

健康课堂

@咱厝老友：警惕肌少症

千金难买老来“肉”！近日，记者走访发现，不少老年朋友愈加热衷运动，对健康保健意识也有所提升。然而，部分老人却沉迷“日行万步”“少吃减肥”，以期达到减肥、更加健康的目的。对此，记者专访了晋江梅岭王芳泰中医（综合）诊所的主治医师王芳泰。王芳泰提醒：老年人切勿盲目减肥，应警惕肌肉“静悄悄地流失”，患上肌少症。



本期嘉宾：王芳泰

肌少症健康危害大

据悉，肌少症是老年人群应重点防治的骨骼肌肉疾病。肌少症是指与增龄相关的骨骼肌质量和肌肉力量下降，多见于老年人，又称肌肉衰减综合征、肌肉减少症、少肌症。该疾病表现为虚弱、容易跌倒、行走困难、走路越来越慢、干事情越来越没力气、四肢纤细等，其诊断有赖于肌力、肌强度和肌量的评估等方面。

同时，肌少症对人体的健康危害大。王芳泰介绍，老年人肌量减少往往意味着机体虚弱、活动能力和自理能力下降，跌倒、罹患骨质疏松、骨折以及骨关节炎

的风险明显升高；与跌倒、衰弱等老年综合征密切相关，增加了老年人残疾发生率和疾病死亡率；通过降低基础代谢率而引起2型糖尿病、胰岛素抵抗、肥胖、血脂异常和高血压等。

如何预防肌少症

“有力有肉才健康。经常有老年朋友用‘千金难买老来瘦’作为自己的健康准则，为了‘瘦’而少吃肉、多吃粗粮，担心因为长胖出现糖尿病、高血压、高血脂症这些‘富贵病’。然而，过犹不及，衰弱、肌少、营养不良、跌倒等一系列老年人特有的临床症候群，也与过瘦有关。”王芳泰介绍说，消

瘦、肌少、衰弱，往往与营养不良伴随出现。肌少症越早干预越好，增强个体肌肉质量及肌肉力量，应该在中青年时期即开始做好肌肉储备。肌少症的防治措施包括：科学运动、平衡膳食等。

“建议大家做到科学运动、平衡膳食。”王芳泰建议，运动是获得和保持肌量与肌肉力量最为有效的手段之一。但老年人的运动需因人而异，可选择坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等，能有效改善肌肉力量及功能。老年人在日常生活中，要保持平衡膳食和充足营养，注重蛋白质和维生素D摄入，多吃富含蛋白质的食物，包括鸡蛋、牛奶、鱼、虾等。

相关链接

如何早期筛查肌少症

记者了解到，简便易行的早期筛查肌少症的方法包括两种。

第一种，量一量小腿围：测量方法为使用非弹性带测量双侧小腿的最大周径，可以作为肌肉质量的替代指标。建议自测男性小腿围界值<34厘米、女性<33厘米时，尽快前往医院进行筛查。第二种，可自行在网上查找“自评调查问卷SARC-F量表”：总分≥4为筛查阳性，提示肌少症风险，应尽快前往医院进行专业诊断。

厝边医讯

晋江市金井中心卫生院走进校园分享健康知识

本报讯 近日，为引导学生正确认识青春期，了解青春期生理变化、心理变化，进一步加强青春期女生对性健康知识和心理知识的宣传教育，金井中心卫生院王珮珊副主任医师应毓英中学邀请举办青春期女生性健康教育专题讲座。

青春期女生性教育讲座中，王医生从青春期的生理变化、青春期的心理变化、青春期如何自我保护三个方面出发，讲述青春期的生理、心理变化，青春期应该坦然面对自己的变化、真心面对父母老师、真诚面对同学朋友。王医生深入浅出地让学生们了解了性健康的重要性，着重讲述了青春期该如何做好自我防护，成就更好的自己。

王医生丰富的专业知识、亲切的言行，让全校女同学对女性生理知识、如何正确解决青春期的情感问题有了进一步的了解，同学们听得认真、看得仔细，纷纷表示受益匪浅。

健康问答

如何预防脊柱侧弯？

读者问：脊柱侧弯如何预防？可以采取哪些方式缓解？

晋江市第二医院康复医学科整脊推拿组吴伟伟：科学锻炼身体。尽量多参加诸如单杠、双杠、跳绳、平衡木等活动项目。养成良好的学习方式。包括正确的读写姿势和高度适合的桌椅。适当的书包重量和背包方式。建议把书包重量控制在背包者体重的10%以下，最重物品应放在最贴近背部的位置。建议孩子尽量采取双肩背的背包方式，尽量拉紧背包带。培养合理的饮食习惯，特别是注重钙的摄入。

狂犬病疫苗的接种时间

读者问：狂犬病疫苗一定要在24小时内注射吗？

晋江市医院罗山院区（晋江市罗山街道社区卫生服务中心）副书记、动物致伤科副主任医师庄天从答：被犬、猫等哺乳动物咬伤后，没有在24小时内打狂犬病疫苗就没用了吗？原则上越早接种越好，只要狂犬病没有发病之前都可接种。被咬伤后尽早就到正规医院动物致伤门诊接种狂犬病疫苗，避免未及接种而发生狂犬病。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

本期聚焦

远离肺炎支原体 咱厝医生有妙招

近来，天气渐冷，昼夜温差大，呼吸道传染病也进入高发季节。“多地儿童近期出现肺炎支原体感染”冲上热搜，引起很多家长担心。本期聚焦，让我们一起来了解肺炎支原体。



热、咳嗽为主，咳嗽较为剧烈（类似百日咳样咳嗽），可伴有头痛、流涕、咽痛等症状。肺部早期体征不明显，随着病情进展可出现呼吸音降低和干、湿啰音。

“值得注意的是，和往年相比，今年的肺炎支原体感染出现了低龄化特点。一些3岁以下的儿童也有发病，出现疑似症状时家长应及时带孩子到医院就诊。”陈爱华表示，

何为肺炎支原体？

近日，市民柯先生急急忙忙请假回了家。原来，是家里的小儿子去了医院，医生说是肺炎支原体感染，需要住院。对此，柯先生疑惑不已，这是啥病？来不及细想，他便匆匆赶到了晋江市中医院。

“肺炎支原体既不是细菌，也不是病毒，而是另外一类病原微生物——支原体的一种，其形态多样，无细胞壁，对75%的酒精和含氯消毒液（如84消毒液）等敏感。”晋江市中医院儿科主任陈爱华表示，支原体肺炎是由肺炎支原体感染引起的急性肺部感

染性疾病，是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎。

肺炎支原体有何流行病学特征？原来，肺炎支原体潜伏期在1周~3周左右，潜伏期至症状缓解数周内均具有传染性。患者和病原携带者是主要的传染源，主要通过直接接触和飞沫方式传播。各年龄段人群普遍易感，学龄前和学龄期儿童是发病的高峰人群。

如何进行肺炎支原体感染症状自查

据了解，此病的临床症状以发

亲子驿站



本报讯 为了让小朋友对咱厝美食有更深的认识和了解，近日，晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭走进深沪阿玲四果冰，探秘四果冰的制作过程。

当天，小朋友一走进深沪阿玲四果冰，看到桌上各种四果冰材料，便忍不住用汤勺碰碰。看到各种四果冰材料，不少小朋友抓着家长问，这是什么？那是什么？不少家长一一耐心地介绍，“这是红豆、仙草、葡萄干……”现场，深沪阿玲四果冰老板向小朋友讲述：四果冰是咱厝的一道特色小吃，深受食客好评。一份简单的四果冰汤，有着软糯Q弹的手工芋圆、清凉解暑的仙草，晶莹剔透的石花膏，最后加入蜂蜜冰水等。该店老板边介绍边拿起桌上的材料让大家看。四果冰是由红豆、薏仁、仙草、“阿达子”等多种食材组合而成的，为之加上冰块，放少许蜂蜜，一碗



味甜爽口、清凉解暑的四果冰就出炉啦！

“原来，这就是四果冰的灵魂——阿达子。”不少家长表示，第一次近距离接触四果冰，才知道原来四果冰有这么多知识。值得一提的是，现场还有品尝四果冰环节。每个小朋友根据自己的喜好，挑选四果冰材料。“自己制作，自己品尝，好吃又好玩。”“第一次品尝自己制作的四果冰。”现场，不少亲子家庭边品尝边说道：“这

是从小吃到大的一家店”。“它拥有20多年历史，四果冰纯手工现做，这样不仅口感会更为Q弹爽口，色泽上也会更为鲜亮。”“它家四果冰材料有芋头、莲子、薏米、红豆、仙草、石花膏、西瓜、芋圆等。”

随后，现场还有搓汤圆活动。小朋友跟着阿玲四果冰的老板有模有样地搓汤圆。活动结束后，不少亲子家庭表示，这次亲子驿站活动真有趣又好玩，既有探秘古早味美食，又有亲子体验，非常不错。

萌娃探秘古早味美食

趣享亲子绘本故事会



本报讯 为了培养小朋友的阅读兴趣，增进亲子感情，日前，晋江经济报亲子驿站站晋江市第五实验幼儿园开展一场“亲子绘本故事会”活动，吸引了众多亲子家庭参与。

活动现场，为了缓解小朋友的焦虑与不安，老约翰绘本机构的小度老师用简单有趣的互动游戏开场。“小朋友摸摸头”“扭扭屁股”“摸摸脚丫”……小度老师用幽默风趣的语言向小朋友介绍“从头到脚”的互动游戏。

对小朋友来说，身体是他们探索世界、促进自身发展的重要媒介。各种有关身体的活动，都可以促进大脑潜能的开发与发展。因此，此次互动游戏，选用“从头到脚”游戏，就是让小朋友在游戏中探索有关身体的重要知识。

紧接着，小度老师向小朋友讲述罗勃·卡鲁斯的《阿虎开窍了》。故事的主人公，是一只什么事情都做不好的小老虎。阿虎爸爸非常担心，可是阿虎妈妈说：“没什么呀！阿虎只是开窍晚了

些。”那么，阿虎究竟能不能开窍呢？小度老师用富有磁性的语言讲述阿虎每个阶段的情形，小朋友竖起小耳朵，认真聆听，不时被绘本故事里的情节逗乐。“小朋友，知道什么是开窍？”随着小度老师语音刚落，不少小朋友积极举手发言：“开窍就是变聪明。”“老师，我还没开窍。”

经过春夏秋冬一年多的漫长等待，后来，正如阿虎妈妈说的：时间到了，阿虎开窍了！阿虎不但会读书，还可以同时读6本书；不但会写字，还可以同时拿三支笔写字；不但会画画，还画得相当出色；不但会说话，还可以说很长很完整的句子……

活动结束后，不少家长纷纷表示，亲子驿站举办这种亲子活动，非常不错。通过绘本故事的方式，告诉家长每个小朋友都是独一无二的，不要在他们成长的过程中有太多的焦虑。