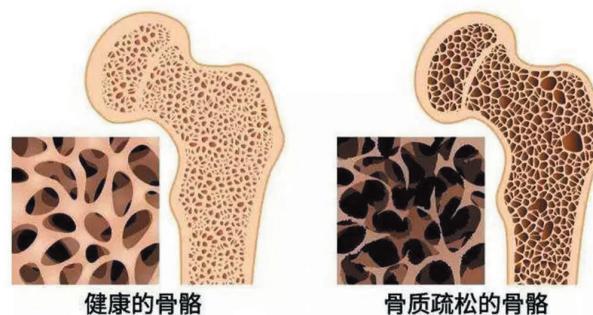


防骨质疏松 吃好饭真的管用

老年人骨质疏松症就是老年人骨骼的质量出现了下降。质是骨骼的微细结构发生了变化，主要以退变为主；量是骨骼的单位体积减小。日常生活中，骨质疏松症的危害常被低估。有研究发现，骨量减少和骨质疏松不仅容易诱发骨折，还会增加感染和败血症风险。



导致老年人发生骨质疏松症的因素有很多，最常见的是原发性骨质疏松，和人体老化有关。此外，内分泌疾病、肾脏疾病等都可以导致继发性的骨质疏松。结合老年人的实际情况，应做好相应的预防。

均衡饮食 合理膳食是预防骨质疏松症的有效途径，平时应坚持饮食多样化，适量多食用一些富含维生素的食物，以此来增加矿物质的摄入量。日常生活中，老年人应该限制高盐、高糖、高脂肪等食品的摄入，因为这些食品会对骨骼健康产生不良影响。尤其需要提醒的是，钠对骨质疏松的预防不利，过多摄入会引起骨骼钙的流失，所以建议低盐饮食，每日摄入食盐量不超过5克，日常烹调时少放盐。此外，还应少吃咸鸭蛋、咸菜、挂面、薯条等含盐多的食物。值得一提的是，部分食物中含有草酸、植酸等，会阻碍钙的吸收，不利于骨质疏松的预防。对此，可以通过改变烹调方法，如采用蔬菜焯水、玉米脱皮制成玉米饼等方法来减少其对钙吸收的不良作用。

及时补钙 钙是构成人体骨骼的重要物质，充足的钙摄入对获得理想峰值骨量、

缓解骨丢失、改善骨矿化和维护骨骼健康有益。对于钙的摄入，应首选饮食补钙，适量摄入富钙食物，如奶制品、鱼类、虾蟹、豆类、坚果类等。对于某些特殊原因导致膳食无法满足钙需求的情况，用安全、有效的钙补充剂也是一种有效措施。需要注意的是，补充钙剂要适量。超剂量补充钙剂，可能增加肾结石和心血管疾病的风险。有高钙血症和高钙尿症患者应避免补充钙剂。

适量补充蛋白质 蛋白质是构成人体骨骼和肌肉的重要营养物质，充足的蛋白质可以促进骨骼成长以及维持骨量。所以要想有效预防骨质疏松症，还应合理补充蛋白质。值得一提的是，所摄入蛋白质中，最好有一半是优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、鱼、虾、鸡肉、鸭肉、瘦肉和豆制品等。除了摄入适量蛋白质外，同时要记住：动物蛋白（如禽肉、鱼虾等）、大豆蛋白和植物蛋白（如坚果、米面等）搭配在一起比单纯食用某种蛋白要好得多，提倡多种食物混合、搭配食用，充分发挥蛋白质的“互补”作用。

坚持适度运动 每天保证至少半小时的运动，能有效预防骨质疏松。理想的运

动项目有散步、打太极拳、打门球、跳舞等。

首先，适量的体育运动可以促进血液循环，改善骨质疏松的症状以及促进骨转化平衡，一定程度上还可提高骨密度以及延缓骨量的流失。同时，运动还可提高老年人的肌肉力量、提高肢体活动的协调性，进一步防止老年人出现跌倒等。

当然，运动要遵循循序渐进的原则，运动量一次不宜过多，以用力不宜过大、不宜过快、不过度劳累为标准，这也是有效避免因运动过量而引发骨折或其他健康问题的关键。

养成良好生活习惯 很多时候，不良的生活习惯会加重骨质疏松症，比如，抽烟、酗酒以及晚睡等都有可能会加重骨质疏松症。所以，为了预防骨质疏松症，应该改变不好的生活习惯，尽量少喝浓茶，最好戒烟限酒。

此外，在日常生活中，中老年人应尽量做到早睡早起、多休息，经常去户外呼吸新鲜空气、晒太阳。值得一提的是，适度晒太阳可帮助老年人补充钙物质，能在一定程度上辅助改善老年人的骨质疏松症。

预防跌倒 许多人跌倒后都会出现不同程度的骨损伤，所以预防跌倒也很重要。总之，骨质疏松是人体正常衰老的表现，可防可控，不必过于恐惧，但也不能轻视。预防重于治疗，是骨质疏松症防治的根本策略。对于易患骨质疏松的人群，我们可以采取措施来预防骨质疏松症的发生，应该特别注意保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动、避免不良生活习惯等。同时，应该定期进行骨密度检查，及时发现骨质疏松并进行干预。

据《健康报》



仰头玩手机同样伤颈椎

长期低头刷手机、伏案久坐不动……很多人的颈椎频频发出预警信号。近年来，各种预防颈椎病的“小妙招”层出不穷，引得网友跟风效仿。日前，网上又出“新招”，称仰头玩手机可以缓解颈椎压力，预防颈椎病。

事实上，仰头玩手机虽然可以暂时缓解颈椎疲劳，但时间不宜过长，否则也会加重对颈椎的伤害。在我看来，长期保持后仰姿势，不仅会导致脖子肌肉酸胀，还可能因为一时失手，让手机砸到脸。门诊中还有病人问：“既然低头看手机不好，那我把手机放在支架上，躺着看手机行不行？”其实也不行，因为无论是仰躺着看手机，还是趴着看手机，一个姿势久了，都不好。最好是每隔40分钟，让身体换一个姿势，并且做



做缓解运动。

如何预防颈椎病？建议大家避免长期从事低头弯腰的事情，如玩手机、看电脑、打麻将等。长期需要用电脑者，建议稍微抬高电脑显示器，降低座椅，尽量平视或者轻微仰视屏幕。平时，还可用毛巾和矿泉水瓶来放松颈椎。具体做法是：用毛巾卷起矿泉水瓶，把毛巾放于颈椎后方枕上。随后，肩颈放松，匀速呼吸，每次躺10分钟，每天躺两次。这样做可有效改善颈椎曲度，缓解颈部肌肉疲劳。

据《武汉晚报》

每天起床先做手指操

家住浙江杭州茅廊巷社区的陈联璧今年102岁，她身体硬朗，一头鹤发，精神特别好。

记者登门拜访时，陈联璧正在厨房洗碗。虽已百岁高龄，但她依然能生活自理。“虽然能做家务，但我不会让自己太累。”陈联璧介绍，除了早饭自己搭配外，午饭和晚餐都是请街道的送餐机构将饭菜送上门，无需她在买菜、做饭方面操心。虽然是独居，但陈联璧从没感觉到孤独。从卧室的陈设来看，她的家庭氛围非常温馨。床头柜上，摆满了家

庭成员的合影，以及第三代、第四代的成长台历，“儿女们会经常来看望我，孙辈们也记挂我”。陈联璧还透露，她退休前在小学任全科老师，语文、数学样样都教。如今，她的很多学生都已是耄耋之年，还会定期来拜访她。

聊起养生之道，陈联璧透露了一个小秘笈：“我每天早上8时起床，会做1个小时的手指操，因为十指连心，锻炼手指，就能保养全身各个重要器官。”她边说边演示，十个手指灵活又协调。

据澎湃新闻



小心这些脏器下垂或移位

正常情况下，我们的脏器或者人体组织都在各自的位置，然而，由于某些原因，身体的一些脏器容易发生下垂或者移位。

直肠、小肠、结肠可能移位

“直肠脱垂就是‘脱肛’，是指直肠壁部分或全层向下移位，治疗以手术为主。”银川市中医医院肛肠科医生杨雨慧介绍，轻者腹压增加时直肠可脱出肛门外，初起能自行还纳，后期需用手还纳；重者除大便时直肠脱垂，在打喷嚏、咳嗽、排气、劳累、走路、久立久坐时都可能脱出。预防直肠脱垂，要积极去除各种诱发因素，养成定时排便的习惯。

“疝气又称腹股沟疝，指人体内小肠、结肠甚至卵巢等器官或组织离开正常位置，通过先天或后天形成的薄弱点或孔隙进入另一部位并引发症状的疾病。”银川市中医医院外科副主任医师徐海峰介绍，可以通过以下几点鉴别是否得疝气：观察大腿根部是否有小包；小包有没有掉到阴囊里；包块在站立及哭吵时出现或变大，平躺或安静时消失或变小；包块是否能推回去等。

得了疝气，保守治疗主要是利用药物和疝气带，根治的唯一方法是手术。

胃下垂好发于中老年女性

有人说，饭后不能马上剧烈运动，否则会胃下垂。胃下垂是怎么回事呢？

胃悬吊在膈肌之下，通过与其他脏器间的韧带来固定，由腹肌和腹内压在下面支撑。胃发生下垂是因为这些因素不发挥作用了，因此当人站立时，胃的位置就会下降。胃下垂可能表现为上腹部感觉胀满和沉重，同时伴有暖气和腹痛以及早饱，甚至出现呕吐和便秘等。

形体消瘦、中老年女性更容易发生胃下垂。预防胃下垂，应保证一日三餐规律饮食，或是少量多餐。

子宫脱垂患者少搬重物

子宫脱垂是女性常见的妇科疾病之一。宁夏回族自治区人民医院妇科主任医师李漫分析，分娩损伤是子宫脱垂发病的主要原因，慢性咳嗽、腹腔积液、腹型肥胖、持续负重或便秘、先天性盆腔组织发育不良或营养不良以及年龄增长均可导致子宫脱垂。

轻度子宫脱垂的女性应减少搬提重物，肥胖患者建议减重，有慢性咳嗽、喷嚏、便秘的患者建议治疗原发疾病。

据《银川晚报》