

中青年人更需警惕骨质疏松症

骨质疏松症已成最常见的慢性疾病之一,面临骨丢失风险的中青年人,更应引起足够的重视。中国疾病预防控制中心慢性病中心常务副主任王临虹在 5 月 15 日举行的“中国健康知识传播激励计划(骨质疏松防治)”启动仪式上呼吁公众要提升对骨质疏松的关注和认知。

女性更易患骨质疏松性骨折

人体骨骼是动态的器官,身体会不停制造新的骨组织,而旧的骨组织会被分解及取代。通常在 35 岁前后,人体骨量达到峰值。此后随着年龄的增长,骨量开始流失且不可逆转。

骨质疏松通常被称为“沉默的杀手”,大多数患者在早期没有症状,随着人体骨质的逐步流失而出现症状,晚期大多数病人会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便摔成骨折。

根据国际骨质疏松基金会发布的《中国骨质疏松白皮书》,截至 2009 年,我国至少有 6944 万人患骨质疏松症,另有 2.1 亿人骨量低于正常标准,存在骨质疏松的风险;我国 50 岁以上的人群中骨质疏松症总患病率

为 15.7%,而随着老龄化社会进程的加快和人口寿命的延长,这一比例还将逐步增加。

中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病学会副主任委员夏维波教授指出,骨折是骨质疏松的最大危害,也是老年人致死、致残最常见的原因。国际骨质疏松基金会发表的一组数据显示,全球每 3 秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折,1/3 的女性和 1/5 的男性会在 50 岁后遭遇一次骨折,20%的髋部骨折患者会在骨折后的 6 个月内死亡。

骨质疏松防治应从年轻时开始

决定骨量主要有两个因素:峰值骨量和骨丢失率。夏维波教授表示,在青少年期尽量提高骨峰值,在成人期尽量减少骨丢失,是防治骨质疏松的重要方法。因此,骨质疏松防治应从年轻时开始。而面临骨丢失风险的中青年人,更应引起足够的重视。

夏维波教授特别强调说,绝经期后的女性及中老年人是骨质疏松症的高发人群;此外,不良饮食习惯如酗酒、咖啡因摄入过多,也会使人体缺钙,导致骨质疏松。这几类人群应尽快到医院进行骨密度测试,及时监测自己的骨质健康状况。

补充足量钙和维生素 D3

人体中的钙有 99% 存在骨骼和牙齿里,钙是决定骨骼健康的关键元素;而维生素 D3 能增强将钙质主动运送到细胞的能力,从而减少补钙过程中的“钙浪费”,有效促进钙的吸收和利用。因此钙质和维生素 D3 同补能达到更好的补钙效果。

大家普遍认为,从日常饮食中就能获取到足量的钙质,但事实并非如此。根据“中国居民营养与健康状况监测”的结果,目前我国城市居民平均每日钙摄入量只有 400 毫克左右,与中国营养学会制定的 800 毫克至 1000 毫克的日推荐摄入量相差甚远,缺口高达 600 毫克。

如何才能科学、有效地补钙?

夏维波教授建议,均衡膳食外,正确补充钙制剂弥补钙缺口,钙含量在 600 毫克左右的、添加了维生素 D3 的钙制剂就是比较合适的选择。除了摄入足量的钙和维生素 D3 之外,保持健康的生活方式,适量运动,多晒太阳,定期进行骨密度检测,都是预防骨质疏松及骨质疏松性骨折的有效方法。



被蚊子咬怎么止痒

夏天来了,困扰大家的一个普遍问题也来了,那就是被蚊虫叮咬后,奇痒难忍,怎么办呢?下面的这些蚊子咬后去痒妙方和驱蚊妙方,一定能帮到你!

1、在家庭中可用浓肥皂涂抹可迅速止痒,或用香皂蘸水在红肿处涂抹。

原因是肥皂高级脂肪酸的钠盐。这种脂肪酸的钠盐水解后显碱性(含 oh-),蚁酸水溶液中含 h+,因为肥皂水中的 oh- 与蚁酸的 h+ 中和成 h2o 因此可迅速消除痛、痒。

2、涂点氨水止痒,原理同上。

3、如果叮咬处很痒,可先用手指弹一弹,再涂上花露水、风油精等。

4、用盐水涂抹或冲泡痒处,这样能使肿块软化,还可以有效止痒。

5、可用芦荟叶中的汁液止痒。被蚊子叮咬后红肿奇痒时,可切一小片芦荟叶,洗干净后掰开,在红肿处涂擦几下,就能消肿止痒。

6、把一颗蒜瓣掰开,用断面涂抹蚊子咬的包,一会就好,而且止痒。

7、将阿司匹灵药丸磨碎和水涂抹在伤口上,也有消炎消肿功效。

8、如果对蚊子叮咬较敏感的人,不妨在外出前,吃一粒抗组织胺药物。

9、只要肯改吃碱性蔬菜之饮食,体质及血液是微碱性的,不但蚊子不爱叮,就算被叮之后,也不至於会太痒!如果叮到,可用自己微碱性之口水,涂抹蚊虫叮咬处,亦能止痒!

10、万金油和盐的涂抹,可让局部麻醉并舒缓神经,减轻痒的感觉。

睡眠少会损伤 711 种基因

英国专家发现,每晚睡眠时间少于 6 个小时的人,体内会有 711 种基因的功能发生了改变,涉及新陈代谢、炎症、免疫力和抗压等领域。睡眠不充足还会扰乱生物钟,让人在一天内的活跃程度忽高忽低。

尽管一周正常的睡眠就足以让受损基因恢复正常,但研究者仍认为,这会引发严重的健康隐患,如肥胖症、心脏病和糖尿病等。缺乏睡眠还会导致人的认知功能受损,降低人们安全驾驶等方面的能力。

最佳睡觉时间

最佳睡觉时间应该是亥时(21~23 点)至寅时(3~5 点)末,也就是在晚上 9 点睡下,早晨 5 点起床。亥时三焦经旺,三焦通百脉,此时进入睡眠状态,百脉可修养生息,可使人一生身无大疾。可惜现代人很少能够做到。除了晚上要保证良好的睡觉外,中午午时(11~13 点)也要安排半个小时入睡。

每天保证一定的睡眠时间是必须,但也是也要保证每天都要有好的睡眠质量。

1、注意卧室灯光。卧室灯光具有调节生物钟的作用。太亮会导致大脑褪黑激素分泌量减少,过于清醒,难以入睡。睡前最好选择较暗且柔和的阅读灯光。睡眠过程中,最好关闭所有光源。

2、买张舒适的床。通常更换一个舒适的床垫,就可以大大改善睡眠质量。床垫太软会导致睡姿不正以及肌肉僵硬和背部问题。一般情况下,床垫使用 5—10 年就该更换一次。

3、限制白天睡眠时间。除老年人白天可适当午睡或打盹片刻外,应避免午睡或打盹,否则会减少晚上的睡意及睡眠时间。

4、从 300 倒数,每次递减 3。很多人入睡难是因为无法分散注意力,而这种复杂无趣的数数方式却是一种有效的分心技巧。

5、睡前冲个热水澡。临睡前 60—75 分钟洗个热水澡,水温不低于摄氏 38 度,洗浴时间不少于 20 分钟。热浴有助于放松肌肉,提高身体核心温度,当你离开浴盆体温会逐渐下降,大脑褪黑激素分泌量增加,令人感到疲倦,更容易入睡。

6、降低卧室室温。当卧室温度在 18℃—24℃、床上温度为 27℃ 时,睡眠质量最好。

7、睡前 3 小时不进食。睡前几小时千万别胡吃海塞,否则容易导致胃酸返流,影响睡眠。



身心健康

健康生活学吃“慢”饭

时常有人讲“吃饭速度慢一点有助于身体健康。”这是真的吗?

我们知道食物经过口腔进入到胃肠道,然后胃肠道向大脑发射一个信号,告诉大脑是否已经吃饱。也就是说,当我们的胃已经感觉到饱时,这个信号要传递给大脑,让大脑反应过来说“哦,我已经吃饱了,不能再吃了”是需要一定时间的。经过研究发现,这个传导时间大约是 15 至 20 分钟,这也正是为什么我们要降低吃饭速度的原因。

举个例子:一份刚好可以饱腹的食物,如果吃饭速度过快,一个人可以在 10 分钟之内全部吃完,但,由于吃饭时间过短,大脑还没能够接收到饱腹的信号,这个人就有可能继续再吃其他的食物,而当它吃完之后才

发现,其实自己已经吃撑了。如果一个人吃饭的速度相对较慢,20 至 30 分钟吃完同样的一份食物,那么,当他吃完这份食物时,正好是饱腹感产生时,也就不会出现前者那样的“吃撑”感。

我们吃撑之后,需要更多的胃酸及消化液来消化这些食物,同时,胃肠蠕动也会受到影响,这样很容易伤害到我们的胃肠道。同时,吃了过多的食物,摄入的热量也会增加,久而久之会导致肥胖。还有一个危害就是胃“扩容”了。胃属于平滑肌,具有伸缩性,长期吃撑后会增加胃容量,让你感觉总是吃不饱从而让自己形成了过量饮食的习惯。因此,建议每餐放慢进餐速度,增加些咀嚼次数,这样就会延长吃饭时间了。

这周四又到了小满的节气,小满是夏季的第二个节气,那小满养生应该注意哪些细节呢?

1、保护好肠胃。小满来临,降雨增多,天气会变得潮湿闷热,人容易食欲下降,也容易出现一些消化不良的状况,因此,小满时节一定要注意健脾,保护好我们的肠胃,选择一些可以增进

食欲的食物,建议多吃一些绿色的蔬菜,小满人很容易出现便秘,菠菜富含纤维素,可以缓解。

2、清热解暑。因为小满节气已经是在立夏之后,预示着夏季的到来,白天和夜晚经常冷热频繁变化的气候,也会让人感觉不适,容易伤风感冒。所以饮食上建议少吃油腻的食物,多吃一些清淡的,可以多喝一些粥类,建议多吃一些黄瓜,黄瓜有生津止渴、清热利湿的功效,同时可以预防便秘、增加食欲的功效。



14 日,国家卫生计生委、国家安监总局、人社部、全国总工会 4 部门联合下发《职业病危害因素分类目录(征求意见稿)》(下称《目录》),新版《目录》拟将职业病危害因素扩增至 460 种,意见反馈截止日期为 6 月 15 日。

(摘自新华网 来源健康网)

小满养生注意清热健脾

3、养护好我们的心脏。按照黄帝内经的理论,夏季养生主要是养心,而心脏是生命最重要的器官,夏季是各种心血管疾病容易复发的季节,所以,小满养心要注意以下几点:多吃蔬菜和水果,尤其是红色的水果,因为中医讲究以色补色,心是红色的,所以,吃红色的食物就有助于养心。夏季气候炎热,很多人喜欢吃生冷的食物,建议还是少吃为好。建议小满多吃一些丝瓜,丝瓜有养心、清热的功效。

责任编辑 袁 慧