



骨头看似稳定，但其实每天都在悄无声息地运行着新生与退化，当新生速度比退化速度慢时，骨头就会逐渐出现多孔疏松的情况，这时骨质疏松就发生了。跟男性相比，女性更容易患骨质疏松症，研究发现，女性的骨骼“衰老”程度明显快于同年男性。65岁以上的老年女性患病率为51.6%，男性为10.7%。每10个老年女性中，就可能有5个出现骨质疏松。

# 骨质疏松 重女轻男？

## 要想骨骼健康 6件事需要做到位

### 什么是骨质疏松？

骨质疏松是一种以低骨量和骨组织微结构破坏为特征，导致骨质脆性增加和易于骨折的全身性骨代谢性疾病。

正常人的骨密度就好比是一栋房子，其中的钢筋就相当于骨量，随着房子内部结构的破坏，拆除了很多钢筋，越拆越多，房

子摇摇欲坠，最后承受不住倒塌。

临床上，有一些骨折病例并不是因为摔跤而导致的，有的仅仅是打了一个喷嚏或抱了一下孩子就骨折了。所以低骨量会导致骨的微结构破坏、骨强度下降、骨脆性增加，从而容易发生骨折。

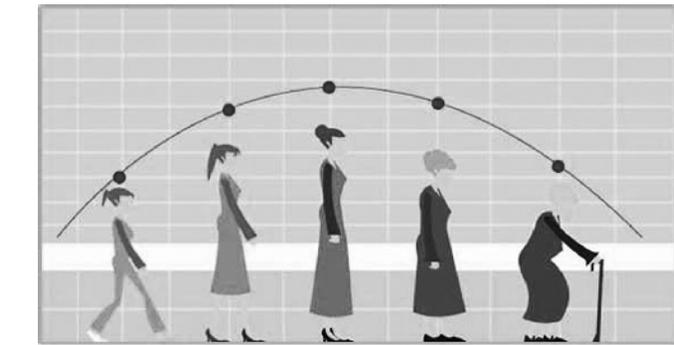
### 为何女性更容易骨质疏松？

骨质疏松的发病率与性别之间并没有明显的相关性，但是在某些国家和地区，女性患者的比例确实要高于男性。这可能与女性在生理上的一些特点有关。

首先，女性在绝经后会失去雌激素的保护，导致骨骼中的钙质流失更加严重。绝经后妇女的骨密度会逐渐下降，骨质疏松的

风险也会增加。此外，女性的骨骼结构和骨质量也与男性不同，女性的骨骼更加柔韧，脆性更大，这也增加了骨质疏松的风险。

其次，哺乳期的女性也容易患上骨质疏松，在哺乳期间雌激素水平会下降，导致骨骼中的钙质流失。



另外，一些女性为了保持身材，可能会过度控制饮食，导致体内的脂肪细胞量减少，进而降低了对骨骼的保护作用。

同时，体型偏瘦的女性也更容易患上骨质疏松，该类型女性脂肪组织较少，雌激素水平也较低。

### 预防骨质疏松，建议你做好这些事

预防骨质疏松需要从多个方面入手，以下是一些日常生活中可以预防骨质疏松的建议：

**饮食健康** 多摄入含钙、维生素D、蛋白质等营养素的食物，如牛奶、豆类、鱼类、坚果等，以增加骨骼的强度和韧性。

**运动锻炼** 适量运动可以增加骨密度，预防骨质疏松。建议选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。

**控制体重** 过度肥胖会增加骨质疏松的风险，建议适量控制饮食，保持适当的体重。

**避免吸烟** 吸烟会导致骨质疏松和骨折的风险增加，建议及

早戒烟。

**避免过度饮酒** 过度饮酒会导致骨质疏松和骨折的风险增加，建议适量饮酒。

**注意气候变化** 气候变化会影响骨骼健康，建议关注当地天气预报，注意防寒保暖，以预防骨质疏松。

为了预防骨质疏松，应该保持健康的生活方式，适当增加营养，多晒太阳，避免饮酒，并且根据个人情况适当进行运动。如果已经患有骨质疏松，应该及时就医，接受专业的治疗和管理。

(中新)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 对角开车窗最通风



研究发现，保持车内最佳通风效果的模式是：同时开启斜对角车窗。比如，同时打开右前窗和左后窗，另外两扇车窗关闭。相较其他开窗模式，斜对角开窗不仅最有助对流，达到车内快速通风及降温的效果，而且行车过程中的风噪声音也最小。

#### 有些水果冷冻后更甜



水果里面含有果糖，室温状态下，果糖的甜度约为蔗糖的1.2倍，只是甜了一点点；但如果冰镇到0℃，那果糖的甜度会升高到蔗糖的1.5倍左右。即果糖含量较高的水果，冷冻后会变得较甜。比如葡萄、西瓜、荔枝、芒果等。而像香蕉、柿子、橘子等，冷冻后甜度基本不会产生变化。

### 红灯

#### 过期药品不能一扔了之



过期失效药品不要随便与生活垃圾一起丢弃，可按以下几种分类进行销毁：口服片剂、胶囊、颗粒剂等不要整瓶或整盒扔掉，应将剩余药从包装中取出，药丸集中在密封袋里捣碎再丢入垃圾桶。眼药水、口服液等液体药物要把液体挤出来冲入下水道。膏状药物挤出来收集在密封袋内，封好后丢弃。

#### 冷藏绿叶菜最好别超过3天



很多人买菜时一次性买很多，囤在冰箱里慢慢吃，需要提醒的是，绿叶菜不适合储存过久。一般来说，室温下储藏1-3天，绿叶菜中亚硝酸盐含量达到高峰；冷藏条件下，3-5天达到高峰。因此，绿叶菜尽量不要囤，存放时要放冰箱冷藏，并在3天内吃完。存放超过3天建议不要再食用。

## 解密自热锅里的神奇大米



自热锅里的大米口感和普通大米不一样。你知道这种大米到底有什么“神奇”之处吗？我们请北京市疾控中心食品营养与卫生所贾海先、马晓晨为您介绍。

### 自热大米是怎么来的？

自热锅里的大米一般比较细长，略带弧度，大小较均匀，外形与普通大米不太一样。这确实不是“原装”大米，它被叫作“重组大米”“再制大米”或者“复合大米”，是以大米为主要原料，经过熟化工艺制成的。

目前用得较多的制作方法是：将米粒粉碎后添加（或不添加）一些其他配料（如淀粉等）以及食品添加剂，经过挤压蒸煮熟化，然后冷却造粒成形。在挤压加工的过程中，大米中的淀粉、蛋白质、脂肪等大分子物质的结构发生变化，使得其吸水性、糊化度改变。或者将大米加水蒸煮后，分散干燥脱水成为（复水型）干燥米饭粒；或是将快煮熟的米饭装入气密性好的包装容器内，经过封装后，在零下20℃进行冻结，成为冻干米饭。

### “重组大米”营养如何？

“重组大米”在生产过程中会损失一些B族维生素、蛋白质等营养素，而人体对“重组大

米”的消化吸收速度相对更快，使得它的升糖作用更明显，加上自热锅里的配菜经常荤多素少，油、盐、糖也容易超量，所以自热锅的营养价值会差一些。但自热锅作为方便餐食，可以快速填饱肚子。在应急状态下或在旅途中，自热锅是一个不错的选择。

### 吃自热锅要注意什么？

要选择正规厂家生产的自热锅产品，观察包装是否完整、无破损，以及是否在保质期内，不购买标签信息不全的产品。

加热盒出气口温度可达100℃左右，大家在使用前一定要认真阅读加热包操作说明，避免烫伤。达到建议的加热时间，食物熟透后即可食用。在加热过程中，大家尽量不添加酸性食物（如醋、酸辣酱等），可等加热完成后，再根据需要添加。

(午综)

·广告·

### 丰台区市场监管局南苑街道所

## 规范美容美发行业经营行为

根据近期接到的预付费投诉情况及化妆品专项检查工作安排，丰台区市场监管局南苑街道所组织辖区内美容美发机构进行集体培训，进一步规范行业经营行为。

**强化宣传指导** 以《北京单用途预付费卡管理条例》为指引，结合条例内容就各商户店内合同签订、保障消费者知情权和选择权、服务明码标价、后续退费要求等进行详细讲解，并对商户现场提出的疑问进行了详细解答，进一步提高了市场主体知法守法意识。

**强化警示教育** 执法人员

对辖区美容美发机构经营使用水光针的情况进行了专项检查，检查中未发现使用相关产品情况。培训中，执法人员再次强调化妆品、洗染用品务必从正规渠道购进，要严格履行进货查验记录及索证索票制度，禁止使用假冒伪劣产品。

**强化责任落实** 鼓励、督促商家及时开展自查，落实自身规范经营、诚信经营责任，减少侵害消费者合法权益问题，充分发挥优质服务主观能动性，共建辖区美容美发行业良好氛围。

(尹更云)