

今年10月20日是“世界骨质疏松日”,活动主题为“为骨骼强度供养” 怎样让您的骨骼更强健?

今年10月20日是“世界骨质疏松日”，活动主题为“为骨骼强度供养”。目前我国60岁以上的老年人已达2亿，全国40岁以上骨质疏松患者已达到1.12亿，骨骼健康应从年轻时就开始重视。

“骨骼强度”怎么看？

专家表示，通常人们说的骨骼强度包括骨量和骨质量，而检测骨量的主要指标就是骨密度。骨密度全称是骨骼矿物质密度，以克/每平方厘米表示，是一个绝对值。在临床使用骨密度值时通常使用T值或Z值判断骨密度是否正常，绝经后妇女及老年男性用T值诊断，T值是测得数据与机器内正常人群数据库比较之后得出的一个相对值，正常参考值在-1和+1之间。当T值低于-2.5时为骨质疏松。

骨密度并不能完全反映骨骼强度。2001年美国国立卫生研究院指出，骨骼强度除了骨量，还要看骨质量，包括：骨的体积、骨几何形态、骨基质矿化程度、骨矿晶体大小与分布、骨胶原成分与结构等。尽管现在没有很好的临床检测骨质量的方式，但脆性骨折史在一定程度上反应了骨质量的好坏。脆性骨折即经微小外力导致的骨折，例如一些老年人由于车子颠簸、搬一个花盆，甚至咳嗽、打喷嚏……都可能造成骨折。但检测他们的骨密度会发现，其中一部分人骨密度还不到骨质疏松的程度，这大多是与他们的骨质量偏低，容易造成脆性骨折有关。

解馋不发胖的零食



1.花生

营养看点：花生中丰富的亚油酸成分，可帮助脑部血液循环；它们还含有丰富的蛋白质以及植物油，肚子咕咕叫时可以顶饿。习惯于久坐的白领，不妨准备点花生、核桃、杏仁等坚果。长时间坐在办公桌前，患心血管疾病的可能会会高出很多，而常吃花生核桃等坚果类食物能使发病几率大大降低。

食用原则：需要注意的是花生脂肪含量也较高，应注意摄入量，建议每天食用10到15粒即可，否则肥胖还是会找上门来的。

2.海苔

营养看点：海苔中含有多种维生素和矿物质，含碘量尤其高，经常食用可防止由于缺乏碘引起的皮肤灰暗、毛发干燥和生长缓慢，并能减少脂肪在体内的存积，还能预防高血压和冠心病。

食用原则：这种薄薄的东西吃了不会发胖，因为它几乎不含什么脂肪，也没有什么能量！

3.豆腐干

营养看点：豆腐干突出的营养益处是高钙。豆腐干的最大特点是营养均衡，蛋白质、脂肪和碳水化合物，哪一样都不缺，哪一样又都不过多。据测定，每100克的豆腐干含有336千卡的热量，含731毫克的钙，而脂肪含量不足16克，多吃也不会发胖。

食用原则：如果错过了正餐，吃一些豆腐干真是解馋又解饿。一片真空独立包装的五香豆腐干重约20克，作为零食吃上两三片，就能补充全天所需钙量的40%。

4.牛肉干、酱牛肉

营养看点：酱牛肉或牛肉干富含蛋白质，有一些血红素铁，同时，锌、硒和各种B族维生素含量也比较高，能补脾胃、强筋骨兼补益气血。相比小包装酱牛肉，牛肉干含水量和盐分更少些。另外，酱牛肉的营养价值大致相当于相同重量牛肉干的1/2，钠的含量却高一倍。

食用原则：这两种零食适合在腹中空空时吃。

5.即食蔬果片

营养看点：曾经风靡一时的菠萝片、香蕉片，现在看来是各种即食果蔬片中最不符合健康要求的了，它们的能量和糖分都比较高。现在，苹果、胡萝卜，甚至平菇和姜都能被加工成好吃的即食休闲食品，采用低温真空干燥工艺生产，果蔬的营养损失小。

食用原则：多吃无益，因为蔬菜和水果的补充还是以新鲜为最佳。

6.橄榄

营养看点：橄榄能够止咳化痰、生津止渴。橄榄中富含有机酸，能促进消化液的分泌，帮助消化，所以，橄榄适合餐间或餐后吃，而不适合饥肠辘辘时吃。橄榄还能带来清新口气，尤其是办公室零食谱中不可或缺的品种！

食用原则：每天2~3枚，在饭后食用。

怎样增强骨骼强度？

今年世界骨质疏松日的活动主题是“为骨骼强度供养”。人人都希望能有强健的骨骼，但随着年龄的增长，骨量逐渐减少、骨脆性增加，骨质疏松随之而来，为中老年人带来疼痛、脊柱变形、频频骨折等困扰，影响着生活质量。

生活中人们该如何增强骨骼强度呢？专家指出，骨质疏松的发生与遗传及环境因素有关，前者是指有骨质疏松家族史者更容易发生骨质疏松，而后者包括饮食、运动、生活习惯等。若想强健骨骼，也应该从这些方面入手。

1.光照

每天适量接受日光照射是强健骨骼的重要一环。这是由于维生素D有助促进钙的吸收，对骨骼健康、保持肌力、改善身体稳定性、降低骨折风险有益，但人体从食物中获取的维生素D很少，主要是通过皮肤接受阳光中的紫外线生成的，因此建议每天应保持30分钟左右的时间沐浴阳光。

2.补钙

我国营养学会制定成人每日钙摄入推荐量800 mg(元素钙)是获得理想骨峰值，维护骨骼健康的适宜剂量。

专家建议，一般人群通过日常饮食中摄取足够的钙质就能满足人体需求。富含钙质的食物主要有虾皮、牛奶、奶酪、坚果等。另外，膳食中荤素搭配合理非常重要，

为了骨骼健康，蛋白质既不能过少，也不宜摄取过多。

对于一些特殊人群，比如孕妇、老年人等，仅从食物中补钙可能还不够。应根据个体需要适量补充钙剂。

3.运动

人通常在35岁前后身体骨量达到峰值，此后开始流失。如能在年轻时“储蓄”更多骨量，日后可供消耗的也就越多。而合理运动就有助于增强骨量。专家说，现在不少年轻人早出晚归、以车代步，既没有足够的光照时间，也缺乏运动，使骨量偏低，甚至导致废用性骨质疏松。因此从年轻时就坚持规律、适量的运动对骨骼健康至关重要。年轻人可以跑步、有氧操、健美操等。老年人可以尝试散步、太极拳、游泳等强度不高的运动，但不建议跳绳、拉伸韧带等对腰椎压力过大的运动。一些已有骨质疏松或者曾骨折过的老年人，因为害怕再次骨折而不敢运动，其实这是不正确的。适度运动不仅有助减少骨量流失，还可增加肌肉力量。当然，老年人运动时应注意安全，防止跌倒。

4.生活习惯

现代人抽烟、喝酒、嗜好碳酸饮料、咖啡、浓茶等生活习惯，都可导致骨量流失。

部分药物也会引起骨质疏松。比如抗雌激素药物、抑酸药、糖皮质激素等，均可导致骨密度下降，因此如果服用这些药物，应定期检查骨密度，必要时可配合使用抗

骨吸收的药物等。

骨骼强度怎么查？

1.查骨密度
对于围绝经期及绝经后妇女、65岁以上的老年人，有过骨折史或者家族中有骨质疏松史的年轻人，均建议检查骨密度。

如果检查发现骨量减少，甚至骨质疏松者，应先排除继发性原因。对于原发性骨质疏松，应在专业医师指导下即刻开始治疗。除了钙与维生素D作为基础治疗，目前用于治疗骨质疏松的药物分为两大类，第一类为抑制骨吸收药，包括降钙素、双膦酸盐、雌激素受体调节剂、地诺单抗等；第二类为促进骨形成药，包括甲状旁腺激素以及活性维生素D等。

2.查血钙、磷及骨转换指标

生活中不少妇女与中老年人担心骨质疏松，于是自己服用一些补钙的保健品。专家对此建议，人体需要的钙质既不能过少，也不应过量。对于怀疑缺钙的人群，不妨先去医院查查血钙，然后在专业医师指导下合理使用钙剂。有些患者尽管有骨质疏松，但如果检查发现血钙高，不可盲目补钙。她曾接诊过一些老人甚至年轻人，检测发现血钙偏高，最后证实是由甲状旁腺功能亢进引起的，如果再盲目补钙，可能发生高钙危象，从而有生命危险。而骨转换指标的检测也能指导医师根据患者骨代谢不同情况选择合适的药物。

咳嗽的幕后黑手到底是谁？

咳嗽病因五花八门

咳嗽可以分为急性咳嗽、亚急性咳嗽、慢性咳嗽。小于3周的称为急性咳嗽，持续3~8周为亚急性咳嗽，8周以上为慢性咳嗽。临床上可以根据不同的时间段来初步判断引起咳嗽的原因。

一般而言，急性咳嗽多见于感冒咳嗽；亚急性咳嗽主要是上呼吸道感染引起，如慢性鼻炎、咽炎；慢性咳嗽大多数可为慢性咽炎、鼻后滴漏综合征、胃食道反流、咳嗽变异性哮喘，药物性咳嗽如服用治疗高血压的ACEI类药物也常会引起患者咳嗽。

秋季咳嗽患者增多，主要有三方面的原因：

首先，在秋季各式过敏原也较多，如花粉、空气中的粉尘都是过敏原，最易引起一类过敏性疾病——哮喘，而哮喘中有一种比较特殊的类型为咳嗽变异性哮喘，其以咳嗽为主要表现，并没有哮喘最常见的气喘、哮喘音等表现。判断到底是单纯的咳嗽还是咳嗽变异性哮喘需要结合患者的病史，咳嗽变异性哮喘患者往往是过敏性体质，合并有过敏性鼻炎、慢性荨麻疹，夜里可能有胸闷、喘鸣。另外，哮喘患者常有家族史，不论是直系还是旁系家属，只要亲属中有哮喘史的，都可作为判断是否为咳嗽变异性哮喘的参考。

第二，在秋季各种病毒也较多，如支原体、衣原体感染也会引起气道高反应，从而发生气道痉挛，引起咳嗽。

第三，秋季气候变化大，寒冷的空气可能会造成呼吸道局部黏膜的收缩，引起分泌物滞留，对气道形成刺激，引起咳嗽，所以如慢阻肺患者、肺气肿患者在这个季节病情会加重。

同时，随着现在流动人口的增加，肺结核又有了一些“抬头”的苗头，所以我们也不能对其疏忽大意，咳嗽患者有必要时也要查结核杆菌。尤其对于已经患有基础性疾病如糖尿病患者，本身免疫力就较常人低，更容易合并结核，还有脏器移植或者风湿免疫性患者在使用免疫抑制剂的状态下也很容易合并结核病。

咳嗽伴随症状勿忽略

患者在咳嗽的同时常常也会有一些伴随症状，专家提醒，切勿对这些症状视而不见。

咳痰：痰液是帮助呼吸科医生诊断疾病的重要参考物。痰色、痰量、痰的粘稠度都可提示疾病性质。如黄色浓痰，可提示细菌感染，那么就需要查一下血象指标中的白细胞是否有升高。

咯血：咳嗽持续一段时间后出现咯血表现，那就要提高警惕了，咯血可能为气道异物、肿瘤、结核等引起。所以8周以上的慢性咳嗽患者，年龄大于40岁，伴有咯血，有必要及时做肺部CT检查，必要时还进行气管镜检查。

发热：咳嗽伴有发热，最有可能为感染性疾病，可以做血常规，通过血象指标判断可能的病因。

夜间为何咳嗽发作更厉害

另外有过咳嗽经历的人可能会注意



到晚上睡觉时咳嗽发作得更厉害。专家告知这和夜间迷走神经兴奋有关系，会刺激气道黏膜的分泌，加重咳嗽。还有一类疾病——胃食道反流病，也会引起咳嗽，而且咳嗽在晚上睡觉时更为明显，胃、十二指肠内容物反流至食管，除了会引起咳嗽之外，也可引起胸骨后疼痛、烧心。针对此病，专家建议不要喝酒，尤其不要在喝酒后催吐，治疗咳嗽的同时还需要加用质子泵抑制剂来止酸。

最后，专家提醒，发生咳嗽后不要一拖再拖，时间久了迁延不愈易形成慢性炎症，所以需要及时治疗，并且最好至正规医院呼吸内科就诊，以免误诊漏诊。

秋冬养肝正当时 六招教您护好肝



及时排出体外的宿便都要先通过门静脉收集，然后在肝内被解毒和清除。肝脏这个解毒器官出现问题，人体就会出现以下症状：

- 1.无端疲倦、烦躁和抑郁，
 - 2.眼睛干涩，
 - 3.出现粘便，
 - 4.腰部赘肉增加，
 - 5.有口臭，
 - 6.失眠多梦，
 - 7.口干口苦，
 - 8.偏头痛，
 - 9.头发经常很油，
 - 10.脸庞两边有肝斑，
 - 11.脾气特别大，
 - 12.乳腺增生和妇科问题。
- 注意：如果您有三种以上症状，就必须开始调理肝胆功能了。

养肝六个建议

一、开心最重要

经常肝区胀痛，两肋疼痛或者有乳腺甲状腺疾病的朋友要多多参加娱乐活动，多放松心情，多和朋友聊天纾解心事。

二、远离烟和酒

有肝脏疾病者，最好的选择就是不吸烟、不饮酒。即便喝酒，也应该做好充分的保肝准备，进食大量的维生素来提高肝脏的应激能力。而且喝酒时速度要慢，最好用

小杯。

三、晚上早点睡

晚饭早点吃，吃完适当运动一会，泡脚泡脚，每天争取10点以前上床，10点半睡着，养成这个好习惯，延年益寿！

四、忌油腻宵夜

道家 and 佛家都提倡过午不食，晚上少吃可以让五脏尤其是肝脏得到很好的休息，还能够确保睡眠安定，实在是养肝良方。

五、多多闭目

经常闭目养神是很好的养肝方法，尤其是晚上睡觉前，即使睡不着也尽量闭着眼睛养养神。平时工作忙的时候也一定要抽空看看远方和绿色的植物，绿色的光波对眼睛的损伤最小，多看花草树木养眼养肝。

六、每天运动

每天快走30分钟，或者慢跑15分钟，是非常好的锻炼方式，尤其是对于脂肪肝患者来说，更是最快痊愈的不二选择。当然，骑车、游泳、瑜伽、太极这样的有氧运动同样对肝脏大有裨益。

养肝六招

1.常吃高粱，养肝益胃

高粱有养肝益胃、收敛止泻的功效，对于经常喝酒及有慢性腹泻的人来说，经常吃点高粱非常合适，其中的单宁酸也益于心血管病的预防。

2.杞泡水，养肝阴

对于那些生活不规律、肝脏要养护的人群，每天取10克枸杞坚持泡水，也就是一



哪些人不适合吃大闸蟹？



秋风起，蟹黄肥。金秋十月，正是大闸蟹集中上市的季节。螃蟹美味，营养丰富，但也并非每个人都能享用，对某些疾病的患者来说，还必须在医生的指导下食用。哪些患者应该少食或忌口呢？

1.肝脏疾病，脂肪肝患者

脂肪肝通俗地说是肝脏代谢混乱、营养过剩所致的“富贵病”，所以在蛋白质的摄入上，应与脂肪一样，应有严格的限制；其他肝病，不论是急性的或是慢性的，随着肝损害的不同程度，氮的负平衡都是必然的，所以在提供蛋白质与氨基酸时，应注意它们的量，因为潜在的肝性脑病（肝昏迷）与蛋白质耐受能力差异也很大。为了减轻肝脏在消化代谢上的负担，给肝脏有更多的养精蓄锐的机会和时间，预防肝性脑病的发生，对于富含蛋白质和氨基酸成分的螃蟹当然应该敬而远之了。

2.肥胖病患者

所谓肥胖病，主要是由体重(kg)和身高(cm)两个主要因素来决定的，对成人来说，目前国际上被广泛应用的计算方法是BM1指数，亦即体型指数。当肥胖度+10~20%为偏胖；大于20%为肥胖。所以若BM1指数已属偏胖或已属肥胖的人，在食蟹时应“适可而止”，切勿贪嘴。

3.肾功能不全者

不论是由何种原因引起的肾功能不全（如肾小球肾炎、高血压、糖尿病、痛风等等），当摄入蛋白质、氨基酸后，都可使肾的血流及肾滤过率增加20%~25%，由于肾脏负荷加重，这样可加快肾衰竭的进程。所以对肾功能不全的患者来说，吃蟹只能尝尝味道。

4.高血压、高血脂、糖尿病等

蟹黄(蟹膏)的胆固醇很高，患有高血压、心脏病、动脉硬化的人，不宜多吃。糖尿病患者及肾病患者往往血压偏高，他们亦不宜多吃大闸蟹。其它的有胆囊炎、胰腺炎、胆息肉、胆结石等慢性消化道疾病的患者也应少食乃至不食，以免加重病情。

5.过敏者

大闸蟹虽然味道鲜美，但性寒且带湿毒，属“发物”，皮肤病患者或容易皮肤敏感的人都不宜吃。对食蟹既往有过敏史的，或既往有荨麻疹、过敏性哮喘、过敏性皮炎等过敏性疾病的患者，还是不吃蟹为妙，一旦过敏出现是得不偿失的。

6.腹泻、胃痛、感冒发烧病人

由于蟹难消化，腹泻、胃痛、感冒发烧的人，亦不宜进食，以免加剧病情。体质虚寒的人(即经常手足冷冰、容易头晕、体倦)，最好还是忍忍口，以免引致胃寒不适。

小把的样子，对养肝阴和修复肝细胞是很有益的，重在坚持。同时可以配合加入少量的山楂，山楂含有熊果酸，能降低动物脂肪在血管壁的沉积，利于肝脏对脂肪的代谢。或者是在炖肉时加入山楂，既调味，又能帮助消化。

3.喝点花茶，降火清肝

怒伤肝，大动肝火时喝点花茶是不错的选择，男女都适用。花茶的降火清肝，疏泄肝气的效果很好，如菊花茶、桂花茶及茉莉花茶等等。如果男性不喜欢喝花茶，适当地喝点绿茶，清热解毒的功效也很好。

4.侧着睡觉，更养肝气

肝经在人体两侧，侧卧的时候，不管是左侧卧还是右侧卧，都能养肝气。因为人在侧卧的时候，血自然就归到肝经里去了，“肝主藏血”，血一归到肝经，人体就能安静入睡并开始一天的造血功能了。

5.酸性食物，保肝养性

养肝通过酸性来收涩，所以多吃酸性的食物可以保肝养性，如醋、柠檬水、酸奶等，而且酸奶、柠檬水还能解酒。

6.吃点陈皮，疏肝去火

现代人的生活不规律，精神压力大，产生湿热、气郁、痰浊的机会则增多，疏理肝气、养肝柔肝是一个好方法，比如可以经常嚼嚼陈皮，或者喝茶的时候加几片陈皮，有疏肝和养胃的效果。

另外，柴胡、白芍、枳壳、香附、佛手等中药材也有同样作用。