

10月20日是“世界骨质疏松日”。因为潜伏期长、早期没有明显症状，骨质疏松常被称为“沉默杀手”。专家提醒，谨防发生骨质疏松，改善生活方式和定期身体检查必不可少，要早诊断、早治疗，避免带来严重后果。

专家告诉你 如何预防“沉默杀手”



青海省人民医院骨四病区主任医师索南昂秀介绍，骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成骨脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。

“肌肉酸痛、脊柱变形（弯腰驼背）和发生脆性骨折是骨质疏松症最常见的临床表现。目前中老年骨折患者中，绝大多数是和骨质疏松有直接关系。绝经后女性、50岁以上男性是高发群体。”索南昂秀说。

在青海省人民医院就诊的56岁患

者刘丽说，去年开始自己就经常背痛、乏力，后来不小心崴了脚，去医院检查才发现早已患有骨质疏松症。

“许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显感觉，所以更应高度重视。”索南昂秀说，如果存在长期熬夜、吸烟酗酒、饮食不健康、长期服用激素类药物等情况，发生骨质疏松的风险会明显增加。

随着生活节奏的加快，骨质疏松的发病率也有年轻化的态势。索南昂秀说，有的年轻人本就缺乏运动，又

有不少不良嗜好，加上挑食节食导致饮食中钙元素的摄入减少，达不到理想的骨骼峰值量和质量，因而也可能患上骨质疏松。

专家建议，预防骨质疏松，一方面要合理膳食，均衡营养，多食用含钙、磷元素高的食品，如牛奶、鱼虾、豆制品等。另一方面要坚持科学的生活方式，如加强体育锻炼，少吸烟，少饮酒，控制咖啡、浓茶及碳酸饮料的摄入量。此外，还要加强日光照射。“高原地区阳光充足，经常

接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。”索南昂秀说。

“对于骨质疏松的预防，很多人都知道要补钙，花大价钱买来的钙片和保健品其实未必能起到作用。”索南昂秀说，随着年龄的增长，人体对钙的吸收效果是不同的。“所以我们建议老年人应每年进行一次骨密度检测，切忌盲目补钙，要谨遵医嘱，结合自身情况对症下药才能达到效果。”

据新华社

心理咨询

如何帮助孩子消除自卑心理？

□本报记者 张晶

职工问题：

我的孩子上小学二年级了，我发现他总是很自卑，上课不敢举手回答问题，如果老师点到他，他即使知道答案，也不敢大方地说出来，请问我该如何引导他建立自信？

北京市职工服务中心心理咨询师：

您提到您的孩子很自卑，那么，到底什么才是自卑呢？心理学上，自卑是指个体与别人比较时，由于低估自己而产生的一种不如别人的情感体验。自卑是一种普遍存在的心理现象，处理恰当，自卑可以成为奋发向上的内在动力；但如果处理不当，过度的自卑容易形成自卑情结，影响性格的形成，从而影响到生活的方方面面。

自卑情结的形成多源于幼儿阶段。研究表明，相比成人，儿童有较强的自卑感。自卑的孩子常会有如下表现：自我评价低、过分在乎他人的评价、注意力难以集中、语言表达能力有所欠缺、过度怕生、不愿意与同龄人交往，或者惧怕失败、回避参与竞争。

北京市职工服务中心专家建议：

了解自卑心理后，如何帮助孩子消除自卑心理，让他变的更自信？下面这些建议供您参考：

一是鼓励孩子进行尝试并做力所能及的事。孩子具有好奇心和初生牛犊不怕虎的劲头，家长可以在确保孩子安全的情况下，引导他们去尝试或探索身边的各种事物，让他们在尝试

或探索中了解事物的性质，增强自身的能力，从而增加自信。当孩子遇到困难，不敢接受挑战时，就要求他们先在头脑中想象完成任务时的胜利情景，这种白日梦式的预演胜利法，对于帮助孩子战胜恐惧心理，愉快地接受富有挑战性的任务，具有立竿见影的效果。

二是及时肯定和赞扬孩子的好行为。人的自信需要外界的认可 and 赞赏。某一行为倘若得到外界的肯定，人的自信也会由此大增。孩子由于做成了一件小事而受到赞赏，他就会更乐意去做更多的事，接受更多的挑战，以获得更多的肯定和成功的喜悦，其自信也随之日趋强化。

三是有意地让孩子承担一些责任。不少家长常因为孩子年幼而代他们做许多事，如，帮穿衣鞋，替收拾玩具，长此以往，孩子就会缺乏责任感和自我约束力，自信也就很难建立起来。家长不妨视孩子能力的大小，有意地让他们承担一些责任，如收拾玩具、铺床叠被等，这样做不仅能锻炼孩子的能力，还可使他们从中得到自信，知道有许多事情“我能做好”、“我有能力”。

四是改变形象。心理自卑的孩子，通常会说话吞吞吐吐，或走路畏畏缩缩。从说话的音量、走路的姿势入手改变他们的心态，应特别注意教育他们改变自己的形象，穿着整洁大方的服装，讲话爽快，走路昂首阔步等。

五是发挥长处。“尺有所短，寸有所长”，每一个人都有自己的长处和优势，同时，也有自己的短处和劣势。如果用其所短，舍其所长，就连天才也会丧失信心；相反，一个人若能扬长避短，强化自己的长处，就是有残疾的人也能充满信心。因此，想要消除孩子的自卑心理，要善于发现他们的长处和优势，并为他们提供发挥长处的机会和条件，这也是帮助孩子克服自卑心理的关键。

六是根据孩子的心理发展阶段进行引导、教育。孩子自我意识的形成贯穿一生，不同的年龄阶段有不同的心理特征及其发展任务。如若能尊重孩子的心理发展规律，进行恰当的引导、教育，则可以引导孩子健康、自信地成长。

如果您需要更加系统、具体的帮助，可以选择专业心理咨询服务。北京市职工服务中心每周二、周四面向全市职工提供免费心理咨询服务，关注“首都职工心理发展”微信公众号即可预约。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.com



北京市职工服务中心与本报合办

生活小窍门

运动起来 健康“贴秋膘”

秋季有“贴秋膘”的说法，指的是立秋之后要储备脂肪，为即将到来的冬天做保暖御寒的准备。在生活水平已大大提高的现在，专家提醒，“贴秋膘”也要与时俱进地改为“贴”营养、“贴”运动，脂肪不妨少一些，多一些紧实的肌肉，才能更加健康体壮。

秋高气爽，正是锻炼好季节。广东省第二人民医院康复医学科副主任医师毛庆友说，根据中医理论，秋季运动量不宜过大，以防出汗过多，阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。他推荐适合秋季的运动有爬山、游泳、骑自行车、打羽毛球等。

北京体育大学运动医学与康复学院副教授张恩铭说，秋季运动类型可以户外有氧运动为主，如慢跑、骑车、游泳、爬山等。如果要追求趣味性，也可以进行一些球类运动。需要身体对抗的球类运动存在一定的损伤风险，要结合自身年龄和体质情况来决定。一般隔网球类项目如乒乓球、网球、羽毛球等相对安全，也适合中老年人。

专家建议，秋季运动、健身时，注意以下细节，就能有效防止运动损伤或受凉感冒，老年人特别要注意量力而行，运动适度。一是秋季运动的时间不宜过早或过晚，运动前要进行充分有效的热身；二是运动着装要冷暖合适，标准是运动时微汗，运动完后一定要注意保暖；三是随身带个水杯，运动前、后、中都要注意补充水分，以小口喝水为佳；四是要注意多进食新鲜蔬菜、水果，特别是富含维生素A和B族的食物，有助于增强免疫力，提高抵抗力。

据新华社