

在健康管理的版图中，骨骼健康常被视为“沉默的基石”。许多人步入中老年后，发现即便坚持补钙，骨质疏松的阴影却依旧挥之不去——体检报告上的骨密度数值不升反降，轻微磕碰就可能引发骨折。首都医科大学附属北京康复医院骨科二康复中心王玉玲提醒，骨质疏松可防可治，关键在于“趁早”。

骨质疏松可防可治 关键在于“趁早”

□本报记者 陈曦

均衡饮食对骨骼健康至关重要

骨骼的主要成分是钙和磷，因此确保充足的钙和磷摄入非常重要。富含钙的食物包括奶制品如牛奶、酸奶、奶酪，豆制品如豆腐、豆浆，鱼类如鲑鱼、沙丁鱼，以及坚果如杏仁、核桃。这些都是优质的钙来源，有助于维持骨骼健康。

维生素D也对骨骼健康至关重要，它能促进钙的吸收和利用。人体可通过阳光照射皮肤合成维生素D，也可通过食物摄入补充，例如鱼类、动物肝脏、蛋黄，以及菌菇类。同时，应注意

控制钠的摄入，避免过量饮酒，以维护骨骼长期健康。

适度运动有助提高骨密度

有氧运动和抗阻力训练都有助于提高骨密度和肌肉力量，降低骨质疏松风险。有氧运动包括快走、跳舞、游泳等，能增强心肺功能并促进全身血液循环，从而刺激骨骼生长、增加骨密度，并促进钙的吸收与利用。每周坚持至少150分钟的有氧运动，可显著改善骨骼状态。

抗阻力训练主要包括举重、拉伸运动及体重训练等，能够增强肌肉力量与骨骼稳定性。通过增加肌肉负荷与张力，这类训练

可刺激骨骼生长，提升骨骼强度。建议每周进行2-3次抗阻力训练，以有效预防骨质疏松与骨折。

避免不良生活习惯

一些不良生活习惯可能对骨骼健康造成负面影响。吸烟与过量饮酒都会增加骨质疏松的风险。尼古丁和酒精会干扰钙的吸收与代谢，加速骨组织流失。因此，戒烟并限制酒精摄入对骨骼健康非常关键。

此外，过量摄入咖啡因也可能对骨骼产生不利影响。咖啡、茶及部分含咖啡因的饮料在适量饮用时通常是安全的，但过度摄入可能干扰钙的吸收并增加钙的排泄。

打造安全居家环境预防摔倒

在居家环境中采取适当的安全措施，有助于预防跌倒和骨折，对老年人及骨质疏松患者尤为重要。

确保家中光线充足，尤其在走廊、楼梯和洗手间等易发生跌倒的区域。可安装夜灯或感应灯，方便夜间活动。

保持居家环境整洁、无障碍。避免在走道和房间堆放杂

物，确保地面平整。移除松动的地毯或使用防滑垫，以减少滑倒风险。如需使用拐杖或助行器，请确保其稳固并适合个人需求。在楼梯、浴室和厕所等易跌倒区域安装扶手，能提供额外支撑和稳定性。如条件允许，建议使用无门槛淋浴间或浴缸，便于进出。

定期检查家中安全设施，确保楼梯踏步牢固、扶手紧固、浴室地面防滑、插座开关正常等也非常重要。

定期检查及早发现骨质疏松

定期检查有助于及早发现骨质疏松及其进展。骨密度扫描是常用检查方法，可评估骨骼质量与密度。医生会根据结果制定相应治疗方案与建议。

此外，定期检测血钙、磷和维生素D等指标，也能帮助了解身体的营养状况及其他潜在健康问题。



健康在线

协办
 首都医科大学附属
 北京康复医院

·广告·

【健康红绿灯】

绿灯

冬天是减肥的好时期



在寒冷的环境中，身体必须更加努力地工作，将核心温度提高到37℃左右的正常体温。冬天人体会消耗更多能量以对抗低温，能量消耗大约比夏季提高3%-7%。另外，冬季人体基础代谢率也会提高，可以减掉更多的脂肪。

好好吃饭就能养气血



“管住嘴”不仅是控制体重的真谛，还是养气血的好方法。在中医理论中，脾胃是人体的后天之本、气血生化之源。脾胃对水谷精微的运化能力决定着机体的消化吸收功能健全与否，从而影响人的各项生命活动。要想脾胃好，就必须减轻脾的负担，日常饮食中要懂得节制，每顿饭吃七八分饱即可。

红灯

不要捡路边的银杏果吃



随风飘落街头的除了银杏叶，还有很多银杏果。银杏果的种仁叫白果，有敛肺定喘、化痰、止带缩尿的功效。但是，不建议公众捡路边的银杏果吃，因为它有一定的毒性。银杏果含氰苷类毒素，水解后可以生成氰氨酸，中毒症状是恶心、呕吐、头痛、乏力、呼吸困难、惊厥等，严重者可能因呼吸衰竭而死亡。

经常熬夜也会长白头发



熬夜会扰乱人体生物钟，导致内分泌紊乱，而黑色素细胞的生物钟也会被打乱，自然会影响黑色素合成。此外，熬夜时身体会消耗更多B族维生素、蛋白质等营养物质，如果长期熬夜又不及时补充营养，毛囊就会“缺粮”，黑色素细胞也会“无力开工”。长期熬夜还会导致免疫力下降，甚至可能诱发自身免疫反应，攻击毛囊里的黑色素细胞，直接导致白发增多。



烤肉

becue

中轴连四海 美食荟前门

前门美食荟打造“舌尖上的环球之旅”

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

由北京天街集团有限公司、前门街道（前门大街管委会）及北京烹饪协会共同主办的“中轴前门·中国 FUN”前门美食荟暨第三届丝路美食文化节近日启幕。

作为永久落户前门的美食荟项目，在延续既往汇聚八方美食的基础上，本次美食阵容全面升级，汇聚众多非遗老字号、人气网红小吃与特色“丝路风味”。山东煎饼、武汉热干面、福建乌饭、三河酒酿醪糟、陕西油泼面等地道传统美食，与网红mini肉夹馍、哈尔滨锅包肉、现烤红肠等热门小吃同台亮相，更有印度飞饼、巴基斯坦手抓饭等异国风味惊艳登场。这些美食均现场新鲜制作，确保每一道风味的原汁原味。

记者在现场看到，美食荟精心营造温暖惬意的冬日街景氛围，主办方在就餐区设置了精美的露营帐篷、休闲外摆桌椅、取暖装置以及夜间街景亮化装置，营造出独具魅力的夜间消费场景，为市民游客带来一场兼具味蕾感受与暖冬趣味的全新体验。

北京烹饪协会发挥其行业指导作用，对入驻的每家商户进行严格遴选，确保各类美食质优味正，特色鲜明。

前门商业区将以前门美食荟开市为契机，将前门美食荟打造成为一个可持续的消费品牌。未来，美食荟将围绕不同节日、主题，陆续推出更多丰富多彩的活动，如美食快闪市集、京味厨艺大赛、民俗文化表演等，不断为前门这一城市窗口注入新鲜内容。

同期举办的“第三届丝路美食文化节”特色美食快闪展卖，打造3天限时异域美食市集，带公众解锁不用出国就能打卡的“丝路风味”。西庭秀色的土耳其鸡肉卷、高加索烩鹿肉、贝斯隆奶酪、斯里兰卡红茶、狮王精酿、基辅罗斯餐厅的俄式大列巴和黑面包等百余款特色美食，用高颜值异域美食与沉浸式文化体验，刷新前门美食社交新场景。

前门美食荟每日营业时间为10:30-21:00，活动地点为前门商业区广和广场、新潮胡同广场、阿里山广场等区域。

房山区综合行政执法部门 “每周行动日”精准发力 规范建筑垃圾处置

为提升房山区公共区域环境秩序管理水平，营造整洁、有序、群众满意的城乡环境，房山区城管执法局联动公安、交通、生态环境等相关部门，统筹属地执法力量，紧紧围绕建筑垃圾“产生——运输——消纳”全环节、全链条，持续开展建筑垃圾“每周行动日”污染防治专项整治行动。

长阳镇综合行政执法队 联合相关部门开展建筑垃圾“每周行动日”污染防治专项整治行动。通过前期细致研判，锁定建筑垃圾运输车辆集中、泄漏遗撒高发的京深路沿线长阳段严密监控，采取“巡查+盯守”相结合的方式，先后在重点点位开展执法检查，逐一对过往运输车辆的密封情况、运输资质、行驶路线进行核查。

青龙湖镇综合行政执法队联合相关部门在良坨路、良三路、阎吕路等重点点位开展建筑垃圾“每周行动日”执法检查。围绕非法运输车辆、夜间施工、道路遗撒、扬尘等常见问题进行

集中排查，执法人员通过定点检查与区域巡查，全面覆盖建筑垃圾处置关键环节，助力区域建筑垃圾处置秩序保持良好态势。

河北镇综合行政执法队 联动多部门精准聚焦阎河路河北段建筑垃圾违法运输高发点位，对过往运输车辆逐一核查准运证、电子运单及密闭装置完好性。同时，组建机动巡查组，对周边偏僻路段开展不间断巡查，及时排查违规建筑垃圾运输行为，并同步普及相关法律法规，强化从业者守法意识。

下一步，房山区城管执法局将持续深化“每周行动日”执法机制，不断优化统筹协调、联动执法模式，针对建筑垃圾治理中的新问题、新难点，及时调整整治策略，强化科技赋能和源头管控，同时加大宣传引导力度，提升企业和市民的守法意识、环保意识，推动形成“执法监管+企业自律+社会共治”的良好局面，为建设干净整洁、生态宜居的城市环境保驾护航。

（李安琪）