

人们常用骨骼清奇来形容一个人天赋异禀，不过对很多人而言，骨骼清奇还没能实现，反倒一不小心就骨质疏松了！多数人认为只有老人才面临骨质疏松问题，殊不知你的骨骼健康水平很有可能早已“余额不足”。

# 是谁偷走了你的“骨气”



## 你的骨头还“硬”吗？

国际骨质疏松基金会调查显示，全世界每3秒钟就会发生一起骨折。目前全世界50岁以上人群中，女性骨质疏松患病率约为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。

国人骨骼健康水平也令人堪忧，且有年轻化的趋势。中国首个骨指数报告称，中国人骨健康平均分未“及格”，超过三成国人骨指数不达标。

## 粉碎补钙谣言

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？

### 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。其实，喝骨头汤对补钙的作用微乎其微。

研究证实，质量相同的牛奶和骨头汤，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并不高，反而含有大量的脂肪，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，反而加重钙流失。

### 喝汽水会导致骨质疏松？

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、不足的钙质和维生素D的摄取、运动不足、体重偏瘦、吸烟和酗酒等。

那喝汽水就会骨质疏松的谣言，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。其实，磷是我们生活中常见的元素之一，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，相当于约合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，约合相当于62罐330毫升可乐型汽水中的磷含量总量。

因此，对于一个健康成年人而言，适量饮用可乐型汽水是不会直接导致骨质疏松的，且多年临床中，也没有发现因喝汽水导致骨质疏松的病例。

### 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。真是这样吗？

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。有研究发现，经常参加运动的老人，骨密度、平衡能力更好，更不容易跌倒，有效预防骨折的发生。

## 养骨“秘笈”大公开

### 健康饮食

骨骼中22%的成分是蛋白质，可多吃点蛋类、奶类、核桃、肉皮等富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。钾也是骨骼生长代谢必不可少的营养素，可从香蕉、橙子、李子等水果中补充。骨骼所需的维生素D90%依靠阳光中的紫外线照射，其余10%通过食物摄取，主要存在于深海鱼、动物肝脏和瘦肉中。

### 适当运动

保证骨骼的健康，除

了补，还应练。有关节问题的老人可每天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，分多次运动。专家建议，每天户外锻炼1~2次，每次1小时左右，以轻微出汗为宜。

### 晒太阳

晒太阳有利于体内维生素D合成，延缓骨质疏松的发展。阳

光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素D，促进钙在人体中的吸收，起到强壮骨骼的效果。

一般情况下，春秋每天坚持晒太阳20~30分钟、夏季每天晒太阳5~10分钟、冬季每天晒太阳30~60分钟。

### 避免伤骨坏习惯

背单肩包。背单肩包的时候，冈上肌被包带压着，时间长了肌肉会缺血，肩膀发酸，久而久之，使冈上肌受磨损，对肩关节不利。相较于单肩包来说，双肩包比较好。

低头玩手机。低头使用手机时，颈椎承受着更重的头部重量，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。

久坐不动。建议大家不要久坐，尤其不要在松软的沙发上久坐。如果腰有问题，坐着时，最舒服的角度是腰后仰120度~140度，必要时在腰后垫一个靠垫。

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。

(王阳)

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年11月21日

单位：元/公斤

品名	物美超市甘家口店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市崇文门店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市京原店	永辉超市金域国际店	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.36	9.40	9.78	9.18	9.36	13.80	10.56	9.38	10.10	-1.3%
土豆/公斤	2.76	3.38	1.98	3.96	3.96	1.98	2.78	1.98	2.35	23.6%
白萝卜/公斤	0.96	1.18	0.98	1.78	0.96	1.68	1.98	0.98	1.30	-47.4%
胡萝卜/公斤	3.96	2.76	4.78	4.38	3.96	3.58	8.78	3.98	4.27	-5.9%
大白菜/公斤		0.38	0.58	0.78	1.76	0.70		0.58	0.80	-67.3%
西红柿/公斤	7.96	7.76	6.78	11.96	7.96	7.36	8.98	6.78	8.14	-25.0%
黄瓜/公斤	5.16	4.96	3.98	7.96	5.16	4.58	3.52	3.98	4.91	-20.4%
葱/公斤	5.96	3.98	3.38	5.96	5.96	4.58	6.78	3.98	5.00	-43.5%
姜/公斤	9.96	8.98	11.98	9.98	9.96	8.58	10.78	4.98	9.47	2.0%
蒜/公斤	5.96	5.98	5.38	7.96	5.96	6.58	7.98	5.88	6.40	-21.2%
圆白菜/公斤	1.96	1.58	1.58	2.76	1.96	1.98	1.78	1.58	1.90	-54.3%
芹菜/公斤	3.16	2.56	2.78	3.96	3.16	2.58	2.78	3.98	3.12	-54.1%
菠菜/公斤	0.98	3.38	3.38	7.96	0.98	4.00	1.98	3.58	3.26	-34.0%
油菜/公斤	2.98	2.96	2.78	3.98	2.98	2.38	1.98	1.98	2.78	-24.7%
富强粉/公斤(古船)	3.38	3.38	4.38	3.38	3.38	3.48	3.40		3.85	-7.0%
大米/公斤	5.76	5.36	5.18	4.30	5.76	5.36	4.38	5.18	5.16	5.5%
玉米面/公斤	2.78	3.74	4.76	11.60	2.78	4.80	4.78	5.36	5.98	-11.0%
绿豆/公斤	13.96	11.40	9.82	11.96	13.96	14.00	13.96	11.98	12.60	6.0%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	28.58	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.11	-0.1%
大豆油/升		8.58	8.58	8.78		8.28	8.58	8.98	7.95	-9.0%
香油/升	44.00	57.33	57.55	57.55	44.00	44.21	57.11	57.55	52.42	-2.4%
后厨尖/公斤	27.96	21.80	19.96	23.60	17.96	19.68	23.20		22.04	-8.0%
前厨尖/公斤	17.96	19.60	17.96	23.60	17.96	19.28	23.20	17.96	19.71	-14.9%
五花肉/公斤	23.96	27.80	19.96	23.00	23.96	23.80	37.60	21.96	26.26	-7.3%
牛腩/公斤		65.60	89.96	47.80	61.96	90.00	79.60	105.96	71.65	6.6%
羊肉片/公斤	39.96	59.60	89.96	59.60	59.60	78.00	91.60	89.96	71.09	2.3%
鲑鱼/公斤	17.60	21.60	13.98		17.60	15.80		17.96	17.46	-3.4%
鸡翅/公斤	17.16	19.60			17.16	29.60	15.76	45.60	24.16	-6.4%
鸡翅中/公斤	39.96	47.80	47.98	43.20	39.96	43.00	39.60	47.96	43.68	-8.3%
鸡胸/公斤	17.98	17.80	19.98		17.98	27.00	19.80	19.96	20.07	-1.4%
三元加钙(袋)/243克		2.50							2.50	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	13.60	11.96		16.60	13.96	13.80	15.40	13.80	14.16	2.1%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

## 生活资讯

### 丰台工商分局

## 加强工商服务平台和互动中心建设

为充分发挥行政管理职能，延伸服务触角，近日，丰台工商分局科技园区工商所主动作为，加强工商服务平台和互动中心建设，精准服务企业，优化营商环境。

一是不断充实工商服务平台的内容。形成市场准入——巡查监管——消保维权——数据分析——信用监管——宣教普法的全链条服务模式，涵盖企业在入驻和经营全过程。

二是继续扩大互动中心的覆盖面。积极总结现有3个互动中心的经验，积极引导科技园区更多孵化器、众创空间等设立工商互动中心，逐步提升互动中心数量在创业创新服务平台中所占的比例，打造“一平台多点位”的园区服务模式。

三是逐步完善工商服务平台和互动中心的工作机制。结合科技园区企业的情况，本着方便申请人和高效监管的原

则，探索工商服务平台和互动中心的规范化管理机制。

四是形成切实有效的监督反馈机制。由主管所长负责工商服务平台与互动中心的沟通协调工作，每一互动中心指派一名联络员专门负责与工商所对接各项工作，规范工作记录，建立工作台账，形成工作信息或总结及时反馈分局、市局；定期发放调查问卷，了解、监督工商服务平台对互动中心的协调服务情况。

(鲁洁)

