



“存肌肉”成热词 “肌少症”要警惕

当下，“存肌肉”正从健身圈火到寻常百姓家，成为全民健康的新热词。与过去一味追求“减重”“燃脂”不同，如今，大众的健康观念悄然升级——越来越多的人把规律力量训练比作“给身体做定期投资”，体脂秤、高蛋白食材、营养补剂等健康消费热度也持续走高。今年，国家卫生健康委在推进“体重管理年”行动的基础上，重磅发布《成人肌少症营养指南（2026年版）》，呼吁全社会重视肌肉储备、预防肌肉流失。

存肌肉是老年人的“健康底气”

为什么国家重视存肌肉？浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科医生陈倩怡开门见山地说，老年朋友想要活得轻松、站得稳、走得动，前提是要有足够的肌肉。

陈倩怡表示，大部分老年朋友只关注体重、血压和血糖等指标，却很少把“肌肉量”当回事，日常门诊中，只有大约10%的老年朋友主动问起如何有效锻炼身体。

“肌肉是人体最大的运动器官，也

是代谢器官，对老年人来说，它就是‘生命的储备力’。”陈倩怡解释，肌肉量够了，骨骼关节才稳，跌倒和骨折风险大大降低。同时，肌肉还能维持代谢、调节血糖血脂、提升免疫力，帮身体挡住慢性病。

肌肉量充足的老人，行动更灵活、精神状态更好，术后恢复和抗感染能力也明显优于肌量不足的同龄人。65岁及以上老年人，BMI维持在20.0~26.9区间更为适宜；80岁以上高龄老人更应警惕体重过轻，建议BMI保持在22~26.9区间。以上数值仅作参考，患有糖尿病、心血管、肾脏等慢性病的老人，需遵从医嘱定制体重目标。

这些习惯正在加速肌肉流失

陈倩怡介绍，除了自然衰老，诸多不良习惯正在持续“透支”老年人的肌肉储备，让肌少症成为老年科常见病。

首先是生活方式。很多老年人日常活动量严重不足，长期久坐，肌肉缺少有效刺激，自然会加快流失。此

外，随着年龄增长，消化吸收功能减退，蛋白质合成效率大幅下降，身体长期处于“入不敷出”的状态，肌肉缺乏原料供给，只能萎缩。

其次是饮食结构不合理。陈倩怡在门诊中常见到，不少老人长期少吃肉、不吃油荤等，优质蛋白质严重不足；有的老人常年以素食为主，或常吃软烂寡淡、营养单一的食物，根本无法满足肌肉合成需求。这些饮食习惯会导致食物营养密度低，进一步加重肌肉损耗。

怎样判断肌肉量是否在流失？陈倩怡提醒要注意六大信号——腿脚乏力、爬楼费力、握力下降、走路变慢、容易疲惫、体重下降。此外，也可以到专业医疗机构营养门诊进行客观的营养风险筛查，也可通过详细的人体成分分析检测，评估肌肉量情况。

科学“存肌”守住晚年活力

如何科学地帮助老年朋友肌肉养护这一难题，《成人肌少症营养指南（2026年版）》给出了标准化、可操作的科学方案。陈倩怡也建议从饮食和

运动一起抓，科学“存肌肉”。

饮食上，坚持“足量优质蛋白，三餐均衡分配”。日常应优先选择鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等优质蛋白来源，保证每天1个鸡蛋、300~500毫升奶制品，每周足量摄入畜禽瘦肉和鱼虾。陈倩怡特别提醒，要把蛋白质均匀分配到三餐，每餐摄入20~30克蛋白，也就是大约相当于100~150克瘦肉或鱼虾。针对老年人消化功能偏弱的特点，她建议将食材做成肉末、蛋羹、软烂餐食，提升吸收效率，同时可适量补充维生素D和亮氨酸，辅助肌肉生长。

运动上，坚持“温和抗阻，规律定投”。陈倩怡鼓励老年人采用“无氧+有氧”的锻炼方式。每周进行2~3次温和的力量训练，可从0.5千克左右的小哑铃或300~500毫升的瓶装水开始练起，适时增加重量，也可选择靠墙静蹲、坐姿抬腿、弹力带拉伸、握力训练等低强度抗阻动作，每次20~30分钟，刺激肌肉生长。同时搭配3~5次散步、太极等有氧运动，兼顾心肺功能与肌肉养护。

（来源：浙江老年报）

海鲜大量上市，怎么吃才安全？医生提醒：这些要点要牢记

近期，不少市民朋友赶赴各大农贸市场、商超与海鲜排档，只为一口美味的海鲜。与之相对的，每年这个时间，医院急诊科、消化内科接诊因食用海鲜引发肠胃不适、痛风发作、过敏的患者也会明显增多。从临床角度来看，海鲜虽美味，却不是人人都可以随心所欲地大吃大喝，掌握科学食用方法，才能安心享受这份大海馈赠的鲜味。

海鲜讲究适量，切忌暴饮暴食。对于健康成年人，一餐食用梭子蟹建议不超过两只，蟹黄胆固醇含量偏高，不要过多食用；各类海鲜轮换吃，不要集中一顿大量摄入，每周食用水产品控制在2~3次即可。同时要避开饮食误区，吃海鲜尽量不要搭配啤酒，二者叠加会造成尿酸急剧升高，极易诱发痛风急性发作；也不建议同时大量吃柿子、西瓜、冰饮等寒凉食物，鞣酸和寒性刺激，容易引发肠胃痉挛腹泻。

另外，郑阿莲还提醒，海鲜属于高致敏食物，既往有海鲜过敏史人群应当完全忌口，不要抱有“少吃一点没事”的侥幸心理。一旦吃完海鲜出现口唇发痒、起红疹、腹痛，要立刻停止食用；如果发生喉咙发紧、胸闷喘憋，属于严重过敏，必须马上就医急救。

高尿酸、痛风人群，海鲜嘌呤普遍偏高，急性发作期严格禁食，缓解期也要严格控制摄入量。脾胃虚寒、经常拉肚子的人群，螃蟹等寒性海鲜尽量少吃。甲亢患者需要严格控制碘摄入，贝类、海虾、海蟹应尽量避开。高血脂、胆囊炎、肾功能不全的人群，吃海鲜优先吃肉，尽量少吃蟹黄鱼籽等高胆固醇部位，控制整体摄入量。孕妇、儿童食用海鲜，保证新

鲜熟透，少量尝试，不要一次性多食。

煮熟的海鲜如需存放，尽快密封冷藏，存放时间不宜超过1~2天，再次食用前必须充分彻底加热，隔夜海鲜不建议反复多次存放食用。不少人吃螃蟹习惯直接用牙齿咬开坚硬蟹壳，每年开渔季，口腔科接诊不少咬裂牙釉质、崩断牙齿的患者，建议使用工具剥壳，吃完酸性蘸料之后不要立刻刷牙，清水漱口等待口腔酸碱度恢复后再清洁牙齿，保护牙齿健康。

美味的前提永远是安全。不盲目追求“生猛”，不跟风暴饮暴食，分清自身身体状况，科学选购、彻底煮熟、适度品尝，才能安心享受开渔季的舌尖盛宴。

（来源：潮新闻）

比砒霜毒68倍 老旧霉变餐具暗藏致癌风险



注意食品安全

- 购买食材时，选择外观健康、无霉斑的食物。
- 将食品存放在干燥、通风良好的环境中，避免潮湿和高温环境，可以减少黄曲霉菌滋生。
- 遵循食品的保质期和储存要求，及时食用或处理即将过期的食品。
- 避免食用明显霉变的食物，如果食物表面有霉斑，最好将其全部丢弃，吃到变苦的瓜子等坚果，

夏天是霉菌最喜欢的季节，只要温度和湿度合适，霉菌就会不断繁殖。

你知道吗？日常吃饭必备的筷子，其实也是霉菌的“重灾区”并且更容易被忽略。

此前，河南郑州一60岁女子因为呕吐、腹泻前往医院就医，医生在她胃中发现大量黄曲霉菌。探寻病因得知，该女子平时生活十分节俭，一双筷子用了5年都没有更换，医生高度怀疑与此有关，好在经过治疗，该女子已经康复出院。

上海市消保委检测证实，使用时间超过6个月的筷子更容易发霉，霉菌数量比新筷子和使用3个月的筷子要多30%以上；木质和竹质筷子结构疏松，表面的凹槽、细纹容易藏匿细菌，霉菌计数是不锈钢、合金、密胺筷的7倍以上。

医生提醒：筷子本身并不会生长霉菌，但由于木质餐具被长期使用，会不可避免留下食物残渣，可能导致霉变。黄曲霉毒素具有强烈致癌性，建议定期更换木质餐具。

可别小看这种毒素，仅需1毫克，黄曲霉毒素就可能导致癌症（尤其是肝癌）的发生，其毒性是砒

霜的68倍，被世界卫生组织划定为一级致癌物。

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞指出，黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物，280℃以上的高温才能杀灭，一般的烹调加工温度下很难被破坏。

它不只潜伏在发霉的筷子和案板上，还可能藏身于过期或变质的食用油、霉变的坚果、大豆、玉米、小麦、大麦，久泡变质的木耳，以及发霉的茶叶中；此外，潮湿的地下室、浴室、厨房，乃至发霉的木材、墙壁、地板，都可能成为其滋生的温床。

因此，建议竹木筷每半年更换一次，每次餐后彻底清洗并晾干，碗柜保持干燥，同时可定期用沸水煮20分钟消毒（注意易变形），若筷子已出现变色、裂纹或霉斑则应立即淘汰——节俭固然可贵，但定期换筷才是低成本、高效率的健康防线。

如何预防和远离黄曲霉菌？既然黄曲霉菌如此“狡猾”，且耐热、难杀，预防的关键便在于切断其滋生条件，即从食品卫生和环境卫生两端同时入手。

乖小狗变“小魔丸”？这些坏习惯都是主人“惯”出来的

吠叫，主人马上哄抱安慰，就会让它逐渐形成“吠叫就能获得关注”的刻板认知。久而久之，狗狗就养成了频繁吠叫的行为习惯。

餐桌随手喂人吃的饭菜，是挑食的导火索。经常吃人类饭菜，狗狗就会嫌弃狗粮，变得挑嘴。

出门放任狗狗爆冲，会埋下安全隐患。不少老年朋友都喜欢“散养”毛孩子，遛狗时也常常放任天

性。然而，反复纵容之下，狗狗会认为爆冲是被允许的行为，一旦不小心跑到开放道路，极易发生意外。

狗狗扑人，也可能是主人的错误反馈造成。看到幼犬扑上来抱住你的腿，大部分主人会抚摸夸奖。时间久了，狗狗就会形成条件反射——扑人就等于表现热情和善意，长大后，自然也就不会不分场合不分对象地“热情

扑倒”。

另外，幼犬时期社会化不足也会造成性格问题。如果出门遛狗时，很少接触陌生人和其他狗，那狗狗长大后容易走向两个极端，要么胆小怯懦，要么暴躁易怒，严重时还会出现攻击行为。养宠也要立好规矩，幼年时做好引导，才能从源头上避免坏习惯的根深蒂固。

（来源：浙江老年报）

食物发芽未必都有毒 分清种类放心吃

不少家庭囤放的食材，放置一段时间后悄悄长出了“小芽”。

提到食物发芽，大多数人会认为“发芽的食物一般都带毒不能吃，吃了会致命”。其实一些食物发芽后会产生毒素，另一些反而会营养翻倍，日常中哪些常见蔬菜长芽了反而更好呢？

大胆吃！营养增加

大蒜
大蒜发芽后是可以吃的，对健康没有影响。发芽的大蒜，维生素C、胡萝卜素和酚类等营养物质会有所增加，但是发芽的大蒜蛋白质、碳水化合物含量以及矿物质浓度可能会相应降低。
如果蒜头出现霉变腐烂的现象就不能再吃了。
黄豆、绿豆
豆类自身的营养价值就比较高，发芽后变成了黄豆芽、绿豆芽，营养素含量大幅提升。它主要的物质变化体现在“两少一多”。“一少”：脂肪、淀粉会出现减少的趋势；“二少”：单宁、植酸、胰蛋白酶抑制剂等抗营养因子会发生降解，会让大豆更容易消化，蛋白质的消化吸收利用率也会进一步提高。还有一些胀气的成分会发生降解，这样食用时不容易胀气；“一多”：各种维生素和活性物质会显著上升，有助于提升它的营养价值。

花生
花生芽比花生仁蛋白质增多，脂肪减少，还富含大量维生素C以及具有抑癌、降血脂等功效的白藜芦醇，某些方面它的营养价值甚至要高于花生仁。
吃花生芽首先要区分花生发芽是不是因为霉变。人工泡出来的花生芽大部分都是又长又直的，这种正常的花生芽，可以做成一盘盘美味的菜肴。
糙米
糙米发芽后，部分营养物质会翻倍。糙米生成的糙米芽，不仅更容易消化，口感变得更柔和，而且部分营养物质翻倍，还会激活糙米产生出新的营养物质，比如γ-氨基丁酸这种安眠健脑成分，可谓一举两得。

可以吃！口感、营养降低

生姜
生姜发芽，不会产生毒素，但营养会打折扣。如果姜块出现腐烂的灰黑斑块，就是霉菌污染的“信号”，会导致食物中毒。
甘薯、红薯
甘薯、红薯发芽会降低营养价值，且口感变差，但是可以食用。
甘薯、红薯发芽过程中，由于需要供给发芽所需的营养成分，因此可能会消耗自身的淀粉。这可能导致口感上会存在一些差异，以及淀粉含量降低后可能会导致总能量有所降低。
薯肉上长了凹陷黑斑、闻起来有苦味的红薯不能吃。
发现红薯发霉了别扔，把它种起来，收获的红薯叶是种很不错的绿叶蔬菜。
洋葱
洋葱发芽不会有毒素产生，并且一般不会伴随霉变腐烂，所以相对安全。
洋葱发芽会在一定程度上影响其口感和风味。例如洋葱的味道会变淡，质地变干及纤维化，口感变糠、变柴等。

核桃
核桃发芽，会产生毒素，加重胃肠道及肝脏负担。
通常情况下，核桃长期处于潮湿的环境中才会发芽，而此时的核桃会分泌毒素，若继续食用很有可能会加重胃肠道以及肝脏负担，严重时还有可能出现腹泻、呕吐等中毒反应，所以发芽的核桃不建议继续食用。
土豆
作为“发芽食物有毒榜”上赫赫有名的食物，几乎家喻户晓。
如果土豆发芽了，有毒的龙葵碱的含量会大大提高，并且普通蒸煮炖炒都很难破坏它。这种物质对人体带来的负面影响很大，食用这样的土豆可致恶心、口舌发麻、腹泻等不适。
即便切除发芽部分，也不能保证“有毒”部分完全被清除，所以不要食用发芽土豆。
（来源：人民网科普）

★遗失启事★

温岭市温峤镇山下村寿阳宫（张老桥村共有）遗失开户许可证一本，开户核准号：J3454005601901，开户银行：浙江温岭农村商业银行股份有限公司温峤支行，开户账号：201000181120904，开户日期：2017年9月25日，声明作废。