性感染，滥用抗生素会出现抗生素耐药、菌群失调等多种弊端。据《科技日报》

有此一说

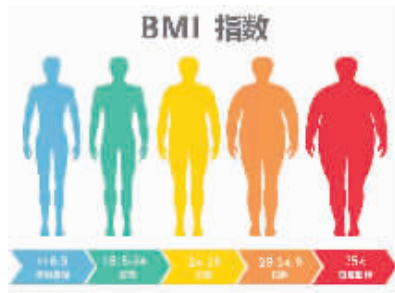
## BMI越高患癌风险越高

《BMC医学》近日发表论文报告称，无论是否有心脏代谢障碍，身体质量指数(BMI)更高的人罹患癌症的几率都会升高10%以上。该研究结果基于超过50万欧洲成年人的样本数据得来。

研究表明，BMI在25以上是至少13种癌症的确定风险因素，其中包括停经后女性乳腺癌、结直肠癌、肝癌、肾癌、胰腺癌和卵巢癌。但尚不清楚高BMI本身是否与风险升高有关，抑或其他肥胖相关疾病也在发挥作用。

世界卫生组织国际癌症研究机构科学家利用577343名成年人的数据进行研究，其中344094名参与者来自英国生物样本库，233249名参与者来自欧洲癌症与营养前瞻调查的研究队列。

两个队列在招募后随访时间中位数为10.9年，英国生物样本库的参与者中有32549人(9.5%)罹患了原发性癌症，欧洲癌症与营养前瞻调查的参与者中有19833人(8.3%)罹患原发性癌症。英国生物样本库的参与者中有76881人(22%)肥胖，在欧洲癌症与营养前瞻调查的参与者中肥胖者为



36361人(15%)。

整体而言，对于未患有心脏代谢疾病的个体，BMI增加5点，肥胖相关癌症的风险升高11%。有2型糖尿病的人BMI每增加5点，患癌风险就升高11%，而有心血管疾病的人在同样情况下患癌风险升高17%。

结果表明，无论是否患有其他心脏代谢疾病，更高的BMI都与更高的癌症风险相关。但在患有心血管疾病的情况下，BMI升高导致相关的癌症风险上升程度尤甚，这突显了这些人群更需预防肥胖以降低患癌风险。

据《科技日报》

应季养生

## 冬季，怕冷的心血管这样护起来

寒冷的冬季，怕冷的心血管尤其需要养护。

### 心血管为啥这么怕冷？

天气寒冷会导致血管收缩，血压升高，血流缓慢，血液黏度增高，心、脑负荷加重，动脉粥样斑块易于破裂，冠状动脉易痉挛，从而诱发心血管事件。低温还会促使血小板聚集，导致血栓形成。血容量增加、心排血量增加、血压升高，还容易导致脑出血。

以心肌梗死为例，有研究发现，冬季平均气温每降低1℃，心肌梗死的发生率将增加2.2%。

### 防寒你做到位了吗？

在寒冷的冬季，如何护心护血管？最直接的就是做好保暖工作，特别是老年人，以及患有基础疾病的人群。

室内外温差较大时，如必须外出，一定要穿着保暖的衣服和鞋袜，脚部保暖尤为重要，鞋袜的尺码适当宽松一点，不要影响到腿部和足部的血液循环。戴上口罩和帽子，尤其不要让脖颈暴露在外，并且最好能捂住耳朵。

天气寒冷时，心血管疾病患者最好不要去晨练。如想外出活动，最好选择10时以后至15时以前的时间段。活动

方式也不要选择跑步、打球等活动量过大的项目。可以选择散步，或打太极拳。在室内时，也可以做一些力量练习，如弹力带，还可进行柔韧性和平衡性的练习。

□李洁



家庭保健

## 气大伤肝 焦虑伤脾 推荐几款粥帮你调理

过喜伤心、大怒伤肝、思虑伤脾……营养专家推荐几款粥，帮你调理好心情！

喜 喜乐过度，会影响心脏功能，导致气血涣散。莲子芡实粥有滋肾固精、健脾宁心之效，适于中老年人，尤其是心脾肾虚者。

莲子20克，芡实30克，大米50克，冰糖、枸杞适量。加水炖煮至米烂即可，或将莲子、芡实研磨成粉，与大米同煮至米烂时即成。

怒 大怒伤肝，影响肝的疏泄功能，易精神抑郁、头昏头痛、眩晕耳鸣。鸡肝菠菜粥可养胃补肝，解毒散热，适合脾胃虚弱者和儿童食用。

鸡肝切片加料酒腌拌。粳米小火煮稠后加入焯烫过的鸡肝和菠菜，加香油、葱、姜丝、盐等。

思 思虑过度则伤脾，易出现食欲不振、恶心呕吐症状，甚至引发抑郁症。苹果小米粥具有健脾和胃、安神养心、益气减肥之功效。

苹果去皮去核切小块，高压锅中放水和小米、苹果，大火烧开，上汽后转小火煮20分钟。

悲 悲伤过度则伤肺，久而不节会损害内脏。冰糖雪梨川贝粥可滋阴润肺，补益气血。

雪梨1个，川贝20克，枸杞15克，大枣2个，银耳、冰糖放锅中煮开后调小火30分钟即可。

□焦凯琳

### 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。