

# 40岁后骨骼“断崖式”衰老

## 科学预防 为健康加“骨”劲



资料图片

日前,“周润发跑步摔伤肋骨”的消息再次引发人们对骨质疏松的关注。

据了解,骨骼的衰老是一个随着年龄而增长的渐进性过程。30—40岁是一生中骨密度最高的时刻,骨骼生长处于相对平衡状态。40岁之后,男性和女性就开始慢慢丢失骨量,尤其是女性绝经后,丢失更快。这个时期,骨骼开始呈现“断崖式”衰老,骨质疏松的风险增加。

如何应对骨骼“衰老”,预防骨质疏松,为健康加“骨”劲呢?



资料图片

■ 记者 戴余乐

### 应对“衰老” 从健康生活开始

“虽然骨骼衰老是不可避免的,但通过健康的生活方式、合理的饮食和适当的运动,可以减缓骨骼衰老的进程,保持骨骼健康。”乐山市人民医院骨科主治医师刘凯介绍,在日常饮食中,要注意摄入含蛋白质及钙量比较高的食物,比如牛奶、水产品、肉类、适量的豆制品等。少

吃“重口味”食物,如烟、酒、浓茶以及其他刺激性的饮料,辛辣以及含有草酸过多的食物都会影响钙元素的吸收,不利于骨健康。此外,要注意低盐饮食。

40岁后,要开始查骨密度。初步筛查可做手、脚部位的超声,但这个检查不能诊断是否患病,只能提示是

否有低骨量的风险。如果要进行诊断,需进行双能X线吸收检测法,检测椎体和髌骨的骨密度。

老年人生活中要尽量避免摔倒。如果不慎摔倒,切记尽量保持“正确姿势”:一定要用手撑着地,尽量将摔倒后带来的危害降到最低。

### 多管齐下 治疗骨质疏松

对于确诊骨质疏松的市民,刘凯建议,治疗骨质疏松要多管齐下,不仅补钙,还要留住骨骼中的钙质,需要为骨骼补充更多的营养。

然而,市面上的钙片种类繁多,价格差异相当大,钙片究竟该如何选择?

刘凯表示,对大多数人来说,碳

酸钙是一个比较科学的选择。碳酸钙含量高,可达40%,副作用小,价格便宜,吸收率高。但需要注意的是,补钙也并不是一味地“越多越好”。实际上,血管的斑块、动脉硬化、冠心病、脑血管病等疾病都有钙的参与。因此,在保证钙摄入的同时,可以适量补充活性维生素D,促进

机体把胃肠道摄入的钙吸收进入血液。此外,还可以通过补充降钙素的方法降低血液里钙的水平,使其沉积到骨头,以此真正达到给骨头补钙的目的。

对于上了年纪的中老年人来说,也建议多晒晒太阳。通过晒太阳的方式获得维生素D效果最好。

### 科学运动

#### 为骨骼加分

运动在塑造和保持健康骨骼中也起到了至关重要的作用。但需要注意的是,运动也需要视情况而定。

对于健康人群来说,强健骨骼最有效的是负重和力量训练两种运动。常见的有快步走、远足、跑步、跳舞、跳绳、小球类运动,特别是慢跑和跳绳等具有较大冲击力的活动,更有助于增加骨骼承受的应力、强化骨骼。而常见的力量训练方式包括使用举重机、进行自由举重以及利用自身体重进行的练习(例如俯卧撑)。力量训练的一般原则是每周至少进行两次锻炼,针对每个主要肌群进行训练,并确保在两次力量训练之间有充分的休息时间,通常是一整天。这样的安排有助于肌肉得到充分的恢复和增长。

一般来说,有效的骨骼健康训练计划是每周进行3天以上、每次持续30分钟的负重活动。这30分钟的运动可以一次性完成,也可以分成较短的时间间隔。每天3次、每次10分钟的快步走也是一个很好的入门方式。为了保持训练的动力,可以选择自己喜欢的运动方式。

但对于身体虚弱或已被诊断为骨质疏松的人来说,则要向医生咨询,以了解最适合他们的运动方式,确保在保护骨骼的同时不会给身体带来过度负担。个性化的运动计划,可以帮助这些人获得最大的益处,同时确保安全性和有效性。



### 健康视点

# 健康

健康生活事业部总监:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepingy@163.com

## 市卫生健康委开展2023年下半年征兵体检工作督查



现场交流

本报讯(记者 戴余乐 文/图)8月10日上午,市卫生健康委组织专家组一行前往沙湾区,督导检查征兵体检工作。

在体检站,专家组一行现场查看了征兵体检流程,详细了解今年下半年征兵体检工作进展情况,深入体检科室与医务人员进行交流、开展座谈,就体检过程中的相关问题提出意见和建议。

专家组指出,征兵体检工作是党和政府交给卫生健康部门的一项严肃的政治任务。征兵体检工作要讲政治,切实履责,落实好体检工作,确保为部队输送合格兵员。要严格标准,严格把好主检关、病史关、质量关,严格落实复查排查等措施。要重细节,进一步规范设置体检站,优化体检流程,加强体检场地保障。要强服务,进一步做好对上站体检的应征青年防暑降温等后勤保障服务工作。要严纪律,牢牢守住廉洁征兵底线,坚决杜绝违法违规问题发生,高标准高质量完成今年下半年征兵体检工作。

快乐一点 无限乐山  
下载无限乐山APP 掌握乐山最权威资讯

乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会



演练现场

## 市中区人民医院开展消防安全应急演练

本报讯(记者 戴余乐 文/图)为进一步强化职工火灾防范意识,提高应急疏散自救能力,8月10日,市中区人民医院组织开展了“人人讲安全、个个会应急”为主题的消防安全应急演练。

演练开始前,医院后勤工作人员为大家讲解灭火器的操作程序、模拟逃生演练等,教授使用方法以及逃生过程中的注意事项,并现场演示。

演练正式开始后,首先进行了模拟逃生,全体参演人员在现场培训人员的引导下进入模拟仓,以抱头弯腰沿墙壁快速前进的方式,有序撤离到医院安全地带,整个过程有条不紊。随后,培训人员将现场铁桶

内的汽油及木柴点燃,模拟起火情景。参加演练的医务人员面对燃烧的火堆,严格按照灭火器使用“一提、二拔、三瞄准、四喷射”四个步骤,手持干粉灭火器,冲向着火点,在距离火源2米处,根据动作要领,按下保险销,对准火焰的根部按下压把进行喷射,亲身体验了一场“实战灭火”,很快“火险”被扑灭……全院职工积极参与其中,零距离接触灭火器,进一步有效提高了消防安全的实际操作能力。

通过此次演练,进一步增强了医院职工的消防安全意识,积累应急防护自救、集体疏散等实战经验,夯实了医院消防安全工作基础。

## 乐山日报·健康周刊

技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救:2119310 急救:2119328  
仁爱济世 精诚行医
- 乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120  
倾心为病人 德技术双馨
- 乐山市妇幼保健院 院办:6268111  
仁心仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:5868866  
仁爱 至善 笃诚 求精
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999  
厚德诚信 精医创新
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241  
敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120  
仁爱·精诚·责任



# 溺水警钟时常鸣

## 安全时刻记心中

