

# 让你的骨骼硬起来

骨质疏松症是骨代谢异常造成疾病，其发病率紧随糖尿病、老年痴呆，位居老年疾病第三位。它最大危害是容易导致骨折。目前，我国正步入老龄化社会，是世界上拥有骨质疏松症患者最多的国家，患者约占总人口7%。让全社会认识到骨质疏松的普遍性和危害性，使广大骨质疏松患者能够早发现，得到及时治疗，已是当前广泛关注的社会问题之一。



## 出诊名医

闫济民，太原市第二人民医院内分泌科主任、主任医师，中国骨质疏松委员会骨内科专业委员会委员，山西省糖尿病专业委员会委员，擅长糖尿病、甲亢等内分泌相关专业疾病的诊治，具有30年丰富的临床经验。

## 预防三步走 脊梁挺起来

门诊现场：“我爸爸弯腰捡纸盒时，只听‘咔吧’一声，后腰就是一阵疼痛。现在只能仰躺，不能翻身。”看着身患疾病的70岁老父亲，陈先生一脸担忧。

闫济民：做X线，发现胸12腰1椎体压缩性骨折，考虑重度骨质疏松。需接受治疗，长时间卧床休息。

由于老年性骨质疏松根治难、伤害

大，我们认为，预防的重要性远大于治疗。从三方面入手，或可改善骨质疏松的情况。

一是饮食营养。平时要多摄入含有丰富钙质的食品，如牛奶、豆制品，还要多吃蔬菜，戒烟控酒，少喝含咖啡因的饮料。此外，吃钙剂要注意搭配维生素D，促进钙吸收。

二是适量运动，多晒日光。保持体育锻炼习惯，如打太极、散步，可强化骨骼，增加肌肉力量，改善平衡能力，避免骨折发生。多晒太阳是补充活性维生素D的良好途径，可促进钙盐向骨骼中沉积，提升骨密度。

三是定期筛查。骨密度是检测骨质疏松的重要方法。建议40岁后每年定期做

骨折的常见部位有椎体、髋部、前臂远端等。一次骨折后，再次骨折的几率明显提升。

遗憾的是，骨质疏松早期一般不易引起注意。患者只有在出现骨痛、骨变形、骨折情况后，才被诊断为骨质疏松症。

许多患者因此致残，生活自理能力下降，甚至引起并发症，给家庭和社会带来沉重负担。

## 骨质疏松——沉默的杀手

门诊现场：“大夫，我最近一直感到疲劳、腰背痛，是不是腰肌劳损？”65岁的赵女士因为经常睡不好觉，痛苦不堪，就诊求医。

闫济民：骨质疏松症的临床表现主要是腰背痛，老年女性骨质疏松症问题尤为严重。考虑到赵女士的年纪，给她做了骨密度检查。骨密度-3.0，这表示其骨质疏松程度严重。

不要以为骨质疏松是小事，它现

在已是影响老年人生活质量的沉默杀手。严重骨质疏松极可能引起压缩性骨折，影响到心肺功能，这也是老年人身高为什么变矮变佝偻的原因。据赵女士自述，几年前，她在一次日常活动中，仅甩了一下手臂，手腕即发生脆性骨折，这同样是骨质疏松在“作祟”。

在我国，与骨质疏松相关的骨折在老年人中发病率高达30%。发生

## 早重视可减少患病风险

门诊现场：60岁的王女士蹙着眉，表情痛苦。她问大夫，“我咳嗽了几声，胸口怎么就疼起来没完？”

闫济民：打个喷嚏都能骨折。在接触的病例中，患者王女士令人同情。拍片显示，其左右各一支肋骨出现裂纹。骨密度一查，-3.0，重度脆性骨折。我们给她使用抑骨吸收药和促骨形成药用于治疗，患者全身疼

痛有望减轻。

由此可见，骨健康对老年人有多么重要。然而，骨质疏松并非老年人专有。根据最新的全国骨质疏松症流行病学调查，骨质疏松症在40岁以上男性、女性中患病率分别为5.0%、20.6%。女性在绝经后，雌激素水平下降，造成骨量丢失加速。男性因血液中缺乏睾酮，也会加速骨量丢失。

失。如果人们年轻时缺乏运动，营养失衡，蛋白质摄入少，低体重，有长期酗酒等不良嗜好，骨骼峰值骨量和质量均难以达到理想状态，未来，骨质疏松和因此骨折的患者或将急剧增多。

在此，有必要提醒大家，任何人都可能患上骨质疏松症，早关注、早重视，特别重要。

记者 张国英 文/摄

## 抬脚功养生功效大

任佩姝



抬脚功原为太极拳的一种辅助功法，看似动作简单，但却行之有效，养生效果佳。

◆方法：平躺在床上，双手交叉轻放在丹田，双腿并拢；将腿慢慢地向上抬起，然后大腿保持不动，小腿下垂与大腿成90度。保持这个动作15分钟。

◆注意：自然呼吸，不可憋气，靠腰力及丹田之力来支撑身体下半部，在做的时候要注意量力而行，循序渐进。

### ◆养生功效

1.保护心脏、稳定血压

在高抬脚时，因丹田呼吸，肺部负担减少，从而解决心胸郁闷等情况，心胸开朗气沉丹田，帮助心脏恢复正常功能，对稳定血压起到良好的作用。

2.保护肠胃、改善便秘

在高抬脚时，人体的大小肠会随着蠕动，能增加肠胃的蠕动速度，促进胃肠消化，起到改善便秘的功效。

3.保护脊椎、防关节退化

在高抬脚时，脊椎保持水平状态，全身肌肉用力，有利于促进气血运行，改善脊椎两旁神经传导作用。

4.促进肝解毒、肾排毒

在高抬脚时，腰部用力身体会有强烈发酸的反应，为了排除瞬间增加的毒素，血液循环加快，人体脑下垂体会分泌激素，血液会迅速流回肝、肾，加强肝脏、肾脏的解毒和排毒。

5.降血脂、稳血糖

脾主四肢，在高抬脚时，可改善脾的运动功能，起到一定的健脾、降血脂的疗效。

6.防疲劳、助睡眠

抬脚功可以促进血液循环，活跃体内细胞，从而提高人体的新陈代谢率，保证内脏的正常运作，使大脑神经更加活跃，有利于提高记忆力。如果在睡觉之前做15分钟的高抬脚运动，还能有效提高睡眠质量。

(作者单位：山西省中医院内分泌科)

## 温馨提示

## 女人经常出虚汗要补气

韦大文

### ◆一动不动也流汗——气虚自汗

有些女性白天出汗比别人多，稍微运动就大汗淋漓，甚至坐着不动都会出汗。

体质较虚、大病初愈或者肥胖的人多见，主要是气虚导致的。汗出怕风，气虚的人易患感冒，常感觉神疲、乏力、气短、食欲差等。

### 改善方法：补气

自汗多为气虚不固，建议多食用山药、扁豆、栗子、核桃仁等补中益气的食物，也可用党参或黄芪炖鸡以补益机体，改善气虚症状。

在艾灸选穴上，推荐气海穴、关元穴、足三里穴。

### ◆常常睡觉出大汗——阴虚盗汗

潮热出汗是更年期的典型症状。晚上睡觉的时候出汗，轻者入睡后稍有汗湿，重者每晚衣被尽湿，这种在中医里叫作盗汗，主要是阴虚火旺导致的。

经常盗汗的人，常伴有手脚心热、两颊潮红、口咽干燥、容易心烦失眠等问题。

### 改善方法：滋阴

盗汗主要是阴虚内热，阴阳不调。可以多吃些酸枣仁、枸杞、桂圆、阿胶、麦冬等。

或通过揉按或艾灸阴郄穴、后溪穴、三阴交穴来改善症状。

另外，还有一些异常出汗，可能是疾病的信号。

### ◆胸闷汗、出冷汗——提防心脏出事

如果出汗特别是出冷汗的同时，还存在胸闷、胸前区疼痛等一系列症状，可能是心脏病发作的前兆。

### ◆全身汗、持续汗——当心甲状腺疾病

经常出现莫名的燥热，随后全身出汗且持续出汗，这样的情况，或许是甲状腺发出异常的信号。

## 教你一招

## 消除身体异味小妙招

王楠

### ◆口臭

中药方——细辛散

取细辛、甘草、桂心各1两，将这几味药磨成粉末状，每次取5克放入热开水中，搅匀服下，每天服用3~4次，治疗口臭的效果奇好。

食疗方——薄荷粥

将摘下来的薄荷叶30克洗净备用（如果没有新鲜的叶子，干的也可以，10克左右），入锅内加适量清水煎熬，并去渣留汁待用。然后，将粳米50克淘净，加入前面留取的薄荷汁中，煮至米熟即可食用。

### ◆脚臭

米醋加水洗脚：在洗脚水中加入米醋10~15毫升，混匀后，将双脚浸泡15分钟左右，每日一次，连续3~5天，可减轻脚臭。

茶叶加盐洗脚：在洗脚水中加入25克茶叶和少量食盐，把双脚泡入水中，反复搓洗5~10分钟，脚臭可减轻。

轻。

盐姜水洗脚：睡前，用一盆热水加入适量食盐和一片生姜，待降温适度后，再泡脚搓洗5~10分钟，连续洗几次，脚臭可减轻，对脚底皮肤皲裂也有防治作用。

### ◆狐臭

腋臭，也叫狐臭。对付狐臭，不妨用生姜加碘酒涂擦一下腋下。

先用热水敷、洗腋窝10~15分钟，再用适量生姜切片轻擦腋下，擦至皮肤轻度充血为度。但不可用力过大，以免擦伤皮肤。然后再用3%~4%碘酒涂擦，每天1~2次，一般10次左右就有所缓解了。