



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
主管康复治疗师 赵岳

提起骨质疏松，大家都不陌生，由其引发的骨折等并发症，严重威胁中老年人、尤其是绝经后女职工的身体健康。但是目前很多人在观念上存在误区，认为骨质疏松症无法根治、无药可治，或者单纯地认为治疗骨质疏松就是补钙。那么到底什么是骨质疏松，又应该如何预防和治疗呢？今天，我们就请到了首都医科大学附属北京康复医院的康复治疗师赵岳为大家介绍。

# 三餐吃对就能预防骨质疏松

□本报记者 陈曦

**记者：**什么是骨质疏松？  
**赵岳：**骨质疏松按照病因学分类可以分为原发性和继发性两大类。原发性骨质疏松症又分为绝经后骨质疏松症（I型）、老年性骨质疏松症（II型）和特发性骨质疏松症（包括青少年型）三种。

其中，绝经后骨质疏松症一般发生在妇女绝经后5~10年内；老年性骨质疏松症一般指老人70岁后发生的骨质疏松；特发性骨质疏松症主要发生在青少年，病因尚不明确。继发性骨质疏松症指由任何影响骨代谢的疾病或药物所致的骨质疏松症。

**记者：**骨质疏松会带来哪些危害？什么时候开始治疗比较好呢？

**赵岳：**骨质疏松发病率高，易发生骨折，多数人无明显症状，一旦出现症状，骨钙常常丢失达50%以上，短期治疗难以奏效。骨质疏松症严重者牙齿过早脱落、驼背、骨折、疼痛异常，并引起严重并发症。

骨质疏松应该尽早着手治疗。因为完全和部分消失的骨单位不能再生，但是变细的骨单位，经过治疗可以恢复原状。因此，早期干预，能够预防大多数人的骨质疏松症。女性的围绝经期，大约45岁就应该开始治疗。男性往往可以推迟10年。

**记者：**骨质疏松怎么预防和治疗？

**赵岳：**基本上是靠饮食疗法、药物疗法以及改变生活方式的方法。良好的营养对于预防骨质疏松具有重要意义，包括摄入足量的钙、维生素D、维

生素C以及蛋白质等都是很有必要的。

有效的药物治疗能阻止和治疗骨质疏松症。用于治疗骨质疏松的药物分为两大类，第一类为抑制骨吸收药，包括钙剂、维生素D及活性维生素D、降钙素、二磷酸盐、雌激素以及异黄酮；第二类为促进骨性成药，包括氟化物、合成类固醇、甲状旁腺激素以及异黄酮。

改变生活方式，加强锻炼也有助于预防骨质疏松。因为多种类型的运动有助于增加骨质强度与骨量，运动还能提高人体的灵敏度以及平衡能力，可以达到预防和治疗骨质疏松的目的。

除此之外，还应该经常晒太阳，不吸烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料，少吃糖及食盐，动物蛋白也不宜食用过多。晚婚、少育，哺乳期不宜过长。

**记者：**如何加强营养？吃什么好？

**赵岳：**日常饮食就可以，尤其是一日三餐。首先是多吃含钙、维生素D的食物。从儿童时期起，日常饮食应有足够的钙摄入量，饮食补钙的方法较多，排骨汤、牛奶等是较好的补钙食物，老年人可根据需要调节饮食予以补充。而维生素D可以帮助钙质的吸收，藻类如紫菜，菌类等都可以帮助维生素的补充。

其次，要吃含丰富蛋白质和维生素C的食物。蛋白质是组成骨基质的原料，可增加钙的吸收和储存，对防止和延缓骨质疏松有利。如奶中的乳白蛋白，骨头里的骨白蛋白，核桃中的核白蛋白，蛋类的白蛋白，都含有弹性蛋白和胶原蛋白，此外鱼类，坚果类，豆制品都可以补充丰富蛋白质。

最后一定要限制饮酒、食盐。因为过量饮酒与过量食盐的摄入均可影响钙的吸收。



## 【相关链接】

### 食补菜谱

#### 黄豆猪骨汤

原料：鲜猪骨250克、黄豆100克。

做法：先把黄豆提前用水泡6-8小时。鲜猪骨洗净、切断，置水中烧开，去除血污，放入砂锅内。加生姜20克、黄酒200克、食盐适量，加水1000毫升，煮至沸腾后，用文火煮至骨烂，放入黄豆，继续煮至豆烂后即可食用。每日1次，每次200毫升，每周1剂。

功效：鲜猪骨含天然钙质、骨胶原等，对骨骼生长有补充作用。黄豆含黄酮甙、钙、铁、磷等，有促进骨骼生长和补充骨中所需的营养。此汤有较好的预防骨骼老化、骨质疏松作用。

#### 虾皮豆腐汤

原料：虾皮50克，嫩豆腐200克。

做法：虾皮洗净后泡发；嫩豆腐切成小方块；加葱花、姜末及料酒，油锅内煸香后加水烧汤。

功效：虾皮每100克钙含量高达991毫克，豆腐含钙量也较高，常食此汤对缺钙的骨质疏松症有效。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

唠叨有助身心健康



唠叨有助于释放压力和不安感，潜在的抑郁都被语言释放出来，让人身心更健康。如果总把不顺心的事埋在心底，日积月累，容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调，让疾病趁虚而入。

### 皮肤过敏要冷敷



换季时皮肤容易干燥、过敏。一旦发生皮肤过敏症状，千万不要用太热的水熏烫或抓挠，更不要用强效清洁用品清洗皮肤。最好在皮肤过敏处冷敷，每天用冷水敷患处两次，每次半小时即可。

### 红灯

指甲上月牙与健康无关



指甲上的月牙学名半月痕，只与指甲的生长速度有关。有些人可能因为先天的甲基比较靠后或指甲的生长速度较慢等原因使月牙不明显。指甲上的月牙大小、多少，与我们的健康关系不大。

### 豆腐虽好切莫过量



豆腐含有人体必需的铁、钙、磷等微量元素，富含的植物雌激素对防治骨质疏松症有良好作用，常吃豆腐还可以补中益气，清洁肠胃。但如果豆腐摄入过多，其中的蛋白质会阻碍人体对铁的吸收，易出现腹胀、腹泻；豆腐含嘌呤较多，如果痛风病人食用，易引发旧疾，导致痛风发作。

## 生活资讯

### 会吃的人不会胖

将鸡蛋作为早餐的一部分，比吃包子得到的饱腹感还要强烈，且会减少你一天进食的次数和食量。鸡蛋中的维生素B族能帮助碳水化合物、蛋白质和脂肪的新陈代谢，为身体补充元气并且稳定情绪。

为了减肥不吃五谷杂粮不可取。每天吃三种以上的谷物，会大大降低患心脏病的可能。

爱吃甜品的姑娘们通常也无法抗拒冰饮的诱惑，不妨把冰淇淋换成酸奶和水果的组合，含有活性乳酸菌的酸奶，可以有效抑制体内有害细菌的滋生。

为了图方便，吃饭的时候喜欢用勺子而不喜欢用筷子？在你大口愉快地进食的过程中，逐渐变成了大胃王。还是乖乖拿起筷子，麻烦的方式会成全想变瘦的你。

(爱乐)

### 本周价格走势预测

## 猪肉价格涨幅收窄 鸡蛋粮油价格稳定

**粮油价格保持稳定。**目前，本市粮油批发市场供应充足，粮食类价格整体稳定，其中：粳米批发价格每500克2.4元，与去年同期持平；富强粉批发价格每500克1.71元，较去年同期上涨约0.06元，涨幅为3.64%。由于原粮价格波动幅度较小，预计后期粮食类批发价格仍以稳为主。从粮油价格运行规律来看，后期将逐渐进入“元旦”节前备货期，食用油加工企业还将进行节日促销，价格上涨空间有限，预计本周粮油价格保持稳定。

**猪肉价格涨幅收窄。**上周，本市生猪收购价格持续上涨，屠宰量小幅增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.54元，周环比上涨2.44%。由于进入冬

季后，猪肉消费需求季节性增加，生猪收购价已持续3周呈上涨态势，受其影响，猪肉批发价格随之上行。预计本周受需求量增加带动，猪肉批发价格持续上涨，但涨幅较前期有所收窄。

**鸡蛋价格基本稳定。**从产区了解，受蛋鸡存栏量充足影响，加之饲料成本降低，鸡蛋价格持续上涨动力不足，出场价格保持稳定。本市批发市场鸡蛋供应充足，受产区鸡蛋出场价格企稳影响，批发价格保持在每箱(45斤)156元左右，较去年同期下降6.85%，预计本周鸡蛋批发价格持续稳定。

**蔬菜价格小幅上涨。**受北方地区气温持续下降影响，部分蔬菜产区气温已降至零度以下，加之雾霾天气增多，不利于蔬菜生

长。目前本市蔬菜供应正处于产地轮换期，一是北方产区改变生产模式，进入暖棚蔬菜生产，致使生产成本增加；二是产地由北向南轮换，导致运输成本增加，价格继续呈季节性上涨趋势。受其影响，预计本周蔬菜批发价格持续小幅上涨。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心

**更正公告**  
太平人寿保险有限公司北京分公司于2016年10月26日刊登的遗失声明公司名称太平洋人寿保险股份有限公司北京分公司错误，正确为：太平人寿保险有限公司北京分公司，特此更正。