

改掉六个习惯 防骨量流失

江苏扬州市第一人民医院消化内科副主任医师 支杰华

如果你总感到腰疼背疼腿疼，或周身疼痛；走路不稳；变矮了，都提醒你的骨量流失了，骨头越来越脆了，需要进一步到医院做骨密度检测、验血检查、X线检查等。日常生活让骨量流失慢一些，要改掉这6个习惯。

不良习惯一：过度减肥

其实有的人并不胖，只是自以为胖。很多人减肥期间都会控制饮食，让自己少吃，甚至有的长期节食，体重已经合理了依然继续，可能脂肪的确被减掉了，但同时也减少了钙等营养的摄入，加快了肌肉的流失和骨骼的退化。

不良习惯二：久坐

有的人会想，我少用点，它就能流失的少一点

了。但实际上如果长期不用，它会变得虚弱，应该要适当地使用。

不良习惯三：经常把饮料当水喝

钙对于骨骼健康很重要，而这个习惯会加速它的流失，也加快骨量的流失。饮料中的磷酸会影响到身体对于钙的吸收利用，喝的量越多时间越长，骨头的脆性就越大，提醒很多年轻的朋友要重视。

不良习惯四：过度防晒

适当的晒太阳是有必要的，但若是长期“不见天日”并不好，这不利于身体对于维D和钙质的吸收。提醒一些上班族要注意，平时也要合理增加户外运动，接受日照。

不良习惯五：爱吃咸食

不仅是食盐，生活中很多食物都有咸味，如很多人爱吃的零食中就有隐形盐，吃太多了会阻碍钙质的吸收，还会促进它的排出，骨量流失的速度会加快。

不良习惯六：爱喝浓茶

有的老人觉得喝浓一点的才更有茶味，但实际上它里面的咖啡因含量更多，若长期有这一习惯，容易加快钙的流失，影响骨骼健康，骨密度也或会下降。



扫码关注人民日报健康号
@消化内科支医生



近日，复旦大学附属眼耳鼻喉科医院（上海市五官科医院）眼科周行涛、王晓瑛团队完成了全球首例3D导航显微镜下的近视眼内IOL植入术，近视手术向着更精准、更微创的方向又迈新步伐。IOL植入术可以不切削角膜，通过将高分子“隐形眼镜片”植入到眼内合适位置，最高可以矫正1800度近视。

据悉，该院开展屈光晶体手术以来，一直在创新发展前沿，近五年来跃升为全球范围内该领域临床研究的先行者。图为周行涛教授（中）为患者做诊治。 伍瑄报道

声音

蹚出一条大国慢病防控的新路子。

——对比5年前党的十九大报告，二十大报告将“预防控制重大疾病”转变为“加强重大慢性病健康管理”，一方面表明慢性病对我国民众生命健康的危害急需引起足够重视；另一方面也意味着，我国将进一步推动慢性病防控与治疗政策体系的建设。新京报评论说。

心理治疗纳入医保，不仅是让患者省钱，还提示心理疾病和感冒、发烧一样，同样需重视。

——江苏省医保局日前印发通知，将“心理治疗”项目纳入医保支付范围，自2022年11月1日起，在该省统一执行，不同类别医院的医保支付标准不同，个人先行支付比例为20%，实际收费超过医保支付标准以上的部分由患者负担。工人日报评论说。

跨省结算，给异地患者更多温暖“医靠”。

——近日，北京市医保局表示，北京市将在异地就医费用结算“掌上办”等“互联网+医保服务”的基础上，于今年年底前，力争实现本市所有具备接诊能力的定点医疗机构，普通门诊费用跨省直接结算全覆盖。北京晚报评论说。

每一次捐献都是为生命续航。

——陕西省妇幼保健院儿童保健主治医师黄哲25年来，连续献血217次，共90400毫升，相当于23个重50公斤成年人的血量。他坦言：“这只是我的一种习惯，没有什么可吹嘘的。”北京晚报评论说。

推进生育假统一规范，必须警惕由于成本问题削减生育假期与相关福利。

——近日，国家医疗保障局答复十三届全国人大五次会议杨元庆代表关于充分保障女性高质量就业的建议称，有必要在国家层面予以统筹研究，推进统一规范。南方都市报评论说。

相关阅读

这些水果有利骨骼健康

要想健康骨骼，除了每天补钙外，补钾也很重要，因为钾元素可以减少骨骼的流失。这些水果里的钾元素含量较高。

枣类 补钾冠军是枣类（冬枣、黑枣、小枣等），含量为370~600毫克/100克，相当于每天所需钾含量的1/4。

热带水果 钾含量排在第二梯队的是热带水果类，除了熟知的香蕉外，椰子、

菠萝蜜、榴莲等热带水果的钾含量也都能够达到250~470毫克/100克。不过，它们含糖量较高。

樱桃 每100克樱桃的钾含量为232毫克，但糖含量仅为10.2%，是补钾的好选择。

不过，吃过多的水果，会摄入过多的糖分；吃过多的水果会使肠道运动加快，一些营养素来不及充分吸收就被排出，不利于骨骼健

康；胃肠功能较弱、易腹泻的人需控制每次吃水果的数量。《中国居民膳食指南》的推荐每天吃水果200~350克是适宜的量。



扫码关注人民日报健康号
@全民健康生活方式行动

每天一万步降低痴呆风险

近日，南丹麦大学的研究人员在《美国医学会杂志神经病学（JAMA Neurology）》和《美国医学会杂志内科医学（JAMA Internal Medicine）》期刊分别发表论文表明，每天走1万步与痴呆症风险降低50%有关，还与癌症、心血管疾病发病率以及全因死亡率降低有关。

研究团队使用了来自英国生物数据库的数据，将

78500名40~79岁的成年人的步数数据与7年后的健康结果关联，参与者通过佩戴手腕速度计来测量7天的身体活动（包括周末和睡眠期间的监测）。

在《美国医学会杂志内科医学》的论文中，研究团队发现，每天累计步行10000步，与癌症、心血管疾病发病率以及全因死亡率降低有关。

而这两项研究都表明，

更快的步行速度能带来额外的益处。

研究团队表示，为了促进健康，人们可以把每天一万步设为目标，而且走得快一些，效果更好。

这些研究还表明，每天3800步可以将痴呆症风险降低25%，因此，对于那些活动能力有限的人把目标设定为较低的步数同样能带来益处。

（刘颖琪）