

### 健康日历

世界骨质疏松日是在1996年最早由英国国家骨质疏松学会创办，从1997年由国际骨质疏松基金会 (IOF) 赞助和支持，当时定于每年6月24日为世界骨质疏松日。其宗旨是为那些对骨质疏松症防治缺乏足够重视的政府和人民大众进行普及教育和信息传递提供了一个非常重要的焦点信息。随着参与和组织活动逐年稳定地增长，世界骨质疏松日的影响日益扩大，到了1998年世界卫生组织 (WHO) 开始参与并作为联合主办人，担当了一个非常重要的角色，并将世界骨质疏松日定为每年10月20日。



# 9个常见动作很伤骨

□李迪

如果把人体比作一座大楼，骨骼就像钢架一样。体格结实，与骨骼健康密不可分。近日，台湾“华人健康网”刊文指出，生活中很多常见的不良姿势很伤骨头，不知不觉就会加速骨骼老化，不仅可能导致身材变形，还会诱发诸多健康问题。

**低头玩手机。**人们低头使用手机时，颈椎往往承受着更重的头部重量，同时肩颈过度紧绷，腰椎负担加大。成为“低头族”后，仅需短短5年，肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。长时间伏案工作、用电脑的人也会遇到这些问题。

**蹲着择菜。**研究表明，平躺时膝盖的负重几乎是零，站起来和平地走路时负重是体重的1至2倍，跑步是4倍，而蹲

和跪是8倍。临床上，女性膝关节疾病患者多于男性，就是因为生活中女性下蹲次数相对男性更多，比如蹲着洗衣服、择菜、擦地等。

**背单肩包。**长期背单肩包会让我们的肩膀酸痛，甚至一高一低。因为人们为了防止包带滑下来，一侧肩膀总是习惯向上挺一下，并向内用力。长期如此，脊柱还可能发生侧弯，女性甚至会出现乳房不对称。尤其处于骨骼生长发育阶段的学生，更易受影响。

**窝在沙发里。**窝在沙发里或床上看电视、玩手机的确放松，可这对骨头来说却很煎熬。半卧位时，腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫发生改变，椎间盘所受重力增大，不利于腰椎和脊柱保

持生理结构，久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯，甚至诱发腰痛、颈椎病和腰椎间盘突出。

**趴着午睡。**许多上班族习惯中午趴在桌子上打盹，这不利于颈椎保持生理弧度，可能导致颈椎问题。有背痛或颈痛的人，尤其不能趴着睡，会加重病情。

**稍息站立。**站姿不仅影响形象，还与健康直接相关。很多人喜欢稍息站姿，把身体重心放在一条腿上，短时间可以放松身体，长时间如此，还会因腰椎两侧受力不均导致骨盆歪曲、脊柱弯曲，出现腰背疼痛。

**跷二郎腿。**如果总是跷二郎腿，骨盆和髋关节由于长期受压，容易酸疼，还可能

出现肌肉劳损，还易造成腰椎与胸椎压力分布不均，引起脊柱变形，诱发腰椎间盘突出，导致慢性腰背疼痛。

**头和肩夹着手机打电话。**有些人工作繁忙时，习惯将电话夹在头和脖子之间。殊不知，颈椎向一侧过度用力，可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳，造成脖子酸胀、疼痛，埋下颈椎病的隐患。

**直膝提重物。**生活中，很多人都曾有“闪腰”的经历，临床上叫做急性腰部扭伤。有时一个不良姿势，就容易造成闪腰。直着膝盖、弯腰提重物时，不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量，腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤，也对腰椎不利。

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

#### 喝点黄酒利健康



黄酒是世界上古老的酒类之一，含有18种氨基酸，这在世界营养类酒中是少见的。黄酒还含较高的功能性低聚糖，能提高免疫力和抗病力，是葡萄酒、啤酒无法比拟的。中医认为，黄酒性热味甘苦，有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

#### 墨鱼营养丰富



民间一直有“四条腿的不如两条腿，两条腿的不如没腿”的说法。墨鱼营养丰富，每百克肉含蛋白质13克，脂肪仅0.7克，还含有碳水化合物和维生素A、B族维生素及钙、磷、铁等人体所必需的物质，是一种高蛋白低脂肪滋补食品。

#### 红灯

#### 秋季运动莫超量



秋季尽量避免运动时间过长，运动时间过长容易出汗，“汗为心之液”，中医认为阴加之阳则为之汗，如果运动量过大容易出汗，皮肤的汗孔开阖过度，这时的天气又较为凉爽，寒气容易通过皮毛进入肌体，从而引起一些疾病。

#### 螃蟹吃多伤脾胃



俗语有云：“一盘蟹，顶桌菜”，专家表示，吃螃蟹进补只是一个营养误区，因为短暂的季节性营养，对身体的滋补作用微乎其微。而且螃蟹蛋白含量高，不易被分解吸收，吃多了易导致肠胃病变，诸如引起腹泻及胃炎的复发等。

### 网购订餐遇纠纷 可打12315投诉

□本报记者 黄葵

虽然目前“互联网+订餐”的方式给传统餐饮服务行业注入了新的商机和活力，但目前网络订餐市场食品安全管理还不规范，违法违规时有发生，食品安全存在一定风险，为保障消费者饮食安全，市食品药品监督管理局发出了网络订餐消费警示。提醒消费者利用网络订餐时要注意以下几点：

首先要选择合法正规的供餐单位。在订餐前要了解供餐单位的名称和经营地点，询问对方是否取得从事食品制售经营的合法资质（餐饮服务许可证或者食品经营许可证）及食品药品监管部门评定的食品安全量化分级评定等级。切勿订购“无证”单位加工制作的食品或来历不明的外卖食品，同时建议消费者从食品安全量化分级评定等级较高的食品经营企业订购餐食。

其次，及时食用网购餐食。建议选择送餐距离较近并可在短时间内送达的供餐单位订餐。收到食品后应先检查餐食包装是否清洁、完好，配送的食品是否变质或受到污染，然后及时食用，勿长时间存放。

再者，要保留相关消费凭证。网络订餐时要留存好消费小票、发票等相关凭证。如发生消费纠纷，可以拨打消费者保护维权电话12315；如发现食品安全问题，请拨打食品药品监管部门投诉举报电话12331。

### 地坛公园银杏节23日开幕

□本报记者 边磊 通讯员 乔斐

正值秋月，北京秋季最具特点的银杏景观也将迎来最佳观赏期。10月23日到11月1日，地坛公园将办第三届地坛金秋银杏文化节，并以“金色地坛，银杏传情”为主题，举办一系列活动。

地坛公园银杏大道作为北京著名的银杏大道，一直以来都是京城秋季不可错过的一道迷人风景。园内200余株银杏树栽植于

上个世纪50年代末，每到深秋，树下满地金黄色，漫步在银杏叶铺成的大道上分外惬意，景致也是格外有意境。地坛银杏节是地坛公园近几年倾力打造的品牌活动。上一届的银杏节虽仅持续两周时间，却吸引了数十万游客来此观赏北京迷人秋景。

银杏节期间还将有地坛银杏节摄影大赛优秀作品展，通过图

片回顾往届地坛金秋银杏节的精彩瞬间。同时，还会举办系列丰富多彩的活动。开展银杏知识展，通过展板形式向游人宣传银杏的文化历史、食药同源生态价值及药用价值。推出秋冬季养生大讲堂活动，邀请鼓楼中医院各学科医药专家针对食疗养生知识等内容进行专题讲座。

### 家庭餐桌

### “秋高鸭肥” 秋季吃鸭尝尝四道菜

□徐静

俗语说“秋高鸭肥”，鸭肉是美味佳肴的主要原料。鸭肉中B族维生素和维生素E含量比其他肉类多。根据鸭子的不同部位如何吃，我来为大家推荐四道菜。

**鸭肉冬瓜汤。**鸭肉蛋白质含量约为16%，B族维生素、维生素E和矿物质等元素含量较丰富。食欲不振时，做道鸭肉冬瓜汤，既补水又可补充优质蛋白质。鸭肉味美，但体质虚寒、感冒的人应当少食。

**红白血豆腐。**鸭血细嫩香滑，镁、铁含量丰富，和豆腐一起做成红白血豆腐，是一道美味



的家常菜。再配上一两道应季蔬菜，可使营养更全面。但鸭血含钠量偏高，建议偶尔吃几块即可，切勿长期食用，以免增加患

心血管疾病的风险。

**鸭肝炒尖椒。**鸭肝是理想的补血和补充维生素A的佳品，此外，还含有维生素D、维生素B<sup>2</sup>、维生素B<sup>12</sup>。鸭肉搭配尖椒，既可补充蛋白质、铁，又可补充维生素C。需提醒的是鸭肝胆固醇含量较高，建议一次吃50克左右为宜。

**酱鸭翅。**鸭翅骨多肉少，所含热量低，虽营养价值比不上鸭肝、鸭血等，其低脂口感好，酱鸭翅是不错的选择。但油盐酱料、辣椒若过量，易加重肠胃负担，因此烹制时应尽量避免过度加工。