

随着年龄的增长,人们的四肢会越来越不灵活,肌肉的质量和力量都在下降。这背后是有科学原因的。专家指出,虽然我们不能完全阻挡身体发生的这种变化,但能通过锻炼和饮食等方式减少肌肉的流失,保持强壮。

做好这几步 可防止肌肉流失

1 肌肉的力量和质量会随着年龄的增长而下降

大多数体力纪录都是由30多岁的人保持的。当然也有例外,但在那个年龄,肌肉组织已经成熟,多年的训练已经达到顶峰,力量和肌肉质量还没有开始下降。

还会下降?是的。随着年龄的增长,建立和保持肌肉量变得越来越困难。当然,这种下降的速度和开始的时间存在个体差异。当然,也有某些化学手段可以提供支持,但并不总是合法的。不过总的来说,肌肉最终会开始萎缩。肌肉减少症是用来表示这种肌肉萎缩的专业术语。肌肉减少症指的是由于年龄增长导致的肌肉强度和质量的损失。

原发性肌肉减少症仅仅是由我们身体老化引起的,而继发性肌肉减少症是其他问题的必然结果,如不活动、疾病或营养不良。随着年龄的增长,这些潜在的原因趋于重叠,使问题更加复杂。随着更多的脂肪沉积在肌肉内,肌肉的组成也发生了变化,损害了肌肉的功能。

肌肉减少症对老年患者的影响相当大:行动障碍、跌倒和骨折的风险增加、日常活动能力受损、生活质量差、独立性丧失……

为了防止肌肉质量和力量下降,我们要在变老的过程中运动和吃足够(但不是太多)的蛋白质。也有一些关于干细胞和酶靶向的工作在研究解决这个问题的可能方法。

2 肌肉是如何流失的?

一项新的研究综述整理了所有相关的信息。

笔者在不同水平上描述了肌肉减少症,从肌肉纤维的整体组成、神经肌肉连接和卫星细胞的变化,到肌肉细胞内的

变化。他们还考虑了全身变化对肌肉的影响。

① 肌肉纤维

瘦肌肉由两种类型的纤维组成:I型(慢肌纤维,又称耐力纤维)和II型(快肌纤维,又称爆发力纤维,又分为IIa纤维和IIb纤维)。随着年龄的增长,我们似乎会失去更多的II型纤维。还有一些混淆的纤维卡在I和II之间。最后,在年轻人的组织中,纤维是相当随机分布的,而在老年人中,纤维类型往往聚集在一起。再加上脂肪细胞侵入肌肉,所有这些都会降低肌肉的功能。

② 神经肌肉连接

任何有过阻力训练经验的人都知道,神经与肌肉的联系是很重要的。毕竟,我们需要神经元来激活肌肉。随着我们年龄的增长,这种能力会下降。随着年龄的增长,我们拥有的运动单位(一个运动神经元+它连接的肌肉纤维)就越来越少。

目前还不完全清楚会发生什么,但很可能是神经和肌肉之间的连接不稳定,以及随着年龄增长而出现的神经元普遍减少的综合作用。

③ 卫星细胞

肌卫星细胞是生成骨骼肌细胞的干细胞。它们对锻炼和保持肌肉都很重要。随着我们年龄的增长,肌卫星细胞的数量和再生能力都在减少——在人类中,II型纤维尤其如此。

④ 细胞内的变化

肌肉和蛋白质就像花生酱和果冻一样。蛋白质合成和分解之间的平衡称为蛋白质稳态。在衰老的肌肉细胞中,蛋白质合成下降。因此,体内平衡被打破了,肌肉也少了。稳态转化为蛋白质分解。

接下来是线粒体(细胞的能量制造者),它在肌肉细胞中尤其普遍。随着年



龄的增长,我们全身的线粒体功能都会受到损害,肌肉组织也不例外。细胞产生的线粒体更少,剩下的线粒体更容易损坏和分解。这些功能失调的线粒体也是氧化应激的重要来源。

⑤ 系统性的问题

衰老往往伴随着系统性低度炎症、免疫系统减弱和合成代谢激素的降低。炎症引起免疫系统释放细胞因子(信号分子)。这些细胞因子可能诱导肌肉蛋白降解(尽管其机制和程度仍不确定)。

3 继续做俯卧撑

难道,这是不可避免的吗?
不完全是。你可以做几件事来减缓肌肉力量和质量的下降。

第一:做一些阻力训练。没必要去全力健身(毕竟,训练会破坏肌肉,随着年龄的增长,你需要更多的时间来恢复)。

第二:饮食。确保摄入足够的蛋白质,但在这方面,也不要做得太过了,而是要找到一个平衡。多吃水果和蔬菜可以防止全身炎症。同样的,omega-3脂肪酸、多酚和维生素D似乎是抑制炎症的好东西。

第三:药物。有一些提高机能的药物和激素替代疗法可能会有帮助,但一定要和你的医生讨论一下,以确保没有问题。有更多的针对性的方法来专门研究肌肉减少症,但这些还需要更多的研究工作才能将其推向市场。

通过进一步阐明肌肉减少症发生和恶化的相关机制,希望人类能逐渐接近有效的生活方式和治疗干预,以防止与年龄相关的肌肉质量和功能损失。

让我们一起保持强壮吧!

据新华网

夏天 巧用生姜食疗

夏天,阳气外浮,脾胃容易处于虚寒的状态,我们需要生姜来温暖脾胃。

夏天,空调吹太多,身体容易潜伏着寒气,我们需要生姜把寒邪赶走。

夏天,吃清热解暑的食材,太寒凉,易伤脾胃,我们需要生姜来平衡。

生姜,具有辛温发散的力量,不仅能够发散皮肤肌肉的邪气,包含寒邪、风邪、水气和湿邪,还能宣通皮肤肌肉的营卫气血,几乎所有中国人都知道,着凉了,被雨淋了,可以喝一杯生姜红糖水来祛寒。

夏天里,对于虚寒体质人而言,最著名的茶饮,就是早上起来熬煮一杯姜枣茶,可以养阳气,温中散寒。

生姜辛散,因为有大枣的甘守,护津液,发散不至太过;大枣因为有生姜,不至于过守偏滞,生姜与大枣组合起来可以养脾胃,养阳气,帮助把体内寒湿排出。

夏天,对于体质偏寒又喜欢喝牛奶的人,可以将生姜与牛奶搭配,做成经典的小点——姜撞奶,挺好做的,大家可以网络搜索下。

牛奶偏寒,可以养阴生津,偏滋腻,与辛温祛寒的生姜搭配,就可以弱化牛奶的缺点,体质偏寒的人,一般也可以适量吃一点。

夏天,我们煮冬瓜汤、丝瓜汤、豆腐汤、海鲜汤一类的,一定要多加点生姜下去,这样清热解暑的时候,能够照顾到脾胃,平衡海鲜等食材的阴性。

如果我们在夏日里水果吃多了,胃感觉有点凉,可以适当喝一点生姜水,生姜的辛温,可以把水果的酸寒性化解一些。

许多人说,夜不食姜,这到底是什么意思呢?

这是因为人体的阳气,到了夜间就处于安静、收敛的状态;到了早晨,人体的阳气才是活动、发散的,这是人体之气的根本规律。

到了早上,适当吃一些辛温的食物,就有助于人体阳气开发,生姜就是一种选择。到了夜晚,人体的阳气开始内收、内敛,安静下来,人要进入睡眠状态。

这个时候吃生姜,其辛温发散的力量,容易影响阳气的收藏,不利于睡眠,所以晚上不建议吃生姜,不喝姜枣茶一类。

但是,晚餐生姜作为菜肴的配角,是可以出现,来平衡菜肴的寒热。

如果我们晚上正好着凉了,此时生姜作为药材,来帮助人体祛寒,也是可以吃的。

干姜

与生姜有血缘关系的干姜,也是非常好的中药,不过它不是晒干的生姜,我们要用干姜需要到中药房里购买。

干姜跟生姜比起来,简单来说,干姜的发散、解表的能力比较弱,但是驱赶中焦脾胃寒邪的能力比生姜强,可以温脾胃,它性热,生姜是性温,所以是两个等级,简单来说,它更热烈,偏性更大。

对于体寒的人而言,在空调房里办公泡茶,可以用煮开的干姜水来泡红茶,可以温中散寒,升清降浊。

生姜的禁忌

生姜也有禁忌,阴虚体质的人,内热重的人要少吃姜,大便干燥时,也要少吃姜。即便是体寒的人,也不是生姜吃越多越好,吃太多容易耗气伤阴,根据自己体质,适量就好。

多少是适量?

我们日常要多去感知我们的身体,才知道答案,因为每个人体质是不同的,总之,就是带着觉察去吃、去喝。

据人民网

甲状腺结节高发 专家呼吁科学管理

为了普及甲状腺健康知识,每年5月25日所在周为“国际甲状腺知识宣传周”。专家指出,近年来,甲状腺结节的发病率上升,特别是老年人甲状腺结节高发。一般甲状腺疾病诊疗方案和管理模式不适宜照搬至老年人,否则容易导致干预过度,影响老年人生活质量。

中南大学衰老与老年疾病研究所所长、湘雅二医院老年医学科刘幼硕教授指出,最新流行病学调查表明我国老年

人甲状腺疾病发病率升高,究其原因主要是预期寿命的延长和人口老龄化加速,以及激素测定和影像学技术的日益发展,导致有更多的老年亚临床甲状腺功能减退、老年亚临床甲状腺功能亢进和更多的甲状腺结节被检出。

刘幼硕教授认为,很多人特别是老年人在体检时查出患有甲状腺结节,甲状腺结节包括恶性结节和良性结节。大多数良性结节不会发展成癌,在发现甲

状腺结节可疑恶性时,应持续随访观察或进行甲状腺穿刺。

专家建议,预防甲状腺结节,应摄入适当的碘量,多吃蛋白质食品,不要吃过多辛辣食物,不要抽烟、喝酒,保持良好的生活习惯,特别是要保证良好的睡眠,经常进行运动,避免情绪过度波动;定期做甲状腺功能和甲状腺彩超检查,一旦发现患上甲状腺结节,不要太过紧张,应避免过度干预,应科学遵循医嘱进行治疗。

据新华社