

老年人怎样增强肌肉力量

肌肉力量训练对健康的重要性正被越来越多的中老年朋友所认识。为什么肌肉力量训练对老年人的健康非常重要？老年人应该怎样增强肌肉力量？

肌肉力量是人体肌肉在运动中克服内部和外部阻力做功的能力。18~30岁时，人体肌肉成分比例和力量保持着一生最好的状态。过了这个时期，肌肉开始走下坡路，每十年可能流失3%~10%的肌肉。尤其是不经常运动的人，肌肉衰退更快。

老年人力量下降，直观表现是肌肉围度下降、体积缩小，微观表现是运动单位和运动神经元数量的萎缩和减少。肌肉力量的年龄性减退可导致老年人身体出现功能受限，甚至失能。

肌肉力量衰退对健康的四个危害

老年人肌肉力量衰退对健康的危害主要表现在几个方面。

首先，肌肉是人体最大的能量消耗器官，肌力衰退意味着肌肉体积缩小，导致人体代谢率降低和能量消耗减少，最终可能引发超重或肥胖；

其次，肌肉力量衰退会降低肌肉对身体器官的保护，从而增加疼痛和受伤风险；

再次，肌肉力量不足、肌肉体积减少会使糖尿病、骨质疏松等慢性病发生风险增加；

最后，肌肉力量不足使生活中的动作，如起身、行走等不顺畅，平衡和协调能力下降，增加跌倒风险，严重影响日常生活质量。因此，保持良好的肌肉力量对老年人的健康至关重要。

除了定期健康评估和监测、摄入充足的优质蛋白(如鸡蛋)，保持良好的睡眠，规律的力量练习也是延缓老年人肌肉力量衰退的重要措施。

如何进行规律的肌肉力量练习

规律的肌肉力量练习能在一定程度上帮助老年人保持肌肉体积和质量。建议以腿部、胸部、背部、腰腹等大肌群练习为主，每周进行2~3次，每个大肌群至少间隔一天再进行下次锻炼，保障肌肉得到充分的恢复。

老年人力量练习重在循序渐进，从低到高强度练习，多重复次数(如10~15次/



组)。可以从练习1组开始，适应一段时间后，再增加强度，重复8~12次/组，练习2~3组，组间休息2~3分钟。

坚持运动即可，不必追求增加练习强度。必要时，可以寻求专业的运动康复师或健身教练帮助，确保锻炼的安全性和有效性。

除了规律的力量练习，老年人尽量保持良好的生活方式，如散步和做家务等，避免久坐，同时增加平衡性训练，如金鸡独立等，有助于肌肉骨骼健康，减少跌倒风险。(据人民网)

洗完头发后，我们常常面临一个很纠结的选择——究竟应该让头发自然风干，还是用吹风机快速吹干呢？近日，有关“吹风机吹干伤发质”的讨论层出不穷。南京市第一医院皮肤科主任医师戴洁表示，这个问题可不一概而论。

对于短发人士来说，自然干得很快便无妨。但对于长发人士而言，并不建议自然晾干，但用吹风机吹干也有讲究，既要避免高温和强风对头发发质造成的一系列损伤，也有助于保持头发发质，让头发拥有自然的光泽和健康的美丽。

头发丝儿，肉眼看起来就是一根丝。可若是放在显微镜下看，它的内部结构可没那么简单。戴洁说，每一根头发从中心到外围分别有毛髓质、毛皮质和毛鳞片。大家比较熟悉的毛鳞片像一个个的小盔甲一样覆盖在头发表面，实际上是一层表皮细胞，形成了一个保护性的屏障。在干燥状态下闭合，但遇水之后，毛鳞片就处于张开的状态了。

毛鳞片既可以防止头发内部的蛋白质和水分流失，保持头发的健康和强度，又可以减少头发与外界环境之间的摩擦，减少头发的损伤、断裂和分叉。毛鳞片的覆盖还让外界的灰尘和化学物质无法进入头发内部，有效避免了这些不好的东西对头发带来的伤害。

专家指出，因此想要头发看上去发质好，首先就要保护好位于最外层的这层“门面”。如果毛鳞片完好无损，闭合紧密，头发看上去就健康、有光泽。如果毛鳞片破损不堪，或者闭合不严，头发看上去就干枯、毛躁。

“自然干对于长头发人群来说，湿着头发容易粘灰尘细菌，在夏天还好，冬天的时候湿着头发自然晾干也会容易感冒，水分蒸发的过程中会带走体温，中医也认为寒邪会从头发而入，因此建议还是保持比较干燥的状态会好”，戴洁说。

不过戴洁指出，高温猛吹确实也是不可取的。当头发还处于湿润状态时使用吹风机，热风从毛鳞片表面吹过，会把毛鳞片开口张开的角度吹得更大一些，“支楞”起来。此时，头发内部的水分就会被热风更快地带走，导致头发失水，久而久之就会变得干燥。电吹风产生的高温和强风也会导致毛鳞片受损，毛鳞片受损之后，不仅不能有效地保护头发，而且受损的毛鳞片多了，头发表面也会变得毛糙，导致头发之间的摩擦增大，进一步造成发质的损伤。

因此，究竟选择哪种方式让头发变干并不是一道单选题。戴洁建议，洗完头后先用毛巾将头发上的多余水分轻轻吸干，切勿大力揉搓。吹头发时，先用高温吹干发梢，吹至七八成干，再用冷风把整个头发都吹一吹。过程中，可以时不时抖动头发，增加受热面积，提高风干速度。“现在很多吹风机会有低温包括负离子等一些功能，可以让毛鳞片顺着头发的方向去敷贴，你会发现吹完以后头发反而变得顺滑了，包括吹完头发用一些护发精油也是可以。”(据《扬子晚报》)



洗完头迅速吹干，真的伤发质吗

理性看待儿童食品高价营销

不少家长在选购商品时发现，像面条、饺子、酸奶这样的寻常食品，若在包装上有“宝贝”“成长”等与儿童相关的字样，价格往往翻倍。出于对孩子健康成长的考量，不顾商品高溢价、心甘情愿为其买单的家长不在少数。

其实，相较于同类食品而言，部分高价儿童食品在安全标准上并没有更胜一筹，也并未在食材配料上具备更大优势，只是商家为吸引家长购买所采取的营销策略。

从食品执行标准来看，多数儿童食品执行标准与普通产品并无差异。目前，针对3岁以下的婴幼儿，我国从婴儿配方食品、较大婴儿和幼儿配方食品、婴幼儿谷类辅助食品、婴幼儿罐装辅助食品等方面制定了食品安全国家标准。不过，对于3岁以上儿童食用的食品，我国尚未明确提出专门的标准。

从营养健康的角度看，高价儿童食品也未必更健康。有的商家在营养成分上偷换概念，为让营养含量看起来多一点，把以每百毫升为单位换作以份为单位；有的商家在包装上突出显示儿童成长所需的营养素，但产品的实际含量微乎其微；也有商家在食品颜色、风味、口感上大做文章，生产迎合儿童偏好的高甜高盐产品，甚至以增加不健康成分为代价。

由此可见，高价儿童食品不一定高质。家长要理性看待，客观分析产品价值，避免为产品溢价付费。先要看产品相关资质，观察包装上的产品标准号，判断产品是否符合食品安全国家标准。再分析配料表和营养成分表，尽量避开口味重、添加剂多的食品。

无论是色彩缤纷的食品包装，还是“为儿童量身打造”的宣传用语，均不能作为家长选择的依据。消费者要留心查看，把带有儿童相关标识的食品与同类食品比较，看看多了哪些营养成分，制作工艺是否有差异；要了解商家是否有创新成果，在食品生产环节运用了哪些专利技术，再决定是否为其买单。

(据《经济日报》)

得了干眼症该如何应对

生活中，不少人遇到过眼睛干涩、不适的症状，这可能是得了干眼症。干眼症如何判断？它的出现与哪些因素有关？如何治疗？广东中山大学中山眼科中心陈子滔医生做了解答。

干眼症是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状。角膜位于眼球最前方，其表面有一层泪膜，起着湿润锁水、保护眼球等作用。当泪膜无法稳定地停留在眼表时，失去保护的角膜细胞就会受到损伤。

干眼症的一般症状是眼睛干涩、疼痛、异物感、烧灼感、眼红及视力波动等。如果出现这些症状，且感到正常工作生活受影响，就应当及时到正规医院眼科检查，并在医生指导下选择合适药物或采取物理治疗。

目前，干眼症已成为累及全人群、全年龄周期的一种慢性眼部疾病，它的出现与多种因素有关。生活方式改变是重要原因。现代人每天使用手机、电脑等电子产品，眼睛长时间盯着屏幕，眨眼次数降低，通过眨眼为眼睛“补水”的机会减少，久而久之就可能患上干眼症。长时间佩戴隐形眼镜、眼部持妆、睡眠不足的人，干眼症患病率更高。

再者，患有眼部疾病或其他自身免疫疾病的人，可能因为免疫性因素导致干眼症。空气干燥、环境污染等也是引发干眼症的环境因素。

按严重程度，干眼症可分为轻度、中度和重度。其中，轻度有眼睛干涩、眼痒、视疲劳等症状，中度在此基础上还伴有眼睛异物感、疼痛、视物模糊，重度则是指眼睛已出现器质性损害，一般需要长期药物治疗。

干眼症的出现虽然与缺少泪液有关，但不仅是“眼睛缺水”问题，病因不同，类型也不同。因此，不建议患者自行购买眼药水处理。如果使用不当，可能会出现药物不对症，反而加重不适或出现并发症。

干眼症是慢性疾病，并非无法治愈，患者无需压力过大。遵照医生的诊疗方法之外，还要调整生活习惯，如减少电子产品的使用时长、用眼选择明亮空间、减少熬夜等。此外，多从事户外活动，放松心情，对缓解干眼症也有好处。处于工作或学习状态时，每40到50分钟做些眼部休息按摩，可大大缓解不适。(据《人民日报》)



中国公民健康素养——基本知识与技能释义

(2024年版)

19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌前病变。

癌症的发生是受全生命周期相关危险因素累积的过程，采取健康生活方式可以有效预防癌症的发生。

癌症筛查和早期检测是发现癌前病变和癌前病变的重要途径，有利于癌症的早期发现和及时治疗。应定期进行防癌体检，积极参加政府提供的癌症筛查和早诊早治项目。适龄女性定期接受宫颈癌、乳腺癌筛查可及早发现癌前病变。

早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键，出现以下症状应及时到医院就诊：身体浅表部位出现异常肿块；体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大；身体出现异常感觉，如哽咽感、疼痛等；皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡；持续性消化不良和食欲减退；大便习惯及性状改变或大便带血；持久性声音嘶哑，干咳，痰中带血；听力异常，鼻血，头痛；阴道异常出血，特别是接触性出血；

无痛性血尿，排尿不畅；不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

20. 预防骨质疏松症，促进骨骼健康。

骨骼有支撑、保护、造血和运动等功能，骨骼健康是维持人体健康和机体活力的重要因素。

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏，导致脆性增加和易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症的防治应贯穿生命全过程。青少年期、成年期和老年期都要关注骨骼健康，改善骨骼生长发育，达到理想峰值骨量，减少骨丢失，避免发生骨折。

导致骨质疏松症的主要危险因素包括日照不足、钙和维生素D缺乏、蛋白质摄入过多或不足、高盐(钠)饮食、吸烟、过量饮酒、过多饮用咖啡和/或碳酸饮料、体力活动过少、体重过低、使用影响骨代谢的药物等。饮食习惯与钙吸收密切相关，选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食。

接受阳光照射是促进骨骼健康经济有效的方法之一。建议在日照充足的环境下增加户外活动，持续15~30分钟，有助于人体合成维生素D，但需防止强烈阳光照射灼伤皮肤。

体育锻炼对防止骨质疏松具有积极作用，负重运动可以让身体获得并保持最大骨强度。

绝经后女性和老年人是骨质疏松症的高危人群，应定期进行骨密度检查，及早发现骨质疏松症。已经确诊骨质疏松症或者有高骨折风险的患者，应在医生指导下进行长期、个体化的抗骨质疏松治疗，增加骨密度，缓解症状，避免或减少骨折的发生，促进骨骼健康。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，全面检查后才发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问，自己几乎天天在办公室坐着，没干过什么体力活，腰椎间盘突出怎么还突出了呢？你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病！

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着，这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。椎间盘突出是非常容易受影响的部位，其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动，加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘，导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制，对后方的神经产生压迫，就变成我们常说的腰椎间盘突出。

腰突严重时会产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。这还没完，长时间一个姿势坐着，肌肉容易发生劳损，肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力越来越大，磨损自然也就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查，报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘突出”“椎间盘突出”等字样，其实这种情况无需过分紧张。腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出，但没有什么症状，只是感觉腰部酸软无力，容易发生疼痛时，不需要用医学方法进行治疗，只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经，导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状，才能诊断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人，要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直，保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背，让腰椎有依靠、不悬空，且材质应选择硬质或者偏硬的。久坐族建议每隔30至60分钟起身走走，拉伸拉伸肌肉，放松身心，不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息，让腰椎不再受力，椎间盘不再受压，恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治理腰椎间盘突出以及椎间盘突出症的最

重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先，仰卧，双臂自然放在身体两侧，两脚之间与肩同宽，双腿稍微弯曲，脚放于地面，使膝关节大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体，用力向上挺腰，让腰背像拱桥一样挺起来，身体呈反弓形。坚持5秒钟，然后恢复仰卧姿势，力量不足的人，不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组，每组做30至40次，可锻炼腰部肌肉的力量。除此之外，还要加强运动锻炼，推荐游泳，尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式，游泳适合任何年龄段的人群，而且是非负重活动，运动量大，不易疲劳，不容易引起意外损伤，还可以缓解精神压力。

锻炼腰背肌把握五个细节

1.腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法，不是治疗腰痛的措施，腰痛时不

能练，待腰痛恢复后再开始。

2.锻炼的次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天可逐渐增加锻炼量。

3.锻炼时不宜突然用力过猛，以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练，只靠缓慢用力即可。

4.如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，应适当地减少锻炼的强度和频度，或停止锻炼，以免加重症状。

5.如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木、疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需要到医生处就诊。(据《北京青年报》)

