

随着年龄增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，一些老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。多位医学专家提示，中老年人应避开三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。

绕开误区 别让骨骼悄悄“变老”

误区一： 不骨折，就“没毛病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示，50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高，主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可

能没有症状，待病情发展到一定阶段，就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说，骨质疏松症患者一旦受到外伤，极易发生骨折，还易引发或加重多种并发症，临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

误区二： 补钙越多，骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片，怎么还是骨质疏松？”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低，十分困惑。

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区，即

使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为1000毫克，有骨质疏松症病史，或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群，可在医生指导下适度增加每日钙摄入。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说，维生素D、维生素K2等微量元素也有助益，前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充，后者主要存在于发酵食品中，有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外，牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”；浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失，要适当减量；草酸也会影响钙的吸收，食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时，应焯水后再食用。

误区三： 骨质疏松症，老年专属

科学研究表明，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到高

峰值骨量，之后逐渐流失。峰值骨量越高，老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松症并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示，年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响，因此从年轻时就应通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议，儿童青少年时期要保证充足的钙摄入，积极参加体育锻炼，刺激骨骼生长；成年人要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等，增强骨骼的强度和韧性；孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充；50岁以上人群每年进行骨密度检测，特别是绝经后女性和65岁以上男性，必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来，我国发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中，纳入骨质疏松症预防等；在《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》增加骨质疏松健康知识……

“做自己健康的第一责任人，老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说，还要继续深入科普，让更多老年人拥有健康骨骼。

（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

建议女性给身体留点脂肪



很多人眼里“微胖”的身材，其实才是健康的身材。尤其是女性到中年后代谢率下降，适度脂肪对维持雌激素水平、保护骨骼及皮肤弹性有重要作用。过度减肥可能引发激素紊乱、加速衰老、骨质疏松等风险。按照最新的标准：BMI在18.5—23.9之间属于健康，以身高1米6的女性为例，换算后合理体重约为96斤到120斤。

脾虚的人可多吃山药



山药富含淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能。山药性质平和，适合大多数数人吃，尤其建议脾虚的人吃山药。脾虚的人通常消化能力差，腹胀、腹泻或便秘，身体得不到食物滋养，面色差、疲惫无力、易生病。推荐将山药与小米、红枣、白扁豆等一起煮粥食用，或直接蒸熟吃，替代部分主食，一次吃50—100克即可。

红灯

久坐易造成脂肪肝



久坐，一是造成热量过剩；二是导致腹型肥胖，诱发或加重脂肪肝；三是易致疲乏。长时间坐位，周身气血运行缓慢，则易导致肌肉缺乏营养，造成四肢肌肉减少或松弛无力。也许总的体重没有大的变化，但胳膊腿细了，腰粗了，肚子大了，脂肪肝也就出来了。疲乏感让人更不愿运动，更容易久坐，形成恶性循环。

奶茶的奶盖到底有多不健康



很多奶茶除了含糖量高，其中的脂肪含量也不容小觑，尤其在带有奶盖的奶茶中，脂肪含量更高，喝一两杯奶盖相当于吃掉了两顿饭的脂肪。长期大量饮用奶茶，可能会引起糖尿病、肥胖、血脂异常、痛风、骨质疏松等风险。日常喝奶茶建议要适量，尽量选择微糖或无糖的，最好是选择鲜奶制作的低糖奶茶，少添加或不添加配料。

不爱吃果蔬能用维生素片代替吗？

维生素在人体内含量极微，却在生长发育、代谢等过程中发挥着重要作用。不过，单纯吃维生素片和通过食物来补充，是有很大差别的：

蔬果中不只有维生素 每一种果蔬都含有上百种成分，比如，丰富的膳食纤维、无机盐、有机酸，以及各种酶类、杀菌物质和具有特殊功能的生理活性成分，各种成分之间会互相配合与保护，成分较为单一的维生素补充剂很难达到天然食物的保健效果。

可能增加身体负担 健康人群盲目或过量补充某种营养成分，可引起或加剧其他营养素的代谢紊乱，增加身体负担。大量摄入肝脏、鱼肝油或维生素A补充剂，导致骨骼生长异常，还可造成肝脏损害。过量补充维生素C，导致恶心、腹泻，还可能增

加肾结石危险。摄入过多鱼肝油或维生素D补充剂，可能出现血钙过多、促进肾结石、血管硬化等情况。

日常只要保证合理膳食，健康人群都可足量摄取，无需额外补充。《中国居民膳食指南（2022）》显示，每人每日应摄入不少于300克蔬菜和200—350克新鲜水果。

临床应用维生素补剂的情况大致有两种：

必须补充的人群 比如妊娠期、哺乳期女性需额外补充叶酸；新生儿需补充推荐剂量的维生素K。

特殊情况 比如节食人群、长期素食者需补充维生素B12；甲状腺功能减退、糖尿病等疾病会干扰维生素的吸收和利用，需进行针对性补充。

（张秀玲）

丰台区市场监管局卢沟桥街道市场所

·广告·

科所联动化解美容退费纠纷

在“丰铃行动”引领下，丰台区市场监管局持续推动接诉即办走深走实。近日，卢沟桥街道市场所与化妆品科联动协作，成功调解一起涉及27万余元的美容预付费退费纠纷，以实际行动践行“情理法”融合的调解理念，赢得消费者认可。

2025年8月，市民王女士因对区域内某美容院服务不满，申请退还自2024年3月以来累计充值的27万余元费用。在多次沟通无果后，她两次拨打12345热线投诉。卢沟桥街道市场所接诉后高度重视，启动“红色预警”，由所长带队与化妆品科联合开展调查调解。

执法人员迅速赴美容院核实情况，围绕主体资质、服务合同、价目公示、产品溯源等关键

环节全面取证。科所协同制定方案，通过“面对面沟通+背对背劝解”相结合，从法理、事理、情理多角度疏导，促使双方由对立走向协商。经三轮调解，最终纠纷圆满化解。

事后，执法人员对消费者开展理性消费引导，提醒大额预付需谨慎；对美容院则强化行政指导，督促规范明码标价、落实进货查验，并将其纳入重点服务对象，推动企业主体责任落实。

该案例是“丰铃行动”下科所联动、情理法融合调处纠纷的生动实践。接下来，丰台区市场监管局将继续深化“响铃必办、办必有果”机制，筑牢消费维权防线，持续优化区域营商环境和消费环境。

（陈海川）