

健康讲堂

人到六十须强“肌”

研究表明,65岁以上人群肌肉量下降、肌力衰减、生理表现下降。当肌肉量减少、肌肉间脂肪增加,造成活动力下降、容易疲倦、影响身体功能,容易跌倒,造成骨折,大幅提高疾病、死亡风险。数据显示,肌少症使得老年人的死亡率上升23倍。

造成肌少症的原因包括年龄等多重因素。一般而言,30岁以后每年肌肉量会减少,60岁则是大关,此后肌肉量及张力迅速下降,75岁以后下降最快。

除了年龄,活动力不足亦是造成肌肉流失的重要原因。

根据营养学研究,年轻人只要28天不动,小腿就会流失约500克的肌肉量,健康老年人10天不动,流失量达1000克,而生病老人住院三天就会流失1000克,因此长期卧床的病人几乎都有肌少症;另一常见的是癌症病人的消瘦症,由于癌症及其治疗,可能造成脂肪消耗、蛋白质流失、食欲减少等一连串反应。通常肌肉量下降较迅速的癌症病人,存活期也较短。据一项医院临床分析,同样是第四期的肠癌病人,2-4年间肌肉量下降较少的病人,与下降较多的病人,前者存活时间比后者长许多。因此,“养肉”适当营养以提升肌肉量,也是癌症病人提升存活期的关键。

此外,肌少症也与骨质疏松相关。由于肌肉量不足,可能因此跌倒、由于骨质疏松,造成骨折,导致疾病及死亡风险提高,或因为骨折无法活动,造成更严重的骨松。因此即便年轻时运动多,反应能力快,但若中老年后未培养肌力,更可能因认知反应快、但肌力不足配合反应,造成严重跌倒后果。

肌少症患者,应该积极透过饮食、运动等培养肌力,减少跌倒风险。持续保持良好的饮食及运动习惯。50岁以后,千万不要经常久坐不动,须维持适量的运动,如每天步行一万步,训练上半身和下半身肌力,毕竟跌倒与否与上下半身是否平衡,肌力足够相关;即便饮食清淡,仍须补充适当的蛋白质和维生素D,以预防肌肉大量减少。

(作者钱本文 大连维特奥国际医院医学影像首席专家,医学博士。国际著名骨密度临床测量专家。擅长MRI心脏病精准诊断、肿瘤早期筛查、肌少症与骨质疏松症的诊断与治疗。)

民法院依法裁定同意大连市中级人民法院的判决,并报请最高人民法院核准。1月21日早上,根据最高人民法院执行死刑命令,罪犯李福刚被执行死刑。

这一次,正义既没有迟到,也没有缺席,可是,为什么我们还是不得轻松?

如花的生命凋零在本该属于她们最美的节日里,没有任何判决能够弥补,永远。

有时候,我们不了解人性,就像我们不了解宇宙,不了解生命本身的构成。

编后

编后

次日8点到派出所继续接受调查。

22日早,双方按时来到派出所。民警对乘客昨晚的行为进行严肃批评教育,乘客十分后悔,所谓丢失的手机是他昨晚一起聚餐的朋友帮他收好了,他买了礼物送给刘师傅,刘师傅接受了乘客道歉。

这一次,好人没有流血,也没有流泪,但是,做好事遭到误解,总是会让人感慨好人并不好当。

无论如何,我们都希望好人越来越多,越来越多,我们宁愿看到有更多“坏人”被误解为好人,也不愿好人被误解为坏人,因为善良的心,真的伤不起。

编后

南石道街残害两女童案 凶手21日已被执行死刑

首席记者万恒

本报讯 2017年,大连“6·1”南石道街残害两女童案件曾经轰动全国。凶手李某依法被大连市中级人民法院判处死刑,剥夺政治权利终身。21日早上,李某在大连被执行死刑。正义终得伸张。

2017年6月1日,大连南石道街附近的石松小区发生一起重大案件:7岁女孩南某和9岁女孩何某在小区内玩耍时离奇失踪。事发后,女孩失踪消息不断得到转发,不少热心市民加入到搜索队伍中。

其间,两女孩的邻居李某告诉她们

的家长,称看到孩子“跟着一个小男孩去山上玩了”。很快李某被警方锁定为嫌疑人。次日凌晨,李某在家中被警方抓获,现场发现两女孩已经遇害。

警方调查发现,1981年出生的李某曾因犯盗窃罪,4次入狱,2016年9月刑满获释。2017年6月1日上午10:30左右,李某发现两失踪女孩在家门前玩耍,于是将孩子骗至家中杀害。

2017年12月26日,大连市中级人民法院以李福刚犯故意杀人罪、猥亵儿童罪,数罪并罚,判处其死刑,剥夺政治权利终身。2018年5月15日,辽宁省高级人

醉汉下车卧路边 的哥搭救反遭打

原来他误以为司机偷了自己手机,最终送礼物表达歉意

通讯员从进 立强 干一

本报讯 1月21日,出租车司机刘师傅一早来到高新园区公安分局七贤岭派出所,专门给派出所送来一面锦旗:认真负责 热情为民。

1月11日22点多,出租车司机刘师傅在三八广场拉载一名浑身酒味的乘客去高新园区某小区门口,刘师傅呼喊多次才把熟睡中的乘客叫醒,乘客下车后摇摇晃晃走了几步就倒在路边又睡着了。

天气寒冷,刘师傅见状很担心,生怕这位乘客在零下10℃中冻僵送命,急忙费力把乘客扶回车内,反复询问他的住

址,乘客说出了楼号,刘师傅送乘客到达目的地,乘客下车时说自己的三部手机就剩两部,刘师傅急忙帮着在车内寻找未果。乘客认为是刘师傅把手机藏起来了,非要刘师傅交手机,刘师傅反复解释无效,乘客竟顺手把出租车上的后视镜拽下来打向司机头部,刘师傅急忙躲开,随后报警。值班巡警迅速到场,将双方带回派出所调查处理。

民警将乘客带到醒酒室醒酒。经了解,该乘客晚上和朋友在三八广场一饭店聚餐时喝醉了,下车时与出租车司机发生纠纷。刘师傅觉得自己好心将乘客从严寒中挽回出租车,却被乘客打,虽然没有打着也十分生气。民警让双方回家,

次日8点到派出所继续接受调查。

22日早,双方按时来到派出所。民警对乘客昨晚的行为进行严肃批评教育,乘客十分后悔,所谓丢失的手机是他昨晚一起聚餐的朋友帮他收好了,他买了礼物送给刘师傅,刘师傅接受了乘客道歉。

这一次,好人没有流血,也没有流泪,但是,做好事遭到误解,总是会让人感慨好人并不好当。

无论如何,我们都希望好人越来越多,越来越多,我们宁愿看到有更多“坏人”被误解为好人,也不愿好人被误解为坏人,因为善良的心,真的伤不起。

编后

市司法局“青春校园服务礼包”让5000多中学师生受益

文/本报记者 安文元 图/司法部门提供

1月15日至22日,市公共法律服务中心组织西岗律师普法讲师团律师、网警等先后到大连西岗中学、大连格致中学等7所学校,为5000余名师生进行寒假前安全法治教育讲座。通过“以案说法”的方式,把日常生活中一个个生动有趣的案例融入到讲座中,让学生们在轻松愉快的氛围中潜移默化

化的提高法律意识和安全意识。

记者了解到,普法进校园活动是市司法局“青春校园服务礼包”的主要内容,由市公共法律服务中心协调组织普法讲师团成员等深入学校,为学生们进行集中安全法治教育,宣讲寒假期间的常见法律和安全问题,让学生学生度过一个安全、快乐、祥和的春节。

讲座中一个案例让中学生小雯印象深刻,她说:“一男乘客在高铁上‘霸座’受到行政处罚,同时还被列入不诚信名录,在一定时

间内禁止乘坐高铁,使我认识到一个人的诚信非常重要,寒假期间我一定要文明出行,讲诚信,守规则,否则会因为一件小事影响人的信誉。”

据了解,除了精彩的法治课堂外,公益普法律师还向中小学生们发出了倡议,倡议大家在寒假期间“文明使用网络,不信谣不传谣;监督父母做到‘开车不喝酒、喝酒不开车’,做个小小普法员;发现火灾、燃气泄漏等险情及时报警;遵守公共秩序;自觉遵守交通规则,文明乘车,主动为老年人、孕妇让座等。

西岗律师普法讲师团团长王金海告诉记者:“由于现在我市小学已经放假,但很多学生和家还有安全法治教育方面的需求,上周日我们就应家长的请求,组织律师为100余名小学生及家长进行了公益‘补课’。“青少年是祖国的未来、民族的希望。我们推出的‘新年惠民大礼包’将‘青春校园服务礼包’列为重要内容,目的要抓住青少年这个‘关键时期’,加强对青少年普法教育,使广大青少年学生从小树立法治观念,在他们心中种

下公平正义、诚实守信的种子。”大连市公共法律服务中心负责人说。

在活动中,大连市第二十三中学德育处负责人刘旭表示,普法进校园活动非常好,有效地提高了中学生知法、学法、守法的意识和能力,确保学生平平安安度过春节假期。大连知行中学还为大连市公共法律服务中心赠送一面锦旗,上书“送法进校园、护航青春路”。



为师生进行安全法治教育讲座。

司法惠民的
新大连故事

【生财亦需有道】