

腿不是越细越好

阜外华中心血管病医院内分泌科 鲁平 马芳菲

肌少症目前并不是老年人的“专利”，年轻人同样会受到它的威胁，并且患病率在增加。有的女孩子盲目追求细腿，可能存在肌少症隐患。

“肌少症”是各种原因所导致肌肉含量下降、肌肉力量下降以及躯体功能减退为表现的老年综合征。

人体肌肉量在30岁时达到最高峰，然后就开始逐渐下滑，每年将失去3%的肌肉力量。每10年就有15%~20%的肌肉弃我们而去。

如何判断肌少症？坐

在椅子上，大小腿呈90°，双腿自然垂直地面，双手食指和拇指围绕住小腿最粗的地方，如果无法环绕，说明风险较低；如果能完全环绕，甚至还有空余间隙，那就说明患有肌少症的风险较高，建议采取营养干预和运动干预的措施去防治。

第一，营养干预。了解自己的膳食摄入情况，包括饮食习惯、食物摄取种类、进餐次数等。也可以到医院了解自己的营养指标，包括体质指数、腰围、内脏脂肪、肌肉质量等。在营养素的选择方

面，蛋白质一定要吃够，同时还可以适当增加维生素D的摄入。

第二，运动干预。运动是维持肌肉耐力、肌肉转化、骨骼稳定必不可少的方式。日常减少卧床、静坐，增加日常活动量。推荐抗阻训练（如弹力带、举哑铃等）、有氧训练（如快走、慢跑等）、平衡训练等，也可以练传统体育项目：如太极拳、五禽戏等。建议在年轻的时候就应该重视肌肉的储备，减少肌肉的流失。

人民日报健康号@阜外华中心血管医院



全国政协委员，北京中医医院党委副书记、院长刘清泉教授围绕健全中医药标准体系、优化中医药人才培养体系建言献策。刘清泉教授牵头或参与制定新发突发传染病（登革热、埃博拉、MERS、寨卡）的国家和行业中医药诊疗方案的专家共识/指南，推动中医药在新发突发传染病领域中的应用。图为刘清泉教授（右）查房。

张晨曦报道

声音

两会调查十大热词传递民生“最期盼”。

——截至2月25日18时，人民网开展的2024年全国两会调查投票结果显示，“依法治国”“就业”“乡村振兴”“医疗”“高质量发展”“养老”“教育强国”“社区治理”“中华优秀传统文化”“国家安全教育”最受网友关注，入选十大热词。人民网发文说。

对药食同源保健食品实行“负面清单”管理。

——药食同源保健食品是人类在长期的生产和生活实践中，寻找到的既可以作为食品食用又可作为药品防治疾病的一类物品。全国人大代表、中国工程院院士张伯礼就药食同源保健食品实行“负面清单”管理提出建议。

促进大健康产业发展，满足人民健康需求。

——全国人大代表，扬子江药业集团党委书记、董事长、总经理徐浩宇今年两会聚焦民生关切的关键领域，将提交关于促进大健康产业发展，满足人民多样化多层次健康需求等建议。

加强院前急救车辆5G信息化建设。

——全国人大代表、河北衡水市人民政府副市长崔海霞今年将带来一条“关于加强院前急救车辆5G信息化建设”的建议：一是明确5G救护车占比，合理配置急救资源。二是落实保障渠道，高质量推动急救车辆5G信息化升级。三是加大院前急救人员专业化信息化培养力度。

将慢阻肺病纳入国家基本公共卫生服务项目。

——“以慢阻肺病为代表的慢性呼吸系统疾病是我国重大慢病，呈现出患病率高、死亡率高、经济负担高、知晓率低、诊断率低、治疗率低的三高三低特征。”全国人大代表、浙江嘉兴市第一医院内科主任张齐委员建议，将慢阻肺病纳入国家基本公共卫生服务项目，提升基层医疗规范诊疗与长期管理水平。

建议取消强制自动续费，把选择权真正还给消费者。

——全国政协委员、希肯国际文化集团董事长安庭拟提交建议，针对互联网付费软件“自动续费”的乱象，工信、金管、市监等部门应取消强制自动续费，由用户自行选择是否自动续费；建立健全“退订服务”的统一行业标准。红星评论说。

吃对11种食物防心血管堵塞

联勤保障部队第983医院心血管科副主任医师 王星

《中国健康生活方式预防心血管疾病指南》指出，对于成年人来说，每天摄入蔬菜水果≥500克，鱼每周≥200克，豆制品每天≥125克，红肉每天<75克，茶每月≥50克。做到其中任意两点，就可以预防5.1%的心血管疾病，如果能做到以下11条饮食建议，则预防心血管疾病的获益更大。

第一，谷薯类。也就是生活中常说的主食，建议不但要吃精细粮，也需

要摄入粗粮，做到精细搭配。比如常吃杂豆、玉米、小米、燕麦、绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆等；

第二，蔬菜。建议每日摄入蔬菜300~500克，每日摄入水果200~350克；

第三，鱼类。每周摄入量大于等于300克；

第四，肉类。红肉不宜过多，建议每日摄入40~75克；

第五，鸡蛋。每周摄入3~6个鸡蛋即可；

第六，每日摄入大豆

25克，摄入坚果50~70克；

第七，每日摄入150~300克的奶或奶制品；

第八，适量的饮茶，以绿茶为宜；

第九，含糖饮量不喝或者少喝。

第十，每日摄入盐量少于5克。

第十一，每天摄入油少于20克，其中，没有最好的油，各种油要换着吃最合适。

人民日报健康号@心血管王医生

痛风发作期少吃发酵主食

浙江省人民医院风湿免疫科主任医师 李涯松

对于痛风急性发作的患者，建议少吃发酵主食为好。这是因为发酵食物嘌呤高。发酵过程中酵母菌会大量繁殖，使食物中蛋白质和核酸含量明显升高，嘌呤就是核酸的重要组成部分。以面粉为例，

100克面粉约含17毫克嘌呤，而100克面包（带皮）其至有可能达到50毫克嘌呤含量。

建议痛风患者平时有节制食用发酵主食。相比于动物内脏、海鲜这类嘌呤含量多达几百甚至上千

毫克/100克的食物来说，发酵主食的嘌呤含量还是可以接受的。相比于发酵主食，还有更适宜于痛风患者长期食用的主食，如大米、面条、玉米等。这类食物嘌呤含量低，营养丰富，受众面广。

健脾益肾：养生粥

健康提示

北京中医医院肾病科赵静：上班族饮食不规律，脾胃最易受损。推荐

一款养生粥。具体做法：将莲子、芡实、山药、大枣、枸杞、桑葚和粳米搭配，熬制养生粥食用，味道既香甜好喝，又顾护了

脾肾先后天之本。生活中通过饮食调补，适当运动，起居有时增强自身体质，提高抵抗外邪的能力。