

# 八个坏习惯偷走骨量

萧忠彦

人们都知道通过补充钙剂来预防骨质疏松症,然而并没意识到一些错误的生活习惯也会增加患骨质疏松症的风险。近日美国《读者文摘杂志》网站对此进行了总结。

**错误一:长时间窝在沙发上。**久坐不动会使骨质疏松症的发生几率增加。对骨骼来说,你越多地使用它,它就越能适应和增强力量。同样的,如果它不承受负载,就会变得虚弱。针对宇航员的研究恰恰证明了这一点,太空中失重的环境会导致其失去骨量。这种情况的解决办法就是从负重运动,确保你所选择的运动能让骨骼承受负载,比如散步。游泳不是负重运动,就起不到预防作用。

**错误二:爱吃肉。**高蛋白饮食会导致肾脏排出更多的钙。它的流失会造成骨密度下降,进而导致骨质疏松症。

**错误三:吃咸味零食。**导致骨流失的饮食因素之一就是吃了太多的盐。当肾脏排出钠时,钙也会随之排出。日本学者发现,高钠摄入的绝经后妇女发生非椎骨部位的骨折可能性是低钠摄入者的4倍以上。

**错误四:过度防晒。**虽然涂抹防晒霜



**错误五:大量喝咖啡。**喝太多咖啡会对老年女性的骨骼健康造成不良影响,咖啡因会导致骨质流失。研究人员发现,这种影响只有在缺乏大量雌激素的情况下才能发生,因此它对于绝经后妇女可能是一个需要注意的问题。

**错误六:大幅减轻体重。**虽然保持健康体重是有益的,但减重过多会对骨骼造成很大伤害。与运动一样,骨骼需要有足够的负载,以刺激它们做出反应,并生成更强的力量。体重指数小于19被认为是骨质疏松症的一个风险因素。研究发现,体重指数只要增加1个单位,骨流失风险就能下降12%。

**错误七:长期酗酒。**美国俄勒冈大学的研究者发现,过量的酒精会使胃肠道更难吸收钙,还影响胰腺和肝脏的功能,降低钙和维生素D的含量。此外,喝酒会造成体内皮质醇水平增加,导致骨密度降低。更重要的是,酒精会毒害成骨细胞。

**错误八:爱喝碳酸饮料。**一些研究表明,饮用碳酸饮料与骨流失有关,但原因尚不清楚。

## 健康话题



## 桑菊杞子决明茶降三高

蓝森麟

当今社会,“三高”已经成了常见病,不光困扰着老年人,很多长期久坐、烟酒不忌、暴饮暴食的年轻人也患上此症。在此推荐一款药茶,能帮助降三高。

**具体为:**取桑叶10克、杭白菊10克、决明子30克、枸杞15克,将上述食材快速清洗干净后,放进养生壶或砂锅内,加入清水1升,煮沸20分钟,倒出代茶饮。

桑叶味甘苦、性寒,善于疏散风热、清肺润燥、清肝明目。现代药理研究表明,其有显著的抑菌、降血糖、降血压等作用。杭白菊味甘苦、性微寒,长于平肝明目、散风清热,且有抑菌、扩张冠状动脉、增强冠脉血流量、降血压等作用。决明子擅长清热明目、润肠通便。枸杞味甘性平,可滋补肝肾、益精明目、润肺止渴。现代研究表明,它有降血糖、降血脂、增强免疫、抗肿瘤、保肝及抗衰老、抗缺氧、抗疲劳、抗氧化、抗辐射多种功效。诸物合用,能清肺润燥、养肝明目、生津止渴、化浊降脂、通利大便,不光适合“三高”人群,春夏一般人群也可饮用。

## 关注三高

## 腰痛不都是骨头的事

郑拥军

一旦出现腰痛,大多数人第一反应就是骨头出了问题,然而X片检查往往显示骨头没有什么问题。那到底是什么原因?其实,除了骨之外,引起腰痛的疾病还有很多种,如软组织病变造成的肌筋膜炎、腰椎小关节紊乱造成的腰椎内侧支卡压以及骶髂关节炎等。

**1.肌筋膜炎——腰肌劳损。**腰肌劳损的腰痛可以发生在整个腰椎,患者可以感觉到腰部两侧的肌肉紧张、压痛,且症状会在下雨阴天或天气变冷时出现或加重。有的人凌晨4~5点钟会痛醒,而起床活动后减轻。遇到这种情况,可以采取保守治疗方法,比如冲击波治疗、超激光治疗等,也可进行有创的触发点针刺来改善疼痛。

**2.腰椎小关节内支卡压。**腰椎的关节突关节发生半脱位或滑膜嵌顿,也会导致腰部不适。患者在急性期时可能会痛得不能支撑身体,也可能出现找不到明确痛点的酸痛不适。超声引导下神经阻滞不仅能实时监测,还能起到及时止痛的效果。

**3.腰椎间盘突出症。**频繁的反反复复发作性腰痛,咳嗽打喷嚏、大便时疼痛要考虑是否有腰椎间盘突出症。患者可根据压迫情况,选择进行椎间孔镜手术,它目前是国际公认的最先进、最微创的技术之一。

**4.骶髂关节劳损。**骶髂关节由骶骨和双侧髂骨组成,骶髂关节劳损是腰背痛最常见的原因之一。其表现为持续性局部疼痛,活动时加剧,翻身困难。一般在局部可查到压痛或叩击痛,可伴有姿势改变或跛行。

**5.肾脏病变。**肾脏作为内脏,本身痛觉神经很少,只有肾脏外面的包膜上面有痛觉神经。也就是说,当肾脏病变引起肾脏体积增大时,患者才有明显的腰痛。这种由肾脏内科疾病引起的内脏牵拉痛一般是比较迟钝的胀痛,可以两侧都疼,疼痛程度往往与腰部活动如弯腰、转身没有直接关系,但查体时会有肾区叩击痛。

**6.腹主动脉瘤。**当动脉瘤侵犯腰椎时,可有腰部疼痛,若近期出现腹部或腰部剧烈疼痛,常预示瘤体濒临破裂。一旦动脉瘤发生急性破裂,可出现突发腰部剧烈疼痛,迅速出现休克和死亡。因此,腹主动脉瘤病人出现腰部疼痛,往往是动脉瘤加重的表现,应该马上处理。

## 医生的话



## 手指中藏着养生密码

魏亚丰

我们的手堪称一块浓缩“宝藏”。中医学理论认为,手部有6条经脉循行,与全身各脏腑、组织、器官密切相关,运用好这些经络在5个手指走向上的穴位,可强身健体、防病治病。

**大拇指。**大拇指对应人体肺经,肺主气,司呼吸。拇指上的少商穴,可排泄体内肺经之气,有解表清热、通利咽喉、苏厥开窍的作用。外感风热引起咳嗽、咽喉肿痛时可以刺激此穴。有咳嗽胸闷时,垂直掐按穴位,左右两手轮流进行,有刺痛感即可,每次各1~3分钟。也可以在此穴位刺血,相当于将肺经过热的气血引出去,还肺一个清凉的天地。刺血时,先用酒精将针和皮肤都消毒,然后捏起一点点少商处的皮肤,用针快速在皮肤上刺两下,同时挤3~5滴血,然后迅速用棉棒轻轻按住,以便止血。

**食指。**食指对应人体大肠经,对应器官是大肠、胃。食指上的商阳穴可气化大肠经内的水液,有消化不良、腹泻、便秘情况时可刺激此穴,此穴在临床上称为人体自带的“开塞露”,对气

## 健康常识

## 老被骗可能是痴呆前兆

若伊

老年人为什么总是被骗子盯上?美国拉什大学的科学家近期研究给出了答案:这可能是老年人认知能力下降,或者患上老年痴呆症的“预兆”。

研究人员在为期6年时间的调查中,通过各类电话销售诈骗法追踪评估了935名脑部健康老人的“防骗意识”,检测参试者发现“这是陷阱”的速度,结果显示,151人被诊断出患有老年痴呆症,255人患有轻微认知障碍。对比分析结果表明,诈骗试验中无法识破骗局的参试者其认知能力下降或老年痴呆症的概率是有防骗意识者的2倍。

研究人员表示,“防骗意识”丧失预示认知能力下降,可能是由于老年痴呆症患者在记忆和思维受损之前,已经出现了社会判断能力的变化。他们提醒,容易上当的老年人家属应警惕未来有迷路、走失等更加危险的事情发生。

## 颐养天年

虚以外的便秘很有效。日常生活中,经常用拇指指尖掐一指商阳穴,能旺盛大肠经的气血,调节消化道功能,加快人体新陈代谢,对身体有强壮补益的作用。

**中指。**中指对应人体心包经,心包经的高热之气由中指上的中冲穴冲出体表,有苏厥开窍、清心泄热的作用。心脏病的急救多用中冲穴催醒,日常有心律不齐、心慌心跳等情况可刺激此穴。有心慌时,可用拇指指腹按压中冲穴,力度要适中,每次5分钟,每日2次。另外,中冲对疼痛较为敏感,困倦时揉捏此穴,还能醒脑提神。

**无名指。**无名指对应人体三焦经,指上的关冲穴是三焦经的首穴,意指三焦经体内经脉的温热水气由此外冲体表经脉,因此经常刮无名指可治疗头痛目赤、耳聋耳鸣、喉痹咽痛等症。炎炎夏日,如果出现头晕、头痛、头昏、口渴、恶心、欲呕等中暑症状时,可刺激关冲穴。刺激关冲穴可使用掐法,用手指拇指尖和食指尖相对向的力量,以及指甲的硬度,用力掐按关冲穴。也可找一根棉棒或用笔的末端对此穴连续扎刺,可取得与针灸相同的效果。

**小指。**小指对应人体小肠经,《黄帝内经》中记载小肠经“主液所生病”,因此,中医临床凡与“液”有关的疾病都可从小肠经寻找解决办法。小指中的少泽穴有调整局部气血运行,使经脉里的水流动起来的作用,可温经通乳。刺激少泽穴,可以采用按摩的方式,按摩时用手指指尖或指腹向下按压,并做圈状按摩。注意用力要适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度,一天2次。



## 健康餐盘有个黄金比例

黄晨

如今,越来越多的人认识到健康饮食的重要性。然而,应该如何做呢?

专家建议大家,可以根据“我的健康餐盘321”来安排日常饮食,即一餐分成6份,3份是谷薯类与杂豆类等主食,2份是蔬菜类及菌藻类,1份是大豆及其制品、鱼禽蛋和瘦肉。

专家介绍,“我的健康餐盘321”是北京市中小学生学习健康促进专家团队针对北京市中小学生学习健康膳食状况特别推荐的,但同样适用于成年人。健康餐盘的宗旨是为了保证通过各类食物的合理搭配,使能量的膳食和营养素来源均衡、充足而不过剩。

除了要记住这个比例,吃每类食物时还要注意以下几个问题。第一,吃主食的精髓在于粗细搭配,比如蒸米饭时加些小米、红豆,煮白米粥加一把燕麦。但如果粗粮吃太多,就会影响消化,增加胃肠负担,造成腹胀、消化不良等问题。因此,健康成年人每天最好只吃50~100克粗粮,占到主食总量的1/3左右。对于老年人,消化系统尚未发育完善的儿童来说,应该适当少吃粗粮,并且通过粥煮得软烂黏稠、粗粮磨粉冲水等方式来促进其消化吸收。第二,绿色蔬菜应当在总的蔬菜消费中占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是深绿色蔬菜,如油菜、菠菜,另外一样应该是浅色蔬菜,如大白菜、冬瓜。第三,要补充优质蛋白质,首选鱼、禽和豆制品,少吃肥肉、烟熏和腌制肉。也可以适量食用动物内脏,其中含有丰富的维生素和矿物质,可以弥补日常膳食的不足。

## 健康饮食