

中老年人腰背疼？也许是因肌少症

日常生活中常常会看到中老年人随着年龄的增长日渐消瘦，四肢松软纤细。我们可能会认为这是一种正常的生理变化，称之为“老来瘦”。但你知道有一种健康障碍叫作肌肉减少症吗？据推测，全球目前约有5000万人罹患肌少症，预计到2050年患此症的人数将高达5亿。其实，老年人中很多慢性腰背疼痛，甚至身体无法直立，生活质量急剧下降是由肌少症引起的。



“营养+运动”助力腰板挺起来

虽然目前有几种激素疗法正在研究之中，但还没有被批准用于治疗肌少症的药物。因此，对于肌少症的预防和治疗重点主要在营养和运动锻炼方面。

营养方面，我们要防止饮食过分单一，通过增加蛋白质的摄入，可以在一定程度上逆转肌肉的丢失。按照目前肌少症的推荐方案，蛋白质摄入量为每天1.0至1.5克/公斤体重，优质蛋白质比例最好能达到50%，并均衡分配到一日三餐中。而对于肌肉锻炼，有的老年人会认为和自己没什么关系，觉得只有年轻人才需要。

实际上，锻炼有助于保持整体健康水平，因此即使是老年人，也不能忽视运动锻炼。阻抗训练已被确定为肌少症最有希望的治疗方法，如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等。阻抗训练每天20至30分钟，每周≥3天，能有效改善肌肉力量和身体功能，从而抵消肌少症的一些负面影响。

除了阻抗训练外，还应考虑平衡训练和有氧运动，以改善整体的身体机能。

肌少症对身体健康影响巨大，特别对脊柱健康更是如此，中老年人一定要守护好这身肌肉，避免因肌肉流失而付出更多的时间和金钱来治疗疾病。

据新华网

三成“60+”人群被肌少症纠缠

肌少症顾名思义是指全身肌量减少或肌强度下降。它是一种与增龄相关的、进行性、全身性骨骼肌系统疾病。其特点是骨骼肌数量下降，肌肉内脂肪堆积，导致肌肉力量减低和肌肉功能下降，进而导致躯体残疾、生活质量降低，甚至死亡等。它是老年人生理功能逐渐减退的重要原因和表现之一。

60岁以上约30%的人会受到肌少症的影响，而80岁以上的人群中这个比例则增加到约50%。肌少症会降低一个人的体力，影响平衡能力，同时缺乏肌肉力量，使阻止跌倒的能力下降。研究中，肌少症患者跌倒的次数是非肌少症患者的三倍。跌倒会给老年人带来非常严重的后果，尤其是那些患有骨质疏松症的人。此外还有证据表明，肌少症与较高的住院率、生活质量下降和死亡风险增加有关。

肌少症通常根据症状进行诊断，包括虚弱、耐力丧失、肌肉容量减少、平衡能力差。目前没有好的筛查工具，再加上之前对其重视程度不够，所以经常漏诊。因此，中老年人如果出现力量下降、平衡能力减弱、疲劳和身体机能普遍下降，就需要怀疑肌少症的存在，应该就医进行相关检查。

肌少症是脊柱健康的祸根

由于脊柱功能的维持需要强大的腰背部肌肉的参与，因此肌少症对脊柱健康至关重要。一个健康的脊柱有以下三个特点：“有力量”“能活动”“无畸形”。而“有力量”就是指脊柱周围的肌肉组织保持正常的生理状态。

肌少症对脊柱功能的影响主要在于：一方面，肌肉数量及质量下降，使肌肉对劳损的耐受能力降低，肌肉更加容易出现疲劳，其维持脊柱整体稳定性的能力随之下降，脊柱不稳定大大增加了慢性腰背疼痛的发生几率。

另一方面，躯干肌肉功能下降，特别是背伸肌群功能下降，导致肌肉对脊柱的悬吊力量变弱，躯体很难维持正常的直立姿势，造成严重的身体前倾。而身体前倾的姿势会增加后方肌肉做功，使肌肉组织疲劳，更加无法维持身体直立，造成恶性循环，影响患者生活质量。因此防治肌少症是当前中老年人脊柱健康非常重要而且紧迫的问题。

睡觉流口水是睡得香？很可能暗示了这些病！

你睡觉流口水吗？有没有一觉醒来，竟然发现枕头湿漉漉的？这难道是梦见吃了什么好吃的或是睡得太沉太香了？

还真不是，通常正常人很少流口水，如果成年人出现睡觉流口水，很有可能与以下几种原因有关。

口腔问题

所谓的“口水”，医学上也叫唾液，是无色透明有泡沫稍浑浊的液体，唾液中含有黏蛋白，来自口腔黏膜下方或邻近组织的腺体，人每天分泌唾液1.5升左右。

口腔问题引发流口水常见的原因，有可能是初戴假牙齿的不习惯，异物感明显，刺激唾液分泌增多；龋齿、牙周疾病等口腔疾病或是口腔黏膜病。例如：复发型口疮患者、疱疹性口炎等，均可导致唾液分泌增多，造成人流口水。

鼻腔问题

鼻子是人体的呼吸与嗅觉器官，非常重要。如果鼻子出现了问题，例如常见的鼻炎导致的鼻塞，会使我们在睡觉的时候容易出现呼吸困难的情况，这时身体就会自动地选择通过口腔来呼吸，这样人体就会张嘴呼吸。

在这个过程中，口腔还会进行唾液的

分泌，而因为口腔是张开的，所以唾液很容易流出口腔，因此睡觉时就会出现流口水的现象。

脾胃失调

从中医的角度来讲也有可能是脾胃功能失调造成的。脾胃失调则会表现为脾胃湿热、脾胃运动减弱等，这就是所谓的“胃不和则卧不安”，从而导致睡眠流口水。

面神经炎

由于受凉、感冒、疱疹病毒感染等各种因素引发面部营养神经的血管痉挛，导致神经组织缺血、水肿引发面瘫。出现一侧抬头纹消失，眼睑不能闭合、不能鼓腮、吹哨子，从而一侧流口水。

脑中风先兆

具有高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖，长期大量吸烟、饮酒、熬夜等，或高龄群体的脑中风高危人群来讲，经常流口水就很有可能是脑中风的先兆了，若同时伴有头晕、头痛、口角歪斜、一侧肢体麻木、活动不利等症状，建议及时去医院神经内科就诊。

说到脑中风，穿插一条疾病小科普。

脑中风又名脑卒中，是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病。因各种诱发因素引起脑内动脉狭窄闭塞（缺血性脑卒中）或破裂（出血性脑卒中），而造成急性脑血液循环障碍。

下面送给大家一个“中风1-2-0”的三步识别法：

1看：脸不对称、嘴歪、无法正常微笑。

2查：上举两只胳膊，单侧无力，不能抬。

0听：聆听说活口齿不清、表达困难。确定症状后立即拨打急救电话，尽量前往有溶栓能力的医院，并告知主要症状和发病时间。

睡眠姿势

对于许多办公族来说，午休时常用和方便的姿势就是趴着睡或侧身睡。但这两种姿势，都会导致下巴不由自主地张开，大量口水堆积在嘴角而不会触发吞咽的动作，因此出现流口水的现象。

根据以上可能诱发睡觉流口水的原因来判断自己属于哪一种吧，调整自己不适当的睡眠姿势、保持口腔卫生、避免鼻腔疾病等，必要时可以到医院进一步判别自己睡眠流口水的原因。

据新华网

立冬，意味着冬季正式到来，自然界万物凋零。

中医理论认为，人与自然息息相关，自然环境是人类赖以生存的必要条件，所以自然环境的变化，能直接或间接地影响人体。在四时气候的正常变化中，每一个季节都有其不同的特点，冬季的气候特点就是“寒”。如果冬天的气温变化过于剧烈或急骤，超出了人体调节能力的范围，就容易导致疾病发生。

面对“冬寒”，该如何做好“冬藏”，才能适应季节变化，减少疾病的发生呢？

“早睡早起”藏阳气

立冬后，白昼渐短，夜晚渐长，此时的作息不能再强调“早睡早起”，而是要顺应“冬藏”的规律，做到“早睡晚起”。

睡觉时要盖好被子，做好保暖措施，起床时间不宜太早，以保证充足的睡眠，利于阳气的潜藏。

冬季不宜早起晨练，可选择午后锻炼。外出时，要戴好围巾、帽子和口罩，可根据自身情况，选择性地散步、太极拳、太极剑等舒缓且适宜冬季锻炼的项目。在室外不宜呆过久，且气温骤降时最好减少外出。

“夏病冬养”选膏方

中药膏方需注重辨证论治，所谓“一人一方”，意思是针对服用者所患的疾病性质或体质类型来制订膏方。

冬病多属寒邪，所以在立冬后，服用的膏方中宜加入一些温热药，也可根据患者体质随证应变。

夏病冬养原则

依据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，对“能夏不能冬”的阳虚阴盛体质者，在夏天用温热的药培补阳气，冬天就不容易发病，这就是中医常说的“冬病夏治”。

对“能冬不能夏”的阴虚阳亢体质者，在冬天用凉润之品补充其阴精，夏天就不容易发病，则是“夏病冬养”的方法。

一些春、夏季易发的疾病，如哮喘，如果通过中药膏方在冬季将身体调养好，来年就不易发作，这就是“冬令进补，来年打虎”。

注：患有慢性疾病或者气血阴阳津液亏虚的患者，工作压力大、劳动强度高的上班族，脏腑功能渐衰的老人，久咳不愈、先天禀赋不足的小儿，都可以通过在立冬后服用膏方来调理身体。

据新华网