



国家喊你“存肌肉”了！ 4类食物，照着吃就对了



身边很多中年人，过了40岁以后，身上的肉越来越松，胳膊腿越来越细，力气大不如前。也有不少人想去健身增肌，但工作一天以后累得完全不想动。其实，肌肉不是光靠练就能长出来的，最重要的是怎么吃。结合2025年《肌少症膳食营养处方及运动干预中国专家共识》和国家卫健委《成人肌少症食养指南（2026年版）》，讲清楚：增肌到底该吃什么、怎么吃。

先算清楚：每天要吃多少蛋白质？

很多人知道要吃蛋白，但不知道吃多少。

2025年专家共识建议：健康成年人每日蛋白质摄入量为每公斤体重1.2~1.5克。

算一下：一个70公斤的人，每天需要84~105克蛋白质。换算成食物大约是：1个鸡蛋+1盒牛奶+一个掌心大的瘦肉+一个掌心大的鱼虾+一块豆腐，另外再加上主食里的膳食蛋白质，一天基本就够了。

吃不够，肌肉就“流失”得比“长”得快。练得再狠，也没用。

选对蛋白质来源：动物蛋白优先，植物蛋白搭配

不是所有蛋白质都一样。优质蛋白（动物蛋白、大豆蛋白）占比60%以上。

动物蛋白（鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾）氨基酸配比更接近人体需求，吸收利用率高，是增肌的首选。乳清蛋白是牛奶中提取的优质蛋白，消化快、亮氨酸含量高，尤其适合运动后快速补充。

植物蛋白（大豆、豆腐、豆浆）也是好来源，可以搭配动物蛋白一起吃，让氨基酸更全面。素食者可以多吃大豆制品，同时注意补充维生素B12。

每天这样搭配：早餐1个鸡蛋+1杯牛奶，午餐一个掌心大的瘦肉或鱼虾，晚餐一块豆腐或一份豆制品。三餐都有蛋白，肌肉才有持续“能源”。

别忘了亮氨酸——肌肉合成的“启动器”

蛋白质是砖，亮氨酸是把砖砌起来的“启动器”。亮氨酸是三种支链氨基酸之一，能直接激活肌肉合成的信号通路。蛋白质吃够了但亮氨酸

不够，肌肉合成效率会大打折扣。富含亮氨酸的食物：牛奶、酸奶、奶酪、牛肉、鱼肉、鸡蛋。乳清蛋白粉中亮氨酸含量尤其高，运动后喝一勺，效果比单吃肉更好。

维生素D和Omega-3——增肌的“隐形推手”

很多人只盯着蛋白质，忽略了这两样。

维生素D：肌肉细胞上有维生素D的接收器。缺了它，肌肉无力、容易跌倒。每天晒太阳15~20分钟（上午10点前或下午4点后），或者吃蛋黄、深海鱼、动物肝脏。

Omega-3脂肪酸：深海鱼中的EPA和DHA能减轻体内的慢性炎症，为肌肉生长创造更好的内部环境。每周吃2~3次深海鱼（三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼）。

增肌不是多吃几口肉那么简单。量吃够、质选对、时间吃对、运动跟上，四件事缺一不可。

从今天开始算一算：你每天吃了多少蛋白？有没有晒够太阳？运动后有没有及时补？把这几件事做到位，肌肉才真的长得快。 星报综合

梅雨季老年人谨防湿困脾胃

六月安徽进入梅雨季，老年人容易出现食欲减退、腹胀暖气、大便黏溏、身体困重等不适，这而是湿邪困脾的健康预警，需及时调理，切勿忽视。

湿气自测：三项症状快速判断。满足以下两项及以上，说明体内湿气淤积较重：一是食欲变差，无饥饿感，进食易饱腹、反胃暖气；二是餐后腹胀，大便稀溏黏马桶、小便浑浊频次增多；三是周身酸软乏力、头脑昏沉，午后湿热时段症状加重。湿气重时切勿进补荤腥浓汤，避免加重脾胃负担。

饮食调理：三味家常食材温和祛湿。老人脏腑偏弱，优先用药食同源食材温和调养。

薏苡仁：利水渗湿、健脾止泻。推荐薏米赤小豆粥，取两者各30克浸泡后慢煮食用，需选用细长赤小豆。脾胃虚寒者可将薏米炒至微黄中和寒性。

新鲜山药：性平温补、养护脾胃。搭配小

米熬粥，清淡易消化，适合长期食用，能提升脾胃运化能力。

陈皮：理气化痰、缓解积食。日常可取陈皮沸水冲泡饮用，或煮粥煲汤时添加，改善腹胀、口黏问题。

同时需忌口生冷、油腻、高甜三类食物，从源头减少湿气滋生。

简易理疗：每日揉腹健脾排湿。每日晨起空腹、睡前各顺时针揉腹5分钟。仰卧屈膝，双手叠放以肚脐为圆心轻柔按摩，至腹部微微发热即可。需顺应肠道规律顺时针按摩，餐后间隔1小时操作。

晨起可饮用姜糖水，温中化湿、改善舌苔白腻，阴虚火旺老人不宜饮用，且忌夜间喝姜茶。日常避开正午高温，早晚阴凉处慢走20至30分钟，以微微出汗排浅层湿气，运动后及时擦干换衣，防止湿气侵入。 星报综合

这些日常习惯正在悄悄伤害脊柱

脊柱被誉为人体的“承重墙”，然而错误的姿势正在悄悄伤害它。

起床：切忌“鲤鱼打挺”。错误做法：直接“鲤鱼打挺”式起床，腰部突然发力，对腰椎压力极大。正确做法：先从仰卧转为侧卧，屈髋屈膝；用手臂撑起上半身，避免脊柱扭转；在床边坐一会儿，待身体适应后再慢慢站起来。

刷牙：不要长时间弯腰弓背。错误做法：长时间弯腰弓背刷牙，腰部承受成倍压力。正确做法：双脚打开与肩同宽或稍宽，屈髋（臀部向后推）；一只手扶着台盆或桌面，分担腰部压力。

抱孩子：拒绝“单边”受力。错误做法：远距离抱起孩子，力臂越长，腰部受力越大；长时间单手抱孩子，脊柱单侧受力；直接弯腰抱起地上的孩子。正确做法：减少抱持时长，区分孩子的需求，情绪安抚可以通过触摸、拍拍等

方式，不一定非要抱起来。

读懂脊柱三级预警信号。

轻度预警常见症状：颈腰酸胀不适；经常性落枕；搬东西闪腰；常依赖按摩、理疗缓解。应对措施：进行风险筛查，查找导致疼痛的原因；调整生活和工作习惯，避免加重损伤；通过拉伸、锻炼等方式改善肌肉功能。

中度预警常见症状：症状持续加重；四肢感觉异常；影响日常生活。应对措施：立即到医院进行专业检查，明确诊断；根据医生建议进行医学干预和康复治疗；避免剧烈运动和重体力劳动。

重度预警常见症状：肌肉力量异常改变；症状迁延不愈；大小便功能障碍；日常生活明显受到影响。应对措施：立即就医，进行手术评估；尤其是出现大小便功能障碍时，属于急诊手术指征，切勿拖延。据《浙江老年报》

饮水不足或与 认知障碍风险升高有关

上海市第六人民医院的研究团队曾发表了一项关于中老年人饮料消费与认知障碍之间关系的观察性研究。结果发现，喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶的摄入与较低的认识障碍风险相关；而每日饮水量低于1500毫升（尤其是低于500毫升），则是认识障碍的危险因素。所以，每天要保证足够的饮水量。而茶叶中富含茶多酚、茶氨酸、茶黄素、茶褐素等有效成分，有助于抗氧化、抗炎、改善代谢、提神、改善不良情绪、调节肠道菌群，其中又要提到花茶，其气味芳香辛散，适合容易生气、压力较大的人群饮用。 据CCTV生活圈

经常运动的人往往更有韧性

他们不会三天打渔、两天晒网，即使偶尔工作忙碌，也会按照自己的长期计划坚持运动。他们骨子里都藏着一股坚韧，并且能把这股韧劲儿融入日常生活当中。运动除了带给我们一个强健的体魄，更能教会我们如何在一次次挑战中突破自我。如果总是怕苦怕累，遇到一点挫折就打退堂鼓，就只会原地徘徊。人生的成长，往往就藏在那坚持不懈的每一步里。千万不要小看一个坚持运动的人。他们流下的每一滴汗水，都是在为更好的人生积蓄力量。 据《经济参考报》

湿热体质的人适合大强度运动

湿热体质的典型表现：面部油光发亮，易生痤疮、粉刺，口苦口干，大便黏滞不爽，舌质红苔黄腻，喜食辛辣重口味。

用赤小豆、生薏苡仁各9克煮水喝，可清热利湿。饮食多吃清热利湿食物，比如绿豆、苦瓜、马齿苋；忌火锅、麻辣烫等辛辣湿热食物。湿热体质的人适合大强度运动，通过出汗排出湿热，推荐3个徒手慢动作（每组3~5次，间隔45秒）：慢速深蹲（下3秒、停1秒、起3秒）、跪姿俯卧撑、臀桥，兼顾调体与塑形。 据《浙江老年报》