

防治骨质疏松不能一“钙”而论

日前,国家卫生健康委员会发布的首个骨质疏松症流行病学调查显示,骨质疏松已成为我国中老年人人群的重要健康问

题,50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%。中老年女性骨质疏松问题尤为严重,患病率高达32.1%,65岁以上女性患病率更

是达到51.6%。

专家指出,治疗骨质疏松症,仅靠单纯补钙是不够的,而是应该综合治疗。

单纯补钙是不够的

很多人都知道预防骨质疏松需要补钙,但往往会陷入两个误区:一是认为只要吃钙片就可以补钙了;二是把骨质疏松的治疗简单地等同于吃钙片。据肖医师介绍,骨质疏松可由多种因素引起,钙沉积不足只是其中一个环节。就像盖房子,需要砖、沙子、水泥、钢筋等多种材料,而且需要组合使用才行。治疗骨质疏松症同样如此:钙剂、维生素D、胶原、促进成骨或破骨活动的激素等共同作用才能形成正常骨质。单纯增加其中一个

环节的供给,到一定程度后就是无效供给。

所以,治疗骨质疏松症,仅靠单纯补钙是不够的,而是应该综合治疗,包括提高骨量、增强骨强度和预防骨折等。如果确诊为骨质疏松症,患者应到正规医院的骨科规范治疗。

运动和晒太阳是预防的重要手段

值得强调的是,骨质疏松症是可防可治的,尽早预防可以避免骨质疏松及其骨折。即使发生过骨折,只要采用适当合理的治疗,仍可有效降低再次骨折的风险。

“要做到科学防治骨质疏松症,运动比单纯补钙更重要。”肖医师强调。经常运动可增加骨

骼承受的应力,同时增加肌肉的力量,有利于骨骼的生长,可获得较高的骨峰值量和较好的骨质量。“运动量要符合个人实际情况。”对于整天坐办公室的人来说,哪怕能坚持每天多走一段路、多爬一次楼,对骨骼的健康也是有益的。

除了适量运动,中老年朋友还要注意多晒太阳。晒太阳接受阳光中紫外线的照射,可使人体皮肤产生维生素D,而维生素D是骨骼代谢中必不可少的物质,可以促进钙在肠道中的吸收,从而使摄入的钙更有效地吸收,有利于骨钙的沉积。医生建议市民,每天平均应有30分钟的光照时间,以保证生成适量的维生素D。
张秀丽 魏星



家长警惕: 孩子食欲长 体重却下降

如果孩子食欲大增但是体重却呈现下降趋势,需要警惕是否患上了甲亢。医生提醒,儿童甲亢临床表现不一,轻重差别也较大,家长要重视孩子身体、行为等方面的变化,及早就医诊治。

专家医师介绍,儿童甲亢是儿科内分泌系统常见疾病之一,这种疾病往往起病隐匿,症状缺乏特异性,加之不少人对甲亢缺乏认知,认为只有成年人才会患这类疾病,往往延迟了就诊时间。

“儿童甲亢的早期症状多表现为易怒、易激动、注意力不集中、焦虑、失眠等,同时可能出现食欲亢进、多食易饥、消瘦、汗多、乏力。除此以外,还会

有颈部甲状腺肿大、眼部变凸的表现。”专家医师说。

此外,儿童甲亢复发率也较高,除定期随访外,家庭护理还需注意两个方面:一是进行心理干预。儿童甲亢患者常有易怒、急躁、焦虑、注意力不集中等症状,家长在医护人员的指导下,耐心地关心、体贴孩子,帮助孩子减轻情绪紧张,消除思想顾虑和压力,积极配合治疗。二是在生活护理上,引导孩子低碘饮食,让孩子注意休息,减少激烈的体育运动。
李松



碱性的酸柠檬

柠檬味极酸,因其富含丰富的VC、VB等多种营养元素受到人们的喜爱。可你知道吗?味道酸酸的柠檬却是实实在在的碱性食物。

营养学上将食品分为酸性食物和碱性食物,这不仅仅是根据食品本身的pH值来区分,还要根据食品在人体中的代谢产物是酸性还是碱性来确定。酸性食物是指氮、碳、硫、氯等非金属元素含量较高的食物,其在人体中被消化吸收后,遗留下来的物质呈现酸性;而碱性食物是指含有较多钙、铁、钾、锰、锌、钠等金属元素的食物,其在人体中代谢后最终产生的物质呈碱性。

而柠檬经人体消化代谢后,留在人体中的物质主要是碳酸氢钠,而碳酸氢钠溶液呈碱性,所以说柠檬实际上是碱性食物。那为什么碱性的柠檬尝起来却是酸溜溜的呢?这是因为柠檬含有大量柠檬酸等有机酸导致口感呈现酸味,但进入人体后,柠檬酸氧化后会分解成二氧化碳和水被排出体外,而柠檬酸钠等盐类则因钠离子等无法被分解而残存,最终表

现为碱性。

那么,我们生活中有哪些食物是酸性食物,哪些食物是碱性食物呢?其实,大部分动物性食物如鱼、肉、蛋、贝类等因含丰富蛋白质,而蛋白质中磷、硫浓度高,故属酸性食物;作为人类主要能量来源的大多数谷类、部分坚果和豆类(如花生、碗豆、扁豆等),以及葱、蒜、菌菇类因含有磷、硫元素也属于酸性食物。而碱性食物则包括大多数种类的蔬菜、水果、海藻类以及茶叶、葡萄酒等。换言之,低热量的植物性食物,几乎都是碱性食物。

既然食物有酸碱性,那么我们在日常生活中应该如何选择食物呢?就人体而言,拥有良好的酸碱缓冲系统,能够使体液保持恒定的酸碱值,缓冲掉食品过酸或过碱的不良影响。一般来说,人体体液的酸碱度应经常保持在7.34至7.45的弱碱性状态,这种



弱碱性是能量代谢、心脏和神经等组织器官正常活动必须的条件。如果长期摄入过多碱性食品,就会增加肾脏负担;而如果长期摄入过多酸性食品,则会造成骨质疏松以及加大肾、肝和多种器官的负担。对于一些身体不好的人,特别是对患肾结石病或肾功能受损的人,饮食的酸碱性要尤为注意,要根据自己的特殊情况选择特定的食品以使尿液呈酸性、碱性或中性。

实际上,酸碱食物并无好坏之分,只要适合自己身体状况,注重营养合理搭配,维持膳食平衡,就能为我们提供营养物质,维持我们的身体健康。

本版资料来源:新华网

推荐书单作品

《流浪地球》

内容简介:太阳即将毁灭,过去无数岁月中作为人类精神支柱的存在,变成了死亡和恐怖的象征。

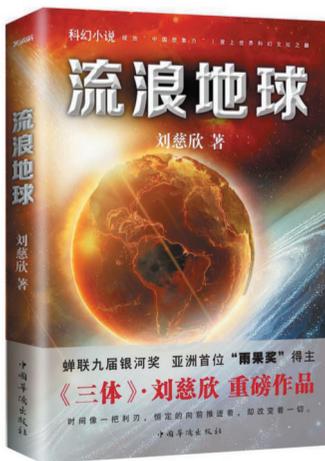
比起坐以待毙,人类选择挣扎到底。

庞大的地球逃脱计划开始实施。然而人类所能制造的普通尺寸人造环境无法承受漫长的逃亡之旅。所以人类只得在地球的一侧安装上巨大的地球发动机,将整个巨大地球环境圈化为移民方舟,以此逃离太阳系,前往新家园。

代价是高昂的,艺术、伦理、常识,一件又一件曾经无比熟悉的特色从人性中

消失,逝去的生命更是多如繁星。剩下的只有对生存的强烈渴望。疑惑和猜忌一度在人类当中引发叛乱之火,然而太阳最后的灭亡瞬间平息了一切,人类终于怀揣希望踏上漫长的流浪之旅。

“地球啊,我的流浪地球啊”成为无数生活在这个时代的人弥留之际的遗言。它包含着人类这个种族亘古不变的永恒心声——我们要活下去。



水果入菜

草莓鸡丁

原料:鸡胸肉200克、草莓200克、盐1茶匙、姜3克、生抽1/2汤匙、淀粉1/2汤匙、白胡椒粉1/2茶匙、植物油2汤匙

做法:

- 1、准备好鸡肉和鲜草莓,草莓洗净,沥干水分后切成丁
- 2、鸡胸肉去掉肥筋膜,切成和草莓一样大小的丁;鸡丁中加入适量的盐、白胡椒粉和淀粉上浆腌制10分钟
- 3、锅中放入植物油,爆香姜丝,下入腌制好的鸡丁



- 4、翻炒均匀至鸡丁变色,再加入两三滴生抽,继续翻炒均匀
- 5、倒入草莓丁,快速翻炒均匀即可