

# 三招助你远离骨质疏松



在刚刚过去的世界骨质疏松日,今年的主题为“管体重、强骨骼”,倡议社会各界传播科学管理体重、强健骨骼的理念,以预防骨质疏松症和脆性骨折的发生。你知道该如何预防骨质疏松吗?咱唐医生提醒:可从健康生活方式做起。

## 体重与骨骼健康有关

体重是影响人体代谢和骨骼健康的重要因素,在生命的各个阶段都会影响骨骼健康。低体重是骨质疏松和脆性骨折的重要危险因素。人体在健康体重或体重适度增加时,体重与骨密度呈正相关。但体内脂肪含量过高时会导致骨转换失衡,使成骨细胞活性减低,破骨细胞活性增加,从而增加骨质疏松风险。

日常生活中如何同时做好体重管理和骨质疏松的预防呢?这个问题并不难,答案就是要积极践行健康生活方式。晋江市中医院骨科主治医师钟宏星提醒市民:骨骼健康问题不是老年人的专利,每个年龄段人群都要“强肌健骨增力量”,保持骨骼健康!

## 预防骨质疏松有方法

做好体重管理。钟宏星介绍,保持均衡膳食,确保摄入足够的营养成分,避免过度摄入高热量、高脂肪、高糖的食物。保证身体活动,选择适合自己身体状况的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。坚持规律运动,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,也可结合力量训练,如举哑铃、俯卧撑等,增加肌肉量,提高基础代谢率,助力体重管理。定期测量体重、腰围、体脂率等,了解体重变化趋势和身体脂肪、肌肉等成分的比例。根据监测结果调整饮食和运动计划,确保体重管理的有效性和健康性。

确保营养摄入。钟宏星介绍,钙和维生素D是维持骨骼健康的重要元素,老年骨质疏松症患者普遍存在钙与维生素D不足或缺乏。钙的来源包括食物如奶类及其制品、大豆类及其制品、水产类、坚果、深绿色蔬菜等,也可根据医生建议适当补充钙剂。中国人群日常饮食中的钙含量通常偏低,《中国老年骨质疏松症诊疗指南(2023)》建议老年骨质疏松症患者可通过饮用牛奶或补充钙剂来增加钙摄入量,使钙总摄入量达800-1200mg/d。除了食物和药物补充,多晒太阳可促进皮肤内维生素D的形成,进而促进肠道内的钙吸收。

“要重视肌肉力量和平衡能力练习。”钟宏星表示,通过合理的营养和增强抗阻、力量锻炼可以促进骨骼强健,与体重或体质指数相比,肌肉量与骨密度的相关性更强。国际骨质疏松基金会发布的最新信息显示,对骨骼健康最有益的运动类型是负重运动和力量训练,比如举、推、跑、跳及“登台阶”等方式,可使骨骼更加强健。



# 当心! 耳朵有异常需警惕心梗

一提到心梗,很多人首先想到的是胸痛。的确,胸痛是心梗的典型症状之一,但心梗的表现并不局限于此。事实上,心梗前,我们的耳朵往往会出现一些不寻常的表现,这些表现或许就是身体向我们发出的预警信号。本期健康课堂,我们邀请晋江市医院(上海六院福建医院)心内科主任张登庆为大家介绍相关内容。他表示,心梗的预防和急救是一个系统工程,需要我们从生活的方方面面着手,细心呵护自己的心脏健康。当耳朵发出微妙的警告信号时,切勿忽视,及时就医,可能就是挽救生命的黄金时刻。

## 耳朵有这些异常要小心

耳朵,这个看似与心脏相距甚远的器官,实际上与心脏有着密切的联系。在中医理论中,耳朵与心脏、肝脏、脾脏、肺和肾脏等都有关联,被认为是“宗脉之所聚”。现代医学研究也发现,耳朵的一些特征变化与心血管疾病,特别是心肌梗死之间存在显著关联。

张登庆介绍,以下是耳朵可能出现的四个心梗前兆:一,耳鸣。心梗患者由于心脏供血不足,容易诱发耳部血管痉

挛收缩,导致内耳循环障碍,此时可能会出现耳鸣的症状。耳部血管相对细小,仅为心脏血管的1/10左右,当耳部血管受影响时,会出现供血不足,进而诱发耳鸣等症。二,听力下降。当心血管发生堵塞时,还可能导致耳朵突发性听力下降。如果近期一段时间耳朵里总是有嗡嗡作响的声音,而且明显地感觉到了听力下降,则要警惕心肌梗死的可能性。三,耳痛。这通常与耳部疾病有关,但在某些情况下,也可能是心梗的信号。心梗引起的耳痛可能与神经反射有关,尤其是当心梗影响到心脏的某些特定区域时,这种耳痛往往是锐利的、突发的。四,耳垂褶皱。正常的耳垂一般平洁光滑,若耳垂出现一条斜线或皱痕,被称为“Frank征”,也是心内科医生所说的“Frank征”。存在耳垂褶皱的人群,其心血管事件的风险比无褶皱者高出近30%。

## 如何预防心梗

“心梗的预防重于治疗。通过调整生活方式和定期进行体检,我们可以有效降低心梗的风险。”张登庆介绍,高危人群要警惕。心梗的高危人群主要包括老年人、高血压患者、糖尿病患者、血

脂异常患者、有家族史的人群及长期吸烟、饮酒、缺乏运动的人群。这些人群应该更加关注自己的身体状况,定期进行体检和心脏检查。

定期体检不可少,定期体检是预防心梗的重要手段之一。通过心电图、血压测量、血糖检测、血脂检测等检查项目,我们可以及时发现心脏疾病的早期迹象,并采取相应的治疗措施。建议高危人群每年至少进行一次全面体检。

调整生活方式是预防心梗的关键。大家应保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累;戒烟限酒,减少对心脏的负担;保持均衡的饮食,多吃鱼类、豆制品和新鲜蔬菜等富含营养的食物,限制盐、饱和脂肪酸和胆固醇的摄入;适量进行体育锻炼,增强心脏功能和身体素质。

张登庆特别提醒市民朋友:“要注意的是,秋冬季是心梗的高发期,寒冷的气温容易使血管收缩、痉挛,增加心梗的风险。因此,我们应该注意防寒保暖,根据气候的变化增减衣物,护好颈部、手脚、肚脐及关节处等易受寒的部位。室内外温差不可过大,最好室内能保持18℃~25℃,室内常通风。”

## 健康问答

### 流鼻血时不宜抬下巴

读者:流鼻血时抬下巴有用吗?  
晋江市中医院五官科医生卢娜环答:流鼻血时抬高下巴会导致血液流向咽喉和肺部,可能会使人呼吸不畅,甚至会导致干呕。此外,过多血液流向气管会导致剧烈咳嗽,引发慢性肺炎。正确的止血方式是低头,拉压鼻翼部位,用冷毛巾敷在鼻梁上并保持用嘴呼吸。

## 节气养生

### 霜降节气 注意防燥防郁防寒



霜降,是二十四节气中的第十八个节气,秋季的最后一个节气,通常认为霜降是全年昼夜温差最大的一天,秋燥明显。在饮食方面,民间有“冬补不如补霜降”的说法,深秋时节,重点关注润燥和健脾。本期“节气养生”,让我们一起来学习下如何在霜降节气进行食疗养生吧!

## 霜降节气养生须知

晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科陈巧丽医生介绍,霜降为秋末之时,因脾寄旺于四季之末,因此,在此节气脾胃功能处于旺盛时期,宜淡补调胃。另一方面,霜降为季秋之时,肺金当令,燥气太过,易伤肝木而伤脾土。故宜选用气味平淡、作用缓和的食物。此时,建议适当参加一些有益身心的娱乐活动,如歌舞、登山等,抵抗力差的老人,应及时增加衣服,以免寒邪入侵。

此外,霜降时节,渐入冬寒,人体关节部位最怕受凉,而下肢的膝关节、踝关节、双足又是离心脏最远的,如果不注意保暖和运动,最易受寒。所以霜降后容易出现腿痛等疾病,多多保暖。陈巧丽提醒市民:脾胃也是最怕寒冷的,但是一到霜降,这个寒冷是挡也挡不住;风变大了,天气变冷了,热的食物盛出来很快就变冷了。在中医里面,有一词叫“脾胃虚寒”,就是不能吃的东西,吃了会不消化、胃痛,吹了冷风也会不舒服。这个时候,如果喝些热水或者用热水袋捂一会儿就会舒服很多。

## 可多吃这些食疗方

萝卜炖牛肉,消食暖胃。牛肉营养丰富,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素,还有暖胃作用,是秋冬季补益身体的佳品;山药排骨汤,养胃助眠。晚上睡眠不佳的人往往肠胃功能都不太好,新鲜的山药中含黏多糖及能辅助消化的物质,有利于消化吸收。山药、红枣及排骨一起炖汤喝,出锅前再加一点枸杞,对脾胃有益,同时润泽皮肤。另外,用山药熬粥,榨汁饮用也不错,能清心安神;红枣糯米粥,滋补益气。糯米富含维生素和膳食纤维,将红枣和糯米一起煮成粥,既暖胃又能补充能量,也可根据个人口味加入莲子、红豆等材料。

此外,喜欢甜品和花茶的朋友,可以适当吃些养阴润肺的百合炖银耳,增强体质的枸杞菊花茶、镇静解毒的荷叶菊花茶。陈巧丽坦言,银耳富含胶质和膳食纤维,有助于滋润肌肤,百合炖银耳可润肺生津,对易上火或咳嗽人群也有一定的缓解作用。枸杞富含维生素C和胡萝卜素,有助于提高免疫力,菊花有清热解毒和明目之效,将枸杞和菊花一起用开水冲泡成茶,美味又养生。荷叶有清热解毒和解渴的作用,菊花能镇静、护眼,将荷叶和菊花一起用开水冲泡成茶,可清热降火、解毒祛湿。大家不妨一试。

## 东石中心幼儿园 开展拍皮球比赛

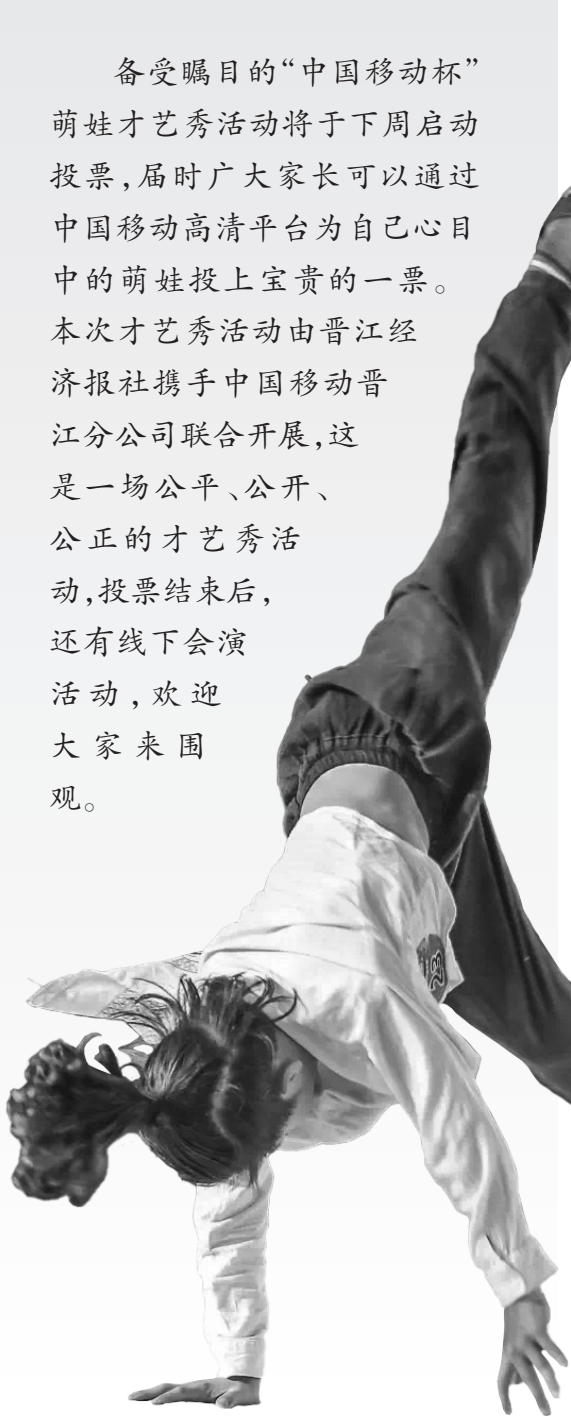
本报讯 为进一步促进幼儿运动能力的提升,增强幼儿的手眼协调能力,日前,晋江市东石镇中心幼儿园中班组开展“球随我动,乐享童年”拍皮球比赛。

当天,小朋友们迅速进入状态,他们或单手拍,或双手交替拍,皮球在他们的手中仿佛有了生命,上下翻飞,好不热闹。

此次活动,不仅鼓舞了孩子们拍皮球的热情,同时也增强了孩子们的竞争意识和集体荣誉感,孩子们享受到了成功的喜悦,感受到运动的乐趣,萌发出对体育运动的热爱,让孩子们在比赛中挑战自我,在历练中获得成长!



# 快为萌娃加油打气 “中国移动杯”萌娃才艺秀下周启动投票



## 家长参与热情高 收到近200个视频

据了解,“中国移动杯”萌娃才艺秀活动旨在为孩子们提供一个展示自我、锻炼勇气和自信心的平台,同时也有助于发现和培养优秀的少儿艺术人才。本次活动通过线上征集视频的方式,吸引了众多家长和孩子的关注和参与。

不少家长纷纷录制孩子们唱歌、跳舞、朗诵、表演小品等才艺视频,并通过线上平台提交给主办方。这些视频不仅展示了孩子们多样化的才艺,更体现了家长们对孩子成长的关爱和期望。在收到的众多视频中,不乏一些令人惊艳的才艺表演。有的小朋友用稚嫩的声音演唱经典儿歌,歌声清脆悦耳;有的小朋友则跳起了欢快的

舞蹈,动作灵活协调;还有的小朋友朗诵诗歌、表演小品,展现出了不俗的表演天赋。

“这些视频不仅展示了孩子们的才艺和魅力,也为他们提供了一个锻炼自我、挑战自我的机会,非常不错。”家长林女士说道,相对于社会上开展的萌娃才艺秀活动,自己更想让孩子参与由报社携手中国移动晋江分公司开展的“萌娃才艺秀”活动,因为报社开展的活动比较权威、公正。据主办方介绍,本次“中国移动杯”萌娃才艺秀收到近200个视频,既有少儿组,也有幼儿组。下周,主办方将会开启投票平台,广大家长记得为萌娃们投票。

## 线下会演即将来袭

据悉,本次投票将持续一个月,关于投票的相关信息,广大家长记得关注本报相关报道。本次主办方将会根据萌娃的人气表现,评选出以下奖项。一等奖:幼儿组1名,奖价值1000元奖品;少儿组1名,奖价值1000元奖品。二等奖:幼儿组2名,各奖价值500元奖品;少儿组2名,各

奖价值500元奖品。三等奖:幼儿组3名,各奖价值300元奖品;少儿组3名,各奖价值300元奖品。优秀奖:幼儿组15名,各奖价值100元奖品;少儿组15名,各奖价值100元奖品。参与奖:各奖一份精美玩具。

此外,“中国移动杯”萌娃才艺秀将会开展一场线下会演活动。届时,获奖的小朋友将有机会参与。本次线下会演,不仅是对孩子才艺的一次大考,更是对他们勇气和自信的一次锻炼。让我们期待在这个舞台上看到更多孩子的精彩表现,也期待他们能够在这个舞台上收获更多的成长和快乐。大家快来一起为心目中的小明星加油打气!

