



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 骨科一康复中心主任 杨华清

腰酸背疼、驼背、容易伤筋动骨、捡个东西差点闪着腰，脚一崴骨折了，浑身都是“脆骨”，稍微磕磕碰碰，就碎了！其实，这可能就是骨质疏松。骨质疏松是什么？骨质疏松是如何发生的？骨质疏松该如何预防呢？听听首都医科大学附属北京康复医院骨科一康复中心主任杨华清怎么说。

吃太咸 骨量会悄悄流失

□本报记者 陈曦

咬就骨折了。

送你一份“护骨秘籍”

骨质疏松的预防比治疗更为重要，选择科学的饮食和生活方式可以帮助你避免或减慢骨质疏松的到来。

适量的蛋白质

蛋白质可促进钙的吸收和储存，但过量也会促进钙的排泄，故而应适量供给。其中奶中的乳白蛋白、蛋类的白蛋白、骨中的骨白蛋白、核桃中的核白蛋白，都含胶原蛋白和弹性蛋白，是合成骨基质的重要原料，大豆中的异黄酮可减少骨钙丢失，宜选用。

适量的钙

首先我们来了解一下每日钙的推荐摄入量。中华医学会骨质疏松和骨矿盐分会建议中国人每日钙摄入量推荐量800mg(元素钙)，绝经后妇女和老年人每日钙摄入量推荐量为1000mg。补钙是不是越多越好呢？

有研究显示，当每日钙摄入量大于1200mg-1500mg，获益十分有限，而且可能增加肾结石、心血管及脑中风事件的发生，所以补钙并不是越多越好。

丰富的维生素

特别是维生素D及维生素K₂。机体要在维生素D的帮助下才能更好地吸收钙，日常多选择食用富含维生素D的食品如鸡蛋黄、肝脏、强化奶等。而维生素K₂则是起到领钙入骨的作用，人



体不能合成足量的维生素K₂，除了纳豆其他食物的维生素K₂含量低，很有必要在医师指导下应用维生素K₂膳食补充剂。

避免不健康的生活方式

应采取低钠饮食，钠盐摄入量每日不超过6g；忌吃精制糖和过多甜食，精制糖及甜食影响钙的吸收，加重骨质疏松；避免吸烟、酗酒、饮用过多的咖啡和碳酸饮料等，过多饮酒会加速骨质疏松，咖啡每天不要超过3杯，少喝碳酸饮料，建议选择饮用白开水。

适当体育锻炼

适当的体育锻炼能刺激骨细胞的活动，利于骨质的形成，同时户外运动接受日光照射，可增加维生素D的合成促进钙的吸收，此外负重运动有利于骨骼发育与骨量增加，规律地进行体育锻炼能有效预防骨质疏松。

多晒太阳

紫外线对促进人体维生素D的合成是必不可少的，鼓励人们在太阳不强烈的早晨及傍晚去户外晒太阳，活动筋骨。

预防跌倒

许多人跌倒后都会出现不同程度的骨损伤，所以注意预防跌倒很重要。防止跌倒对于中老年人具有重要意义。适量运动、注意老年人居家环境安全、穿着合适的鞋等，都有利于预防跌倒及其引发的骨折。

【相关链接】

关于骨质疏松的常见误区

预防骨质疏松只是老年人的“专属”？

这种想法是错误的，骨质疏松的高危人群不止老年人，由于不良的生活方式及饮食习惯，骨质疏松正在向年轻人发展。

骨质疏松了，补钙就好了？

这种观念是错误的，钙的缺乏仅仅只是骨质疏松的一方面因素，还有其他因素如性激素低下、吸烟、过度饮酒、爱吃咸、体力活动缺乏、维生素D缺乏等均加速或导致骨质疏松。骨质疏松的治疗不是单纯补钙，而是综合治疗，也就是说，调整饮食、合理用药、坚持锻炼、做好防护，“四驱马车”并驾齐驱。

骨质疏松容易引发骨折，就不要运动了？

保持正常的骨钙量和密度需要不断地运动刺激，缺乏运动就会造成脱钙，加速骨丢失。通过体育锻炼也能增加肌肉力量，增进身体的协调性，减少摔倒的几率。因此，适当的体育锻炼对防治骨质疏松具有积极作用。

骨头也会遭遇“水土流失”

骨质疏松顾名思义就是骨质质地变疏、变松。我们打个比方，假设正常的健康骨头像墙壁那么硬的话，骨质疏松症患者的骨头严重的可能像沙子那么软。

如果把身体的骨骼含量比作人体中的一座“骨矿岛”，在成年之前，这座岛的容积是不断自然增加的，也就是身体的骨量是在不断增加的，当达到一定程度的时候我们称之为“峰值骨量”就不再增加了，这个峰值大多数个体很可能发生在30岁左右，具体会根据遗传、激素、环境因素而有些差异。峰值骨量越高，人体中的“骨矿岛”容积越大，那么到老年发生骨质疏松症的时间越推迟，程度也越轻。随后随着年龄的增长和绝经后女性激素水平的变化，身体的骨量开始下降，一方面是因为人体的这座“骨矿岛”的容积自然扩增停止了，另一方面这座“骨矿岛”开始出现“水土流失”，最终就造成了骨质疏松。

骨质疏松会给我们的身体造成严重的危害，它可导致全身疼痛，骨骼变形，甚至是脆性骨折，所谓脆性骨折就是在没有严重创伤情况下，不小心跌倒摔个

【健康红绿灯】

绿灯

头发少别用密齿梳



密齿梳对头发的拉力大，稍不注意就容易扯断，让发量少的人“雪上加霜”。尖齿梳的伤害更直观，梳头时会有尖锐痛感，长期用还会导致头皮受到伤害、引发炎症、过敏等。软鬃毛梳是梳头首选，它可以温柔地帮助头皮分泌的油脂自然均匀地分布在发丝上，且不易产生静电。

高效燃脂一根跳绳就够



数据显示，每分钟跳绳140次，每次10分钟的运动效果与慢跑半个小时相同。建议刚开始练习跳绳的初学者，从5-10分钟开始，再慢慢增加到10-15分钟，每天跳100-200下可以稍作休息，每天跳30-60分钟，每周3-5天即可。如果想达到较好的燃脂效果，建议每分钟至少跳100次，理想的心跳速度约150次/分钟。

红灯

烤红薯比煮红薯更升糖



煮红薯升糖指数是77，烤红薯是94，这是因为在烤的过程中部分蔗糖转变成了升血糖更快的麦芽糖。吃烤红薯的时候最好搭配升血糖慢的，如叶菜、瓜茄类蔬菜。血糖不高的人也不要吃太多烤红薯，除了升糖快，红薯烤后失水，单位重量能量更高，吃容易转化成脂肪堆积，让人长胖。

柚子能量低 减肥无“腹”担

秋冬季节柚子大量上市，柚子的能量如何？减肥人士可以多吃吗？不同颜色的柚子，营养上又有何区别呢？

柚子能量不足香蕉1/2

柚子的能量约33-42千卡/100克，连香蕉的1/2都不到。中国居民膳食指南建议每天吃200-350克水果，如果按照上限350克来吃柚子，能量也不足150千卡。

VC含量和柠檬类似

柚子的VC含量是23毫克/100克，跟柠檬(22毫克/100克)类似。不过柠檬太酸，很难像柚子这般大块大块地吃，而大块大块地吃350克柚子，就能获得80.5毫克VC，达到每日VC需求的80.5%，这么比起来，柚子在补VC上也算优秀了。

血糖生成指数低

柚子的血糖生成指数(GI)只有25，属于低GI水果。

跟GI相比，血糖负荷(GL)

考虑了可以利用的碳水的量 and 吃的量，能够更好地反映对血糖的影响。经过计算可知，柚子就算吃350克，GL大概也只有7.3，属于低血糖负荷，所以加餐吃点柚子也不用怕血糖飙升。

黄肉柚富含番茄红素

不同颜色柚子基本营养差别不大，只是黄肉柚的类胡萝卜素的总量和种类都显著高于红肉柚和白肉柚。类胡萝卜素包含β-

胡萝卜素、α-胡萝卜素、β-隐黄质、番茄红素，含量越高也就意味着抗氧化能力越强。

选柚子注意手感沉、皮光滑

同等大小的柚子，手感重的说明皮薄肉多。表皮光滑的柚子说明新鲜，另外如果皮不光滑，还说明皮里的油腺比较发达，也就是果实花了很多资源在皮的发育上，果肉味道就比较容易寡淡。

所以好吃又营养足的柚子就选手感沉、皮光滑的。(杜静)

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

·广告·

Table with multiple columns containing various company notices, including '吸收合并公告', '企业重组形式转换公告', and '小股东特别股东大会公告'. Each notice includes company names, registration numbers, and key details.

冷天喝咖啡让你更冷



保暖的最佳方式应该是减少散热，增加产热。咖啡有一定的利尿作用，喝完之后人更容易小便，会使身体散热更快。同样，喝酒也并不能起到暖身的作用，有些人在低温下喝含酒精的饮料体温反而会下降。

本报刊登热线 13699137322