别等摔跤才重视 3个动作在家自测肌少症风险

每天一杯牛奶、钙片按时吃，体检却仍提示骨量减少；补了几年钙，腿还是没劲，走路发飘……很多人以为护骨骼就是补钙。在2026年健康骨骼科普传播大会上，多位专家提醒：只补钙远远不够，骨骼和肌肉要“一起管”。

骨肉相连，护骨不能只补钙

对于骨骼和肌肉之间的关联，中国医学科学院北京协和医院内分泌科主任夏维波用“骨肉相连”四个字概括：孩提时代，蹦蹦跳跳的肌肉刺激让骨骼更强壮、长得更高；成年后坚持锻炼，是肌肉不断给骨骼刺激，让骨骼持续重塑；反过来，强壮的骨骼也会分泌多种有效因子，对肌肉和代谢产生有益影响。

夏维波指出：“骨骼和肌肉不是谁先谁后的问题，而是骨肉相连、不可或缺，这就是我们提出‘骨肌同管’的原因。”

骨量、肌肉量都会“达峰后下滑”

福州大学附属省立医院内分泌科主任医师侯建明教授表示，人的骨量在30岁左右达峰，肌肉量在40岁左右达峰，此后逐年流失。中青年应该把骨肌健康当成一辈子的理财计划。他提醒五类正在“透支”骨骼健康的人群：每天久坐8小时以上、几乎没有抗阻运动；盲目节食减重；很少晒太阳；吸烟、过度饮酒；常喝碳酸饮料、浓咖啡。此外，45岁前早绝经、长期使用糖皮质激素、患有糖尿病等慢性病以及有家族骨折史的人群也要格外留意。

针对“有钱难买老来瘦”这句老话，中国健康知识传播激励计划发起人、中国健康促进基金会健康传播与促进专项基金主任委员孔灵芝提示，65岁及以上老年人的适宜体重指数范围比普通成年人高一些，老年人刻意减肥形成的消瘦会损害健康，建议老年人保持一定的肌肉量，并表示：“不是‘有钱难买老来瘦’，而是‘有钱难买老年时的瘦肉’。”

了解自己的肌肉，3个动作在家自测

中国医学科学院北京协和医院内分泌科副主任李梅教授介绍，肌少症的明显表现是肌力下降、肌肉量减少及肌功能下降，“读懂肌肉”并不需要复杂设备——一个握力器、一根皮尺、一把椅子，在家就能完成初筛。

第一个动作是测握力 使用优势手，上臂贴住躯干、肘部屈曲90度，用力握紧握力器即可测出肌力。李梅提示：“如女性握力小于18公斤、男性小于28公斤，应警惕肌少症的风险。”

第二个动作是量小腿围，粗测肌肉量 坐在椅子上，大腿与小腿呈90度弯曲，用皮尺测量小腿最粗部位的周径。“小腿围：



女性小于33厘米、男性小于34厘米，提示可能存在肌肉减少。”

第三个动作是起坐时间测试 双手抱肩坐在椅子上，连续起立、坐下5次，测量总耗时。“耗时超过12秒，提示可能存在肌肉功能下降。”李梅强调，这三个动作都只是肌少症的初筛，如果提示肌少症风险，建议到医院进一步准确检查和诊断。

维生素D到底怎么补？

内分泌与代谢性疾病国家临床医学研究中心副主任谢忠建教授介绍，我国公众维生素D缺乏比例高达61.3%。他算了一笔“食物账”：要靠深海鱼补到800单位维生素D，一天约需吃100克野生多脂海鱼；靠蛋黄则要吃约60个，“所以不能依赖食物，只能依赖阳光，或者补充维生素D。”

中国营养学会推荐成人每日摄入400至600单位维生素D，可耐受最高摄入量一般不超过2000单位；肥胖者需2至3倍剂量。晒不够时可口服补充剂；肠道吸收不良或口服不能坚持者，可在医生评估后采用注射方式补充。

关于晒太阳，谢忠建指出，隔着玻璃无法有效合成维生素D，建议充分暴露四肢等皮肤部位，晒前不要涂抹防晒霜，但需严格控制时长以防晒伤。

极高骨折风险人群，尽早规范治疗

上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病科主任章振林提醒：“预防第一次骨折，是最关键的一件事。”符合以下任一情况即属极高骨折风险，应在医生指导下尽早启动规范的抗骨质疏松治疗：两年内低能量外力导致主要部位骨折，5年内多次脆性骨折，抗骨质疏松治疗期间再次骨折，骨密度极低，长期使用中等剂量糖皮质激素，过去一年有两次及以上跌倒。

护骨骼不是只吃钙片，而是骨肌同管、早筛早管；属于极高骨折风险的人群，应在医生指导下尽早规范治疗。 据中新网

糖尿病会加速大脑衰老

瑞典科学家开展一项研究，让3万余名成年人接受核磁共振成像脑部扫描，并利用机器学习技术估算其大脑年龄。结果显示，糖尿病早期患者大脑年龄平均比实际年龄衰老半岁；2型糖尿病患者比实际年龄衰老2.3岁；糖尿病控制不佳患者比实际年龄衰老4岁。

研究团队指出，这一现象表明患者偏离了正常的衰老过程，这可能是痴呆症的早期预警信号。不过，有锻炼习惯且不大量吸烟或饮酒的参与者不太可能出现大脑加速衰老的情况。 据《科技日报》

戒烟能让心血管风险减半

一项研究显示，稳定型冠状动脉疾病患者在确诊后任何时间点戒烟，都能将发生重大心血管事件的风险降低近50%。

研究分析3万余名冠状动脉疾病患者。患者在被诊断出冠状动脉疾病后平均6.5年被纳入研究：纳入时，41.3%从未吸过烟，46.2%曾经吸过烟，12.5%当前还在吸烟。结果表明，冠状动脉疾病确诊后戒烟的患者，无论何时戒烟，心血管状况均显著改善。减少吸烟者与未改变吸烟习惯吸烟者相比，主要不良心血管事件（MACE）风险未显著改变。冠状动脉疾病确诊后，每多一年持续吸烟，MACE风险就会增加8%。

不过，尽管与吸烟者相比，戒烟者MACE风险迅速显著降低，但即使戒烟多年，心血管风险也无法达到从未吸烟者水平。

据《科技日报》

如何高效拨打120 掌握四个关键点

在遇到突发急症或意外伤害时，如何才能正确且高效地拨打120急救电话呢？

保持冷静 遇到紧急情况可能会让你手足无措，一定不要惊慌，保持镇静，听从调度员指令。

信息准确 提供小区名称、楼号、单元号、房间号等准确地址，若对环境陌生或不清楚具体地址，可观察周围是否有公交站、商场、学校、银行或电线杆编号等指示物。

准确描述 说清呼救原因及患者大致情况（如发病表现、大致年龄、性别）、描述患者情况，如出血、昏迷或外伤。切勿说“人不舒服”“很严重”等相对模糊描述。

通信畅通 留下联系电话，保持电话畅通，以便急救中心可以指导在救护车到来前力所能及的自救措施。不要急着用电话联系其他亲属或熟人，避免电话占线。如患者有服药，一定要记住药名和用量，并把这些信息告诉急救人员。

据人卫健康微信公众号

甲状腺结节检出率为何这么高？
医生：这些原因别忽视

最近，不少人在体检报告中发现“甲状腺结节”相关字样，赶忙就医或上网求助该怎么办。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科主任、主任医师陈丽英对此深有感触，她表示，在门诊看病或体检中查出甲状腺结节的患者比例非常高，根据医院体检中心统计，甲状腺结节的检出率约为60%。

为何超过半数人都有这个问题？陈丽英解释，一方面，这与科学技术发展密切相关，设备检查的敏感性增高，曾经无法检出的2~3毫米结节，如今都能被发现；另一方面，现代人的不良生活习惯与压力，是甲状腺结节高发的主要因素。不过陈丽英也指出，绝大部分的甲状腺结节都是良性的，若体检查出，也无须过度紧张，及时到医院找专业的临床医生，医生判断结节的性质后，会指导患者进行后续科学管理。 据潮新闻