

# 研究表明:老人长寿“肌”不可失

肌肉是支撑肢体运动和内脏功能发挥的重要力量来源,如果人的肌肉量和肌力下降,许多疾病会不请自来。近日,西南医科大学附属医院骨与关节外科等在《内分泌学前沿》杂志发表文章,通过研究全基因组关联研究(GWAS)的汇总统计数据,发现肌肉减少症(下称肌少症)与心血管疾病之间存在单向因果关系。老年人肌肉量和肌力下降,与心血管疾病的发生和发展有关;增加老年人的四肢肌肉力量,可降低冠心病、脑卒中和心肌梗死的发生风险。

在人们印象中,肌肉意味着体形美观、体态年轻,其健康作用往往被忽视。事实上,肌肉有“第二心脏”之称,可通过收缩、挤压的方

式使肢体静脉血液回流至心脏,促进血液循环,减少心脏作为“抽水机”的负担。同时,能帮助人体控制血糖、保护并促进骨骼代谢、调节体温等。因此,保持肌肉量对老年人维持健康、延长寿命至关重要。

这项最新研究显示,肌少症的发生通常先于心血管疾病,肌少症是心血管疾病进展的危险因素;增加肌肉力量可降低冠心病、脑卒中和心肌梗死的发生风险。因为肌肉数量和力量下降提示人体许多病理机制已开始启动。

北京大学第三医院老年内科副主任医师王征称,老人患肌少症受环境、遗传等因素影响,其他因素还包括细胞凋亡、神经肌肉功能

下降等,其中慢性炎症累积、疾病和胰岛素抵抗对肌肉组织的影响已得到多项研究证实。有研究称,衰老本身就是慢性炎症因子累积的过程,随着年龄增长,肌肉组织在慢性炎症的累积下,会导致合成代谢失衡、分解代谢增强;慢性阻塞性肺病、冠心病、心力衰竭等会让人体长期处于慢性缺氧状态,导致肌肉组织由于供氧量不足而萎缩;骨骼肌是人体葡萄糖的主要储存和消耗器官,当人体出现胰岛素抵抗时,葡萄糖利用率下降、血糖代谢异常,就会引发肌少症。同时,慢性炎症和胰岛素抵抗机制是导致冠心病、脑卒中等发病的重要原因,会损害血管内皮功能,导致粥样硬化发生,甚至

诱发心肌梗死等不良心血管事件。可见,肌少症和动脉粥样硬化存在相似的危险因素,因此这项研究认为,预防、改善肌少症可预防恶性心血管事件的发生。

“存肌肉”还能预防骨质疏松、降低死亡风险。王征说,骨质疏松症往往和肌少症伴随出现,有研究认为维生素D缺乏不仅会导致骨质疏松,同样也是肌少症的重要成因。另外,2022年《英国运动医学杂志》发表的一项研究显示,每周只需进行30~60分钟的肌肉强化运动,就足以降低死亡风险;当有氧运动与肌肉强化运动结合时,心血管疾病和癌症死亡风险降低40%。(虞晔)



11月8日,岳西县天堂镇天河公园里,医务人员在为居民进行免费的口腔健康服务。当日,岳西县卫健委联合县中医院口腔科开展“健康口腔暖民心 优质服务基层行”活动,医务人员走到居民身边,通过测血压、口腔健康检查,科普口腔保健知识。冯润青 摄

## 肥东县桥头集镇卫生院——

### 开展义诊活动 服务百姓健康

本报讯 为强化疾病防控,提高居民健康素养水平,做到早发现、早预防和早治疗。11月12日上午,安徽省胸科医院专家约10人到肥东县桥头集镇卫生院开展义诊活动。

当天上午8时,省胸科医院专家早早

来到义诊场地,为每一位前来就诊的社区居民提供健康咨询、免费诊断等服务,耐心询问居民身体状况,解答居民各种疾病问题,对其健康状况进行相关的讲解并给予建议,让他们及时了解自己的身体状况,倡导大家早预防、早发现、早干预、早治疗。

据悉,活动共接诊100余人次,取得了现场居民的一致好评。本次义诊,不仅满足了辖区居民多层次的医疗服务需求,提升了居民的健康意识、安全感和满意度,同时也提升了肥东县桥头集镇卫生院的社会影响力。(李加)

一个普通大小的鸡蛋,大约含有200毫克胆固醇,占了每日推荐摄入量的三分之二。因此“一天不能超过一个鸡蛋”和“吃鸡蛋容易得冠心病”的言论在网上流传,认为吃超过一个鸡蛋甚至是吃鸡蛋的行为本身都会造成血液中的胆固醇含量超标,从而引发冠心病等症状。

近年来多项医学研究表明,血胆固醇水平与摄入脂肪含量以及身体活动水平等因素的关系更大一些,而与每日摄入的胆固醇总量关系并不大。

那么从营养学的观点看,为了保证满足机体需要,又不致营养过剩,在一般情况下:

老年人:每天吃1~2个比较好。

青年和中年人:从事脑力劳动或轻体力劳动的,每天吃2个鸡蛋也比较合适;从事重体力劳动,消耗营养多的每天可吃2~3个鸡蛋。

少年和儿童:由于长身体,代谢快,每天也可吃2~3个。(张晓伟)



【食品安全 360 (15)】

## 如何正确吃鸡蛋

## 规范资产管理



为防止集体资产流失,同时进一步加强对集体资产的管理,近日,合肥市庐阳区杏花村街道松竹社区开展固定资产清查工作。清查中,社区纪检委员、监督委员会成员通过对照固定资产台账比对以及现场清查的方式,全面了解资产存放地点、资产状况以及具体使用情况,做到资产不遗漏、不重复。阮文丽 摄

# 首届“大别山中医药健康产业发展高峰论坛”举办

为有效推动皖西大别山地区中医药产业振兴发展,提升安徽中医药健康产业影响力,促进中医药区域合作与创新,11月8-10日,由皖西学院、六安市卫生健康委员会、六安市科学技术协会联合主办,安徽省大别山中医药研究院、国家中药材产业技术体系皖西综合试验站等单位共同承办的首届“大别山中医药健康产业发展高峰论坛”在皖西学院召开。中国工程院院士袁亮、中国科学院院士顾宁以及来自省内中医药健康领域的近200名专家学者、企业代表齐聚一堂,共襄盛会。

皖西学院党委书记袁维海,安徽中医药大学党委副书记、校长彭代银,六安市人民政府副市长、一级巡视员孙学龙,安徽省卫生健康委员会党组成员、副主任马勇,中国产学研合作促进会党委书记、会长王建华出席开幕式并

致辞。开幕式由皖西学院党委副书记、院长黄友锐主持。

袁维海在致辞中对参加本次论坛的各位专家学者和企业代表表示热烈欢迎。他简要介绍了学校建设发展取得的成绩以及服务地方经济社会发展等方面的情况。他表示,本次论坛是贯彻落实习近平总书记重要讲话重要指示精神的生动实践,是推动皖西学院以医学领域为主的相关学科协同创新与产业高质量发展的难得机遇。他希望与会专家、学者和企业代表广交学术人才、广聚学界资源,不断开阔视野、激励创新,在以药兴业、以文促药的融合发展新征程上贡献智慧和力量。

彭代银表示,皖西学院长期致力于大别山中医药健康产业发展,创新成果层出不穷,安徽中医药大学将继续与皖西学院紧密合作,携手为

安徽中医药大健康产业发展贡献力量。孙学龙在致辞中高度肯定了论坛举办的重要意义,希望皖西学院以论坛召开为契机,深入推进产学研用融合,服务大别山革命老区经济创新发展。马勇认为首届“大别山中医药健康产业发展高峰论坛”的举办给安徽及全国中医药健康产业搭建了深化交流、共谋合作的平台。王建华指出,皖西学院作为地方应用型高校,在以中医药健康产业为代表的产学研合作研究方面,取得了诸多重要成果,受到社会各界的广泛关注。

中国科学院院士顾宁和中国工程院院士袁亮分别作了题为《血管信息与健康工程》和《煤矿“空气革命”与职业健康战略及实践》的主旨报告。特邀专家杭州师范大学谢恬教授,昆明理工大学崔秀明研究员、上海中医药大学杨莉研究员和中国药科大学杨华教授分别作了专题报告,分

享了在中医药大健康领域的研究成果。

会上,校地共建“安徽省大别山中医药研究院金寨分院”和省部共建“安徽道地中药材品质提升协同创新中心皖西学院分中心”举行了揭牌仪式。

论坛期间,与会专家领导及企业代表围绕中医药产业高质量发展支撑高峰学科建设、国家中药材产业体系服务金寨县域经济发展和“十四五”石斛单品种联合攻关三个主题进行广泛深入交流,为“中药学”高峰学科建设、区域经济发展及石斛品种保护、品种选育和品质提升等提出了诸多意见建议。

首届“大别山中医药健康产业发展高峰论坛”成功举办,有力推动了大别山中医药健康产业创新升级,对赋能皖西学院高水平学科建设、助力革命老区产业振兴具有重要意义。(刘传伯)