

# 骨科专家“数”说养骨奥秘

一根健康的骨骼能承受多大的压力?北京卫视的节目组最近请专业人员用液压机进行实测发现,一根健康的骨骼竟能承受接近3000公斤的压力,是安全帽的6倍、板砖的3倍。那么,为何有些老年人骨头却变得像豆腐渣一样?

究竟是什么让“骨坚强”变成了“骨脆脆”?养护骨骼有哪些简单好用的小妙招?

## 两个坏习惯悄悄“偷走”骨钙

骨头变脆、骨质疏松的发生,主要是因为骨钙大量流失。北京大学人民医院骨关节科主任医师李虎表示,骨钙的流失,与不良生活习惯息息相关。

高盐饮食易伤骨。现代人口味重,习惯高盐饮食。研究证实,高盐食物中富含钠,一旦钠摄入过

多,身体在排钠的同时,也会排出一部分钙,而血钙流失后就会用骨钙进行补充,从而引起骨钙流失,增加骨质疏松风险。

很少进行户外活动。很多中老年人严重缺少白天的户外运动。这也就意味着,他们很少能接触到阳光。研究发现,阳光中的紫外线可以帮助皮肤合成维生素D,经机体代谢产生活性维生素D后,可以帮助钙吸收。而人体缺乏维生素D,最大的问题是骨质疏松症高发。

## 四个信号预示骨头正慢慢变脆

江苏省南京市代谢性骨病防治研究中心主任林华表示,骨头变脆,身体会“报警”,指甲、身高等会出现一些异常情况。

牙齿松动。人过中年,原本没有牙病,但牙齿也开

始松动了,这时就要警惕是否是骨质疏松在捣乱。

指甲变软。骨质疏松患者的骨质会流失,从而引起指甲变软。

身高变矮。脊柱是支持身体的支柱,负重最大,因此发生骨质疏松症时,脊柱更容易出现症状,导致椎体变形、身高缩短、驼背等。

走路不稳。骨头变脆后,骨骼承重能力下降,就像木头变朽了,再加上肌肉能力随之下降,其平衡能力也会随之下降,走路不稳,容易摔倒。

## 壮骨“五部曲”能有效增肌强健骨骼

日常生活中有什么补钙强骨的好方法吗?专家们分享了壮骨“五部曲”。

常吃补钙餐。早餐加一杯牛奶,午餐加一点洋葱(洋葱富含类黄酮,可以辅助提高钙吸收,预防钙流

失),晚餐加一些高钙蔬菜,如芥菜、苋菜、小白菜等。

壮骨中药入菜。在炖鸡、炖排骨等菜肴时,可加入鹿角、仙灵脾、肉苁蓉等具有补肾壮骨功效的中药,制成药膳。每次选择1—2种,每种3—4克即可。

常练站姿踮脚。骨骼是“用进废退”的,每天运动至少半小时能有效强健骨骼。平时,还可经常练习站姿垫脚尖,具体方法是:笔直站立,抬起脚后跟,保持两秒,然后轻轻放下。

常揉绝骨穴。绝骨穴在小腿外侧,外踝尖上3寸处,具有益髓壮骨、通络止痛的功效。

常晒太阳。老年人应常出门晒太阳,夏季可选择上午6—10点,冬季选在上午9—10点。(摘编自《北京青年报》《武汉晚报》)



## ■食疗药膳

### 荔枝煮黄酒 养脾暖胃

时下荔枝正大量上市,荔枝的吃法很多,除了鲜吃、入菜外,还能用来煮酒。在这,给大家推荐一道荔枝煮酒。

具体做法是:取荔枝10个,黄酒200毫升。将荔枝洗净,去除皮核,备用。将黄酒、荔枝肉放在瓷杯中,再把瓷杯放在装有水的锅中,隔水炖煮15分钟即可。

荔枝煮酒出自于《本草述钩元》,原方用于“老人气虚,胃有暴寒”。中医认为,荔枝有开胃益脾、温滋肝血的功效,黄酒可温补脾胃。二者合用,能起到暖补脾精、养胃护胃的功效,适用于脾胃虚寒、胃痛者饮用。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

## 百岁木匠视力赛小伙



家住广西桂林兴安县的王克华今年刚好100岁。他身体硬朗、精神矍铄,视力、动手能力等完全不输年轻人。

前不久,我们登门拜访了这位百岁寿星。因为山间温差大,老人家早晚都坚持穿着厚外套。这段时间,王克华家里正在增建二层楼房,作为多年的老木工,王克华主动担任建筑指导。尽管已退休多年,但王克华对于斧、刨等木工工具,使用起来仍然得心应手,时不时还能给工人

帮点小忙。

最令我们惊奇的还是老人家的视力,他能做到穿针不眨眼。见我们有些不相信,王克华立马拿出小号缝衣针,只用两秒钟就把细线穿进了针眼。之后,他把针线递给站在一旁的年轻人,示意对方来一次。见对方穿得有些费劲,王克华哈哈大笑起来:“看吧,还没有我厉害呢。”(广西南宁 邓丹阳)



## ■养生学堂

### 血脂高要少吃主食吗

问:我有高血脂,请问要不要少吃主食呢?要不要把主食换成粗粮呢?(湖南长沙 刘先生)

答:这个问题要具体情况具体分析。有些人血脂高,腰围大,但体重在正常范围内,这种人往往存在内脏脂肪增加的情况。这类人不需要刻意减少主食量,但要调整饮食,避免喝酒、含糖饮料,少吃高油、高糖食物,同时适当增加运动。

还有些人身体偏瘦,但血脂不正常,他们很可能是因为长期刻意节食减肥、不吃主食引起的。这类人需要增加肌肉,在必须吃主食的前提下,同时保证三

餐营养全面,并适当多吃鱼、蛋、奶等,以摄入足够的优质蛋白。

还有些人不仅血脂高,还存在超重肥胖的情况,大部分血脂超标的人都属于这个类型。一般来说,这些人大多喜欢甜食和甜饮,或喜欢吃油重味浓的菜肴。他们往往很少吃蔬菜和杂粮,运动量也严重不足。针对这些问题,应把错误的膳食习惯都改掉,用全谷杂粮代替一半主食。比如,午餐用糙米大米饭、燕麦大米饭、荞麦面条等当主食。晚上可以煮不加糖的红豆杂粮八宝粥,配着菜肴吃。(中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 范志红)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



## 看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订阅热线:11185  
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)  
微信订阅:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498