



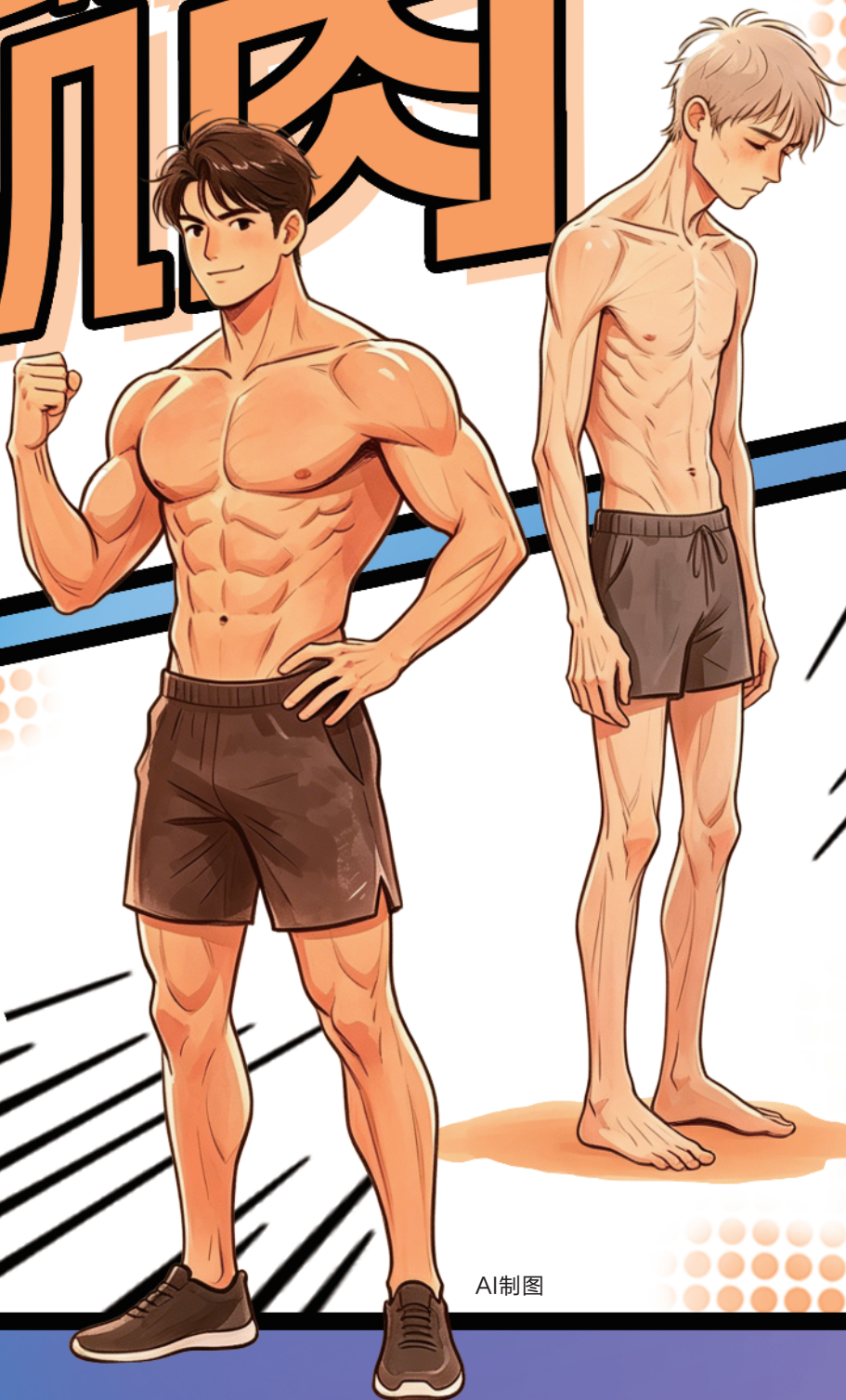
晨报微信公众号



汉风号APP

从“国家喊你减肥”到“国家喊你存肌肉”，一场全民健康认知的升级，悄然到来。很多人终其一生忙着存钱攒财富，却忽略了身体最核心的资本——肌肉。我们总误以为腿脚乏力、身形消瘦、体能下滑是正常变老，久坐熬夜、节食减脂、疏于运动的年轻人，更是觉得肌少症与自己无关。可肌肉流失从不分年龄，悄悄透支着体能、埋下慢病与跌倒失能的隐患。钱财再多，不如一身强健体魄。响应国家号召，科学吃、适度动，好好存肌肉，就是为自己储存最踏实的健康和余生底气。

国家喊你存肌肉



AI制图

读懂肌衰 02

破除衰老误区，解析肌少症危害，解读国家护肌号召深意。

高危画像 03

锁定五大高危群体，助力读者快速对标自查肌肉流失风险。

肌况自检 04

汇总权威居家测评方法，分级评定自身肌肉的健康水平。

临床诊疗 05

结合真实临床案例，详解专业筛查体系，提供诊疗康复方案。

增肌强体 06-07

结合饮食指南与分龄运动，助力科学延缓肌肉流失。

误区澄清 08

纠正大众常见认知误区，树立全民科学存肌的健康理念。