

您是否有过这样的感受，拧一条毛巾时觉得力不从心，费了半天劲也拧不干；爬几层楼梯就气喘吁吁，双腿像灌了铅一样沉重；甚至从沙发上站起来，都得借助他人的搀扶才能顺利起身？首都医科大学附属北京积水潭医院营养科相关专家提醒，这很可能是“肌少症”在悄悄作祟，它就像一个“小偷”，正慢慢“搬空”你身体里储存的肌肉。

别让肌少症埋下跌倒隐患

专家详解4步自检方法

□本报记者 宗晓畅 通讯员 周宏伟

什么是肌少症？ 可防可控别忽视

肌少症，医学上指的是随着年龄增长，人体肌肉量、肌肉力量及身体活动能力出现显著且持续下降的一种退行性状况。别看它初期只是让人感觉“没力气”，长期发展下来危害可不小，它会导致身体机能变“虚”，走路姿态不稳，跌倒风险大幅增加；还会影响日常生活质量，比如无法独立完成买菜、做饭等简单家务。更严重的是，它可能悄悄干扰血糖、血压的稳定，给慢性疾病管理带来挑战。不过大家不用恐慌，肌少症并非“不治之症”，它的关键在于“早发现、早干预”。只要及时察觉信号并采取措施，就能有效延缓甚至改善肌肉流失的情况。

居家4步自查 揪出肌少症蛛丝马迹

不想跑医院？其实通过几个简单的居家测试，就能初步判断肌肉状况，快跟着做起来：

“4.5公斤搬物”测试：查上肢力量

操作方法：准备一袋约4.5公斤重的物品，如10斤装的大米、面粉，尝试用单手将其拎起，保持片刻。

结果判断：如果拎起时明显感觉吃力，甚至根本无法提起，说明你的上肢肌肉力量可能已经开始“缩水”，需要警惕。

“五次起坐”测试：查下肢力量与活动能力

操作方法：找一把标准高度的椅子，椅面距离地面43-45厘米，类似餐厅常用餐椅，坐在椅面上，双脚平踩地面，双手交叉抱于胸前，注意不要用手撑椅子借力。然后连续、快速地完成“坐下——站起”动作，一共5次，同时用手机秒表计时。

结果判断：若完成5次起坐的时间超过12秒，提示下肢肌肉

力量和日常活动能力可能出现下降，身体发出了“黄灯预警”。

“六米竞走”测试：查腿部功能与跌倒风险

操作方法：在平坦、无障碍物的区域，如家中走廊、小区步道，先测量出8-10米的总距离，在中间标记出6米的“有效距离”，例如从2米处到8米处，前后各留1-2米作为起步加速和减速停下的空间。测试时，当脚尖踩到有效距离起点时开始计时，踩到终点时立即停表。

结果判断：通过“6米÷所用时间（秒）”计算步速，若步速低于1.0米/秒，即走完6米用时超过6秒，说明腿部肌肉力量可能明显下降，跌倒风险较高，这是肌少症的典型信号之一。

“小腿围测量”：查肌肉储备量

操作方法：坐在椅子上，双脚踩实地面，双腿自然下垂放松。用软尺围绕小腿肚子最粗处，水平绕一圈测量周长。

结果判断：男性小腿围若小于34厘米，女性小于33厘米，提示肌肉储备量可能“告急”。这个指标简单易测，是肌少症初筛的重要参考。

出现异常别拖延 及时就医明确诊断

需要特别提醒的是，如果上

述测试中有一项或多项结果不理想，尤其是同时伴有“半年内不明原因体重下降超过5%、经常感觉疲劳、走路不稳、跌倒次数增多”等情况，一定要尽快去医院进行专业评估。医生通常会通过三项核心检查明确诊断：一是用握力计检测肌肉力量；二是用双能X线吸收测定法（DXA）或生物电阻抗分析法（BIA）精准测量肌肉量；三是结合6米步速、五次起坐等测试评估躯体功能，综合判断是否患有肌少症。

早干预效果好 守护“力气”有方法

肌少症的干预效果与发现时间密切相关，越早干预，越容易找回丢失的肌肉。在医生、营养师和康复师的指导下，通过以下方式可有效改善：

临床治疗 针对可能导致肌少症的基础疾病，如糖尿病、甲状腺功能异常等进行规范治疗，去除诱因。

饮食干预 保证充足的优质蛋白质摄入，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品，为肌肉合成提供“原料”。

康复锻炼 坚持进行抗阻训练，如举哑铃、弹力带训练和有氧运动，如快走、太极拳，增强肌肉力量和耐力。

气血不足吃饭注意4个细节

避免过饱或过饥

饮食应以七八分饱为宜，避免吃太饱或吃太少。长期摄食不足，会导致生成气血的能量和原料不足，进而导致气血不足。吃得过饱则会导致脾胃损伤，运化功能失常。

细嚼慢咽

食物被充分咀嚼才能更好地

吸收，吃饭快的人一定要养成细嚼慢咽的饮食习惯。普通人群一口饭建议咀嚼20次左右，脾胃功能不好的人及老年人，每口饭菜尽量咀嚼25次以上。早餐建议吃15-20分钟，中、晚餐最好保证30分钟左右。

多吃甘性食物

气血是从五谷演化而来，通过食疗调养是最佳选择。补气血

更推荐食用甘性食物，如红枣、猪肝、当归、红豆、阿胶等，尤其适合女性。

少吃寒凉食物

长期饮食不节、过食生冷寒凉，容易损伤脾阳，影响脾胃运化，从而影响气血生成。平时应注意少食寒凉、油腻、辛辣的食物。

(杜晶)

中医认为，气血能维持人体的正常生命活动，来源于饮食中经过脾胃化生的营养物质。脾胃功能正常，才能把食物“演变”为气血等养分；脾胃功能下降则直接导致人体气血不足。因此，气血不足的人应注意调整饮食、养好脾胃。

【健康红绿灯】

绿灯

指甲总劈的人要多补钙



指甲易折的原因主要是胶原蛋白和钙不足，缺乏这两种物质意味着身体骨骼质量在下降。胶原蛋白有助于皮肤、结缔组织和骨骼生长，平日里可以从浆果、绿叶蔬菜、大豆和柑橘中补充。钙对骨骼来说不可或缺，可以从乳制品、豆制品和大部分水产品中获取。

下午吃块黑巧让人情绪更稳定



很多人下午都感到大脑有些混沌，精力不集中，此时不妨吃一块无糖黑巧克力。研究发现，在食用可可含量为60%的黑巧克力后，大脑警觉度更高，注意力更集中，血压也会在短时间内上升。此外，巧克力中含有的L-茶氨酸能显著降低血压，让人更加平心静气。

红灯

摸过键盘的手千万别摸脸



生活中，食物残渣、唾液、油脂、灰尘、手部带来的细菌等都是导致键盘受污染的原因。微生物学家建议，每周至少应清洁一次办公桌和键盘，用过键盘的手，避免与眼睛、面部皮肤等部位的直接接触。

不建议用暴饮暴食来缓解压力



压力、焦虑、愤怒、悲伤等负面情绪让大脑处于应激状态，增加了糖皮质激素合成和葡萄糖消耗，让人食欲大增，吃的高热量食物也更多。暴饮暴食或许可短暂缓解压力，让人获得一时舒适，但后患无穷，比如可导致肥胖、内分泌紊乱、高血脂等，最终影响心脏健康。

·广告·

门头沟区城管执法局

四举措开展石油天然气管道设施巡查检查

为做好石油天然气管道保护工作，保障区域油气能源供应安全，门头沟区城管执法局依托在地下管线安全防护信息系统所发布信息的企业，完善工地台账信息，并加大巡查频次，针对涉及燃气建设单位是否被告知地下管道燃气设施情况、是否与燃气供

应企业共同制定燃气设施保护方案开展重点检查。

针对可能在燃气设施保护范围内擅自从事敷设管道、打桩、顶进、挖掘、钻探等可能影响燃气设施安全活动，对在管道线路中心线两侧各5米地域范围内取土、采石、用火、堆放重物、排放腐蚀性

物质、使用机械工具进行挖掘施工等违法行为进行巡查。

强化源头治理，要求施工单位从严管理工地出入口，从细做好土方覆盖，从全落实标准要求，落实工地根源管控，筑牢污染源头防线，同时做好运输车辆备案管理，确保渣土车辆净

车出场，防止在运输途中造成二次污染。

积极推动石油天然气管道智能化发展，督促企业充分利用重要管段视频动态监控，加强监测预警、管道巡查、检测和维护工作力度，杜绝隐患，确保石油天然气管道运行安全。(成光)