



在我们的骨骼中，骨生成和骨损失每时每刻都在上演，一般在35岁以前，人体的骨生成量和生成速度高于骨损失，35岁时人体的骨骼达到峰值，过了35岁后，骨损失的速度超过骨生成的速度，骨量因此减少。绝经期后中老年女性骨量流失尤为严重，几乎是断崖式下降，更容易得骨质疏松。

## 存骨量就像“存钱” 做好四件事 储备更多骨量

### ■ 35岁以后骨量开始下降 ■

骨骼的健康主要看“骨量”，骨矿物质（钙、磷等）和骨基质（骨胶原、蛋白质、无机盐等）是保证骨量的主要元素。

顾名思义，骨质疏松即单位体积内骨组织量减少，常见的症状为容易骨折、腰背疼，还有我

们总能发现很多人上了岁数后，个子会变矮、弯腰驼背，骨质疏松是引起这些情况的原因。

据调查研究显示，在人生一生中，骨钙含量犹如一条向上凸起的曲线，而30—35岁之间正值曲线的顶点，在医学中称之为

骨峰值。

35岁之后，骨矿含量出现逐渐流失，骨量随之减少，女性尤为显著。

所以说，骨量就像“存钱”，年轻时往里多存点，等年纪大了才够用。

### ■ 做好4件事 储备更多骨量 ■

会不会得骨质疏松，主要取决于您骨量峰值的高低和后来骨量丢失的速度。

研究证实，年轻的时候增加骨量10%，可将骨质疏松发生时间延迟13年。那么应该如何从小多储备骨量呢？

#### 保证钙需求

钙主要来源于乳制品，其他包括蔬菜、坚果、豆腐等。孩子在成长过程中对钙的摄入量要逐步增加，1—3岁每天700毫克，4—8岁每天1000毫克，18岁开始每天1300毫克。如果孩子对乳糖过敏，可以使用钙强化豆奶和酸奶。

#### 多晒太阳

我们都知道，维生素D是人体吸收钙的重要辅助物质，它的最主要来源是皮肤受日光照射后合成。推荐每天9:00—10:00和16:00—17:00这两个时间段接触

阳光，光线不会太强，对皮肤伤害小。

#### 保证优质蛋白质吸收

蛋白质也是骨骼生长的重要



营养元素。鸡蛋、大豆、豆制品、瘦肉、牛奶中含有丰富的优质蛋白质，另外每天摄入5份蔬菜和水果，以维持均衡饮食。

#### 每天至少保证一个小时的体力活动

适当的运动和营养摄入对于骨骼的成长是相辅相成的。建议5—17岁的青少年每天至少运动60分钟，如跑步、打球、游泳等。运动能刺激骨骼，增强骨骼代谢，增强骨骼质量与密度，减少骨量的丢失，并且适量的有氧运动能够调节身体的内分泌，增加身体的雌激素水平，对于预防骨质疏松的发生都能起到很好的作用。

跑步、太极拳、快走、登山等都是比较好的运动方式，但需要根据自己的实际情况选择运动方式。

### ■ 骨质疏松年轻化的帮凶 ■

近年来，骨质疏松越来越年轻化，是不是和烟酒、咖啡、可乐、茶有关啊？

#### 咖啡、浓茶、可乐

目前，虽没有确切的研究表明咖啡、可乐、茶会导致骨质疏松。但从这些饮品对身体的影响，能得出以下结论：

咖啡和浓茶中的咖啡因会影响钙吸收，增加尿液排泄，诱发钙流失，从而降低骨密度。可乐里含有磷酸，饮用过多会影响钙的吸收，造成骨质疏松。

成人每天适合摄入1克的磷，可乐每300毫升含有50毫克的磷，少量不会有影响，过量了就会导致骨质疏松。

因此，即使没有明确的证据表明，这三种饮品和骨质疏松有关。我们还是建议：咖啡每天适量饮用400毫升左右（咖啡因摄入量不超过300毫克），不饮浓茶，少喝可乐。

#### 吸烟、饮酒

抽烟喝酒会抑制骨细胞生成，激活破骨细胞，并使体

内雄激素、雌激素减少，使骨量流失。

吸烟和骨质疏松也有很大的关联。首先烟碱会使骨头里面的钙分解出来流失进血液中，而尼古丁会影响钙的吸收。因此吸烟可能破坏骨结构，又抑制了新骨头的生成，造成骨质疏松症。

酒精中的化学成分是乙醇，乙醇在人体内会影响钙的吸收，加快骨骼钙流失。建议爱喝酒的人40岁左右做一次骨密度检测。

### ■ 35岁开始注意补钙 ■

要均衡，千万别挑食。

我们知道，骨质疏松的发生是无声无息的，等到出现症状时，常为时已晚。

所以建议45岁的女性和年过

50岁的男性要每年做一次骨密度检查，有抽烟、嗜酒不良习惯的人群，检测年纪要适当提前，做到早发现早控制。

(刘畅)

## 生活资讯

# 如何更方便挂到专家号

□本报记者 唐诗

许多疑难病患者经过多方求医,确实需要看专家,那么如何更方便地挂到专家号呢?北京市卫健委就来为大家支招。

### 医联体内社区医疗机构可转诊至上级医疗机构

市卫健委介绍,患有常见疾病的患者尽量前往基层医疗机构就诊,疑难重症患者可前往二三级医疗机构就诊,出现严重外伤或心脑血管等方面的急症可拨打急救电话120。

随着北京市分级诊疗建设,目前在北京市已建有60多家医联体,其中包括8家专科医联体,涉及730家医疗卫生机构,医联体单位内可以实现社区医疗机构与上级医疗机构的双向转诊,实现看病到社区,大病到医院,康复回社区的分级诊疗。

同时,北京于2016年3月1日起,在天坛医院、宣武医院、同仁医院3家市属医院正式启动了知名专家团队服务模式试点工作,目前该模式已在全市多家三级医院推广。

### 知名专家团队诊治患者可按需转诊至知名专家

市卫健委介绍,以市属医院专家团队就诊方式为例,患者可通过微信搜索

“京医通”公众号在线办理自助预约知名专家团队,关注“就诊服务”后,点击“挂号”可以直接进入知名专家团队,也可以通过各医院选择科室页面进入知名专家团队,了解团队所在医院、出诊科室及团队简介后,选择需要前往的就诊医院及知名专家团队。

知名专家不再对初诊患者进行服务,初诊患者可通过团队成员出诊医生进行首诊,确认信息无误后,可通过微信支付或京医通账户余额支付医事服务费,支付成功后收到“京医通”公众号推送的信息,团队成员经过专业诊断和辅助检查后,将需要知名专家诊治的患者转诊至知名专家。

由知名专家诊治过的患者可以根据病情需要由知名专家本人预约复诊,或下转给团队其他成员进行复诊,形成团队内双向转诊机制。知名专家团队诊疗模式的建立,有利于更加充分地发挥团队在诊疗疾病中的作用,满足患者合理的就医需求,提高诊疗效率,使患者得到更适宜的医疗服务保障。



## 丰台市场监管局多举措推进化妆品精细化监管

为进一步提升辖区化妆品监管水平,提高化妆品经营者法律意识,维护消费者合法权益,丰台区市场监督管理局卢沟桥乡食药所采取多项措施,积极推进化妆品精细化监管。

一是明确职责,落实分工。制定化妆品环节监管工作方案,明确专人负责,细化监管任务,职责到组,有计划、有组织、有侧重地开展化妆品市场监管领域的摸排和建档工作。

二是摸清底数,夯实基础。与工商所配合筛查化妆品经营数据,对辖区化妆品销售经营单位进行现场核实,做到底数清、情况明、排査准,为精细化监管筑牢基础。

三是建档建账,精准管理。对所售化妆品具体品种

进行检查、登记,建立健全化妆品“一户一档”监管档案,并将日常检查、抽检、处罚等信息纳入“一户一档”监管档案。完善化妆品经营证照资质、产品进销台账等信息的监管台账。

四是强化监管,消除风险。重点检查经营者是否进行进货检查验收、是否存在夸大宣传欺骗消费者的行为;产品标签标识是否符合相关规定等情况,对发现的问题,严格要求经营者及时整改。

五是加强宣传,提高认识。开展专题培训,为辖区化妆品企业普及化妆品安全科普知识,增强食品经营者的责任意识、安全意识和法律意识。将宣传融入到监督检查工作中,边检查边宣传。

(张丽)