

养骨4个秘诀，早养早健康

国际骨质疏松基金会调查显示，全世界每3秒就会发生一起骨松骨折。目前全世界50岁以上人群中，女性骨质疏松症患病率约为1/3，男性约为1/5，预计未来30年内，骨质疏松将占到所有骨折病例一半以上。

提早储备骨骼“银行”

人老了为什么会骨质疏松？解放军第二五二医院关节外科主任王振虎表示，中年后，骨生长期结束，但人体血浆中的钙离子与体液、骨骼中的钙仍在不断交换，容易使钙质交换出现负平衡。如果骨吸收大于骨形成，动态平衡被破坏，就会导致骨量减少、骨强度下降，骨骼弹性和韧性下降、脆性增加，容易骨折。以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征的骨质疏松症，则在老年人中非常普遍。

从今年开始，如果不及时解决骨骼问题，患者可能出现腰背疼痛或周身骨骼疼痛，严重时翻身、起坐、行走都困难。晚年最常见的是全身疼痛、变

矮驼背以及容易跌倒骨折，严重影响健康和生活质量。王振虎强调，骨质疏松悄无声息，发展缓慢，所以一定要提早预防。

不做补钙“遥控人”骨质疏松悄悄盯上你时，随之而来的问题就是补钙。但是面对鱼龙混杂的信息，到底哪些补钙方法更科学呢？

1.以形补形，喝骨头汤就能补钙？吃什么补什么，所以许多人认为喝骨头汤能补钙。上海华东医院营养科主任陈霞飞说，其实，喝骨头汤对补钙的作用微乎其微。研究证实，同等质量下，牛奶中的钙含量远高于骨头汤中的钙含量。骨头汤中不仅含钙量不高，反而含有大量脂肪，会与钙结合成皂化物，妨碍钙的吸收与利用。长期食用还容易导致高血脂、高尿酸、肥胖，加重钙流失。

2.喝汽水会导致骨质疏松？朋友圈里总会有这样的担心：汽水会影响钙的吸收，会导致骨骼发育不良并引发骨质疏松，这是真的吗？王振虎解释，喝汽水会导致骨质疏松的说法，有夸大之嫌。引起骨质疏松的因素有很多，比如年龄、性别、家族遗传、绝经期、营养不良、钙质和维生素D的摄取不足、运动不足、偏瘦、吸烟酗酒等。

那喝汽水就会骨松的谣

言，究竟从何而来呢？有些人认为，可乐型汽水中含有的磷酸盐是骨质疏松的罪魁祸首。陈霞飞解释，磷广泛存在于各种食物中。它不仅使我们的心脏有规律地跳动，还是维持骨骼健康的必要物质。但有人不免要问，经常喝可乐型汽水会不会导致磷酸盐在体内累积而损害健康呢？根据中国营养学会提供数据，成年人每天的磷元素摄入量是700毫克，约合12罐330毫升可乐型汽水（每100毫升可乐型汽水的磷含量为17毫克）中的磷含量总量。而健康的成年人每天摄入磷元素的耐受量则是3500毫克，约合62罐330毫升可乐型汽水中的磷含量总量。因此，对一个健康成年人而言，适量饮用可乐型汽水不会直接导致骨质疏松，且多年临床中，也没有发现因喝汽水导致骨质疏松的病例。

3.骨质疏松只有老年人才得？王振虎表示，骨质疏松早已不是老年人的“专利”。由于运动量不足，缺乏晒太阳、饮食过于精细等不良生活习惯，骨质疏松症正向年轻人发展。在35岁前后，人体骨量在达到峰值后开始流失，不可逆转。如果不注意及早“储备”骨量、补充钙质，就好像在骨骼中埋入一颗定时炸弹，随时引发骨质疏松、骨折等骨骼问题。

4.防止骨质疏松要少动？

一些人认为，既然骨头怕磨损，那就少动多静就好了。西安体育学院运动医学教研室教授苟波说，岂能因噎废食？骨骼发育程度、骨量大小与运动密切相关。运动是刺激成骨细胞活动的重要因素，可促进人体的新陈代谢。进行户外运动以及接受适量的日光照射，有利于钙的吸收。运动中肌肉收缩，直接作用于骨骼的牵拉，会有助于增加骨密度。研究发现，经常参加运动的老人，骨密度、平衡能力更好，不容易跌倒，有效预防骨折的发生。

养骨秘籍大公开

健康饮食。骨骼中22%的成分是蛋白质，陈霞飞建议，多吃蛋类、奶类、核桃、肉皮等富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。钾对骨骼生长代谢也必不可少，可从香蕉、橙子、李子等水果中补充。骨骼所需的维生素D10%通过食物摄取，主要存在于深海鱼、动物肝脏和瘦肉。

适当运动。保证骨骼健康，除了补，还应练。建议每天户外锻炼1-2次，每次1小时左右，以轻微出汗为宜。有关节问题的老人可进行

适当的肌肉锻炼，如骑车、游泳或散步。需要注意，老年人要量力而行，少量多次。

晒太阳。阳光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素D，促进钙的吸收，延缓骨质疏松、强壮骨骼。一般情况下，春秋季每天坚持晒太阳20-30分钟，夏季5-10分钟，冬季30-60分钟。

避免伤骨坏习惯。1.背单肩包。冈上肌被单肩包包带压着，时间长了会肌肉缺血，肩膀发酸，久而久之，冈上肌受磨损，对肩关节不利。相较于单肩包来说，双肩包比较好。2.低头玩手机。低头看手机时，颈椎承受更重的头部重量，同时颈肩过度紧张，腰椎负担也加大了。低头看手机不应超过15分钟，最好保持手机与视线平齐，不要含胸驼背。3.久坐不动。建议大家不要久坐，尤其是在松软的沙发上。如果腰有问题，最舒服的坐姿角度是腰椎后仰120-140度，必要时在腰后垫一个靠垫。

专家强调，骨关节要“省着点儿用”，避免生活恶习，饮食均衡，定期检查骨密度。40岁以上人群应每年进行骨密度检测，绝经后的妇女更应该重视此项检查。

(据人民网)



熬夜看球 记住这几招

本届世界杯由于是在俄罗斯开战，中俄两国存在时差，所以大家是在白天进行了一天辛苦劳累的工作之后，晚上来看比赛。下面针对心血管疾病患者和有这方面高危因素的朋友，聊一聊熬夜看球赛直播的注意事项。

掌控环境有节制

要熬夜看直播，建议大家提前做好规划，晚上十一点到前半夜期间看球的话，最好能够在凉爽的空调房间里观看。如果在室外看，因为天气炎热，丢失水分多，应该少量多次喝一些淡淡的饮料来补充持续丢失的水分。因为原本夜间大家都应该是平稳入睡的，这时候熬夜看球会比平时丢失更多的水分。因此，提醒大家要记得补水，而在一个清凉的环境当中看球，可以减少水分的丢失。

尤其要注意的是，特别不推荐吸烟、饮酒。吸烟容易导致突然的血管痉挛，使得原来处于稳定状态的心血管系统突发缺血的风险大幅度增高。

年轻人爱喝着啤酒看球，那么，最好能提前规划好时间量和饮酒量，也就是说好今天晚上球赛看多长时间，大概会喝多少



合理用药管住嘴

对于已经患有心血管系统疾病的人，除了白天要正常吃药外，最好在看球之前加测一次血压。少部分有经验的高血压、心脏病患者，对于可能在看球时出现的

激动、兴奋情况，可以给自己晚上临时加用一次短效的降压药或者是倍他乐克，来抵消部分由过度兴奋造成的影响。如果经验不足的话，最好能向医生咨询一下。

对于有糖尿病并且正在用药物治疗的朋友，无论是口服降糖药还是注射胰岛素，基础的药

物治疗都不用改变。在此基础上，如果是在傍晚到临睡前增加一顿很小的副餐，那么也可以不额外增加药物。切忌喝含糖饮料，比如可乐、芬达、雪碧或者是快餐店的冷饮等，因为里面的糖分都非常高。可以喝一些卡路里为零的气泡水儿，或者可以自己做一些鲜榨的黄瓜汁，黄瓜汁里适当加一点味道淡的水果。

提高警惕及时救

万一在看球过程中或者看球结束的时候，在兴奋的状态下突然发生一些严重的疾病症状，比如大汗、心慌、胸闷、头晕、胸疼、背疼等，还有就是我们俗话所说的下巴颏儿到嗓子眼儿中间有闷堵感，都是要高度警惕的心血管事件突发的现象。

同样的症状发生在不同的人群，那需要引起警惕的程度也是不一样的。一般来讲，四十岁以上体型稍微偏胖一点，有点儿高血压，血糖有点儿升高，血脂有点儿升高，有抽烟习惯的，这样的朋友是被列入需要重点关注的人群的。

万一出现上述症状，希望大家迅速拨打急救医疗电话，由专业人员来处理。(据中国医药报)