

健康关注

只有肌肉强健 骨质才不疏松

魏平 樱子

驼背、腰酸背痛、患有颈椎病的人在我们周围很常见，尤其是老年人。据调查显示，目前，骨质疏松症已成为困扰我国老年人群的主要疾病，其发病率已紧随糖尿病、老年痴呆，跃居老年疾病第三位。更为值得注意的是，骨质疏松症正在逐年年轻化，特别盯上了办公室白领、熬夜人群。

北京大学第三医院运动医学研究所研究员艾华在近日举行的第五届中国慢病管理大会上倡议，大众增加身体活动，合理营养、强健肌肉，保护骨骼健康。

骨质疏松症患者增多

艾华说，相关数据显示，我国约有9000万骨质疏松患者，占国人总人口的7%，是世界上拥有骨质疏松症患者最多的国家；有2.1亿人低骨量，存在骨质疏松症的风险。



国际骨质疏松基金会数据显示，我国70%—80%的中老年骨折是因骨质疏松引起，其中每年新发椎体骨折约有181万人，髋部骨折病例为23万。我国每年因骨质疏松症而并发骨折的发病概率超过9%，并有每年增高的趋势。而北京市颈椎病患病人数已突破260万，相当于每10个北京常住人口中就有一人患颈椎病。

骨质疏松症最大的危害是易骨折，与骨质疏松相关的骨折在老年人中发病率高达30%以上，许多患者因此致残。50%的患者需全天候生活护理，20%的患者需长年照顾。此外，尚有15%的患者会因各种并发症死亡，因骨质疏松导致髋关节骨折其一年内病死率达20%，生存一年以上者约25%丧失活动能力，存活者也会因残疾致使生活质量大大降低，给家庭和社会带来沉重的负担。

运动是预防骨质疏松方式

一般人认为，预防骨质疏松症是老年人的事，但很多调查数据显示，骨质疏松的危险在儿童时期就已存在了，预防骨质疏松应从儿童抓起。尤其是近年来，年轻的都市女性中患骨质疏松的人越来越多，乱减肥、节食、怕日晒、少运动都是造成骨质疏松的原因。

艾华表示，造成骨质疏松的主要原因是激素水平变化、饮食中摄取的钙和维生素D不足、缺乏体育锻炼。遗传、服用影响骨代谢药物、吸烟、酗酒等也是其中原因。越来越多的年轻上班族出现骨骼问题，与久坐不动、缺乏锻炼的生活方式密不可分。

艾华说，儿童佝偻病在很多国家已经灭绝，而在我国还依然存在。这和生育期女性节食、减肥、因过度地追求皮肤白嫩而不敢晒太阳有着直接的关系。这些妇女生出的婴儿怎么可能不患佝偻病呢？

艾华强调，肌肉能够对骨骼起到保护作用。人体的关节周围有很多肌肉，发挥

着重要的支撑作用。如果这些肌肉力量减退，支撑身体重量的力量不够，关节负担就会加重，变得不稳定。所以要想关节稳固，就要练好关节周围的肌肉，使其对关节起到保护作用。同时，增加肌肉力量的抗阻力运动，能增加年轻人的骨密度，使中老年人延缓骨量丢失，有利于骨骼健康，预防骨质疏松。

对于那些不经常运动的人群，可以从简单、强度低的运动做起，将有氧运动与无氧运动结合，如散步、慢跑、游泳等，可满足肌肉对氧气的需求，同时配合包括举哑铃、俯卧撑、仰卧起坐等，增加肌肉力量，保护骨骼健康。

饮食为骨骼补充营养

提到饮食营养与预防骨质疏松症的关系时，艾华强调，每天坚持喝牛奶、酸奶，适当吃些动物肝脏和富含鱼肝油的食物，是预防骨质疏松的必要措施。维生素D也很重要，其最好摄入来源是晒太阳，他建议每周最少有2次以上，每次10分钟左右的日照时间。要做到不吸烟，不酗酒，定期去医院做骨密度的测试，并在医生的指导下服用防治骨质疏松的药物。

有关食物中的磷影响骨骼健康的问题应该怎么认识？艾华表示，磷是人体必需的营养素，由于广泛存在于自然界各种食物中，所以正常的健康人群缺乏磷的可能性很小，所以并不需要担心食物中的磷会带来健康问题。相关数据显示，100克的牛肉中磷含量172mg、鸡蛋中含176mg、大米中含110mg、豆浆中含30mg、牛奶中含73mg、一罐330ml的汽水中磷含量约为33mg。

根据中国营养学会提供的数据显示，磷的成人适宜摄入量是每天700毫克，这相当于21罐330毫升汽水中磷的总量。因此对于身体健康的成年人，在钙摄取充足的前提下，适量喝汽水不会损害骨骼，也不会导致骨质疏松。



“微运动”让上班族动起来

发起办公室“微运动”，倡导上班族利用工作间隙进行简单有效的身体锻炼，是慢病管理大会发起的又一号召。

艾华表示，加强运动，让体内肌肉强壮起来，不但是预防骨质疏松、颈椎病的最好措施，也是控制体重，预防慢病的必要行为。

原卫生部疾控局副局长孔灵芝表示，职业人群是社会发展的中坚力量，也是缺乏运动的人群，由此带来的健康问题需要全社会予以关注。因此，运动专家倡议以“微运动”形式，帮助上班族在有限的时间和空间里进行有效锻炼。

相关数据显示，我国超过88%的成年人运动不足，随之而来的超重和肥胖、骨质疏松等慢病已经成为健康的重大威胁。北京大学公共卫生学院李可基教授指出，除遗传等不可控因素外，“吃”和“动”不平衡，能量摄入大于能量消耗是导致超重和肥胖等慢病的主要原因。为此，运动医学专家为办公室一族设计了一套既简便又节省空间的“微”型操，建议办公室久坐一族动起来。

医疗前沿

国产手足口病疫苗将上市

喻京英

世界卫生组织总干事陈冯富珍博士近日宣布，经世卫组织专家评估，中国疫苗生产过程、安全性、有效性均符合国际标准。中国疫苗国家监管体系达到或超过世卫组织按照国际标准运作的全部标准。国家食药监局相关负责人透露，预防手足口病的EV71疫苗已完成临床试验，进入注册评审审批最后阶段，审批过后即将上市。

据介绍，自1999年起，世卫组织使用专业评估工具评估各国疫苗监管体系，评估范围涉及监督检查、临床试验监管等7个板块。只有具备世卫组织认可的国家监管体系，该国生产的疫苗才能获得世卫组织预认证，进而被联合国儿基会等机构列入疫苗采购清单。2011年，我国疫苗国家监管体系首次通过评估，按要求3年后进行再评估。此次评估通过，证明国家疫苗监管体系已经成熟。

国家食药监局药品化妆品注册司司长王立丰表示，我国已成为世界上有实力的疫苗生产国之一，年产能超过10亿剂次。2013年10月，我国首个通过世卫组织预认证的疫苗品种——成都生物制品研究所的乙脑疫苗，被正式列入联合国采购清单。国内具有疫苗批准文号的企业达41家，可生产61种疫苗，预防33种传染病，能保障我国计划免疫所应用全部疫苗的生产供应，同时已销往亚洲部分国家。

王立丰透露，我国正在研究的预防手足口病的EV71疫苗、Sabin株灭活脊髓灰质疫苗等创新品种已陆续完成临床试验，进入到生产注册的审评审批阶段。其中EV71疫苗已进入注册评审审批的最后阶段，审评通过后即将上市，为预防手足口病提供疫苗保障。

链接▶▶▶

专家支招：勤洗手，多喝水。手足口病是可防可控疾病。预防手足口病需要注意个人卫生，勤洗手，保持口腔清洁，多饮白开水或清凉饮料，多吃新鲜蔬菜和瓜果；同时注意居室空气流通、温度适宜，经常彻底清洗儿童的玩具或其他用品。在手足口病流行季节，家长应尽量少让孩子到人群拥挤的公共场所，以减少被感染机会。此外，还要注意婴幼儿的营养、休息，防止过度疲劳而降低免疫力。接触婴幼儿的家庭成员也要注意个人卫生。

健康新概念

“夜猫子”小心肝病来敲门

文心

连日来，看球成了很多人熬夜的理由，精神上与巴西时间同步而机体却为这样的时差吃着苦头。中医认为，养肝的最佳时间是晚上23:00—03:00，这个时间是世界杯第一场球赛的时间，更是“夜猫子”们活动的高峰时段，他们全然不知道自己已经成了肝病的下一个目标。

“夜猫子”活动时，肌肉都供应给了脑部、心脏和四肢肌肉，相对的内脏的血供就会减少。第一个受累的就是肝脏，血供减少会导致肝细胞缺氧，长此以往就对肝脏造成了不可逆的损伤。而每天的这段时间，是肝脏活动和排毒最佳的时刻，此时肝脏得不到充分的休息和血供，体内代谢废物堆积，无形中加重了肝脏的负担。加上熬夜后机体免疫力下降，各种肝炎病毒就更容易诱发疾病。

第一军医大学附属南方医院教授、主任医师李福山说，“好睡眠是护肝良药。睡眠不足，肝病患者代谢功能受影响，全身所需的营养不够用。良好的睡眠可以减少营养消耗，有利于肝病康复。”广东省肝脏病学会一项研究结果显示，每晚睡眠不足4小时者，免疫系统功能要下降50%。42名乙肝病毒携带者凌晨不睡觉，白



天检查这些受试者，发现他们体内的免疫细胞的活动能力减弱31%。当这些志愿者获得充足的睡眠，他们的免疫力完全恢复。

夜间活动之后，隔天需要补足睡眠。通过多喝水补充体液，促进各消化腺和胆汁的分泌，减少代谢产物和毒素对肝脏的影响。多吃富含维生素B的食物，如谷物类、动物肝脏、豆类、新鲜蔬菜等，适当补充维生素C、E等，有利于调节机体免疫力，抵御外界致病因素的入侵。此外，熬夜对眼睛消耗很大，也应多补充维生素A、胡萝卜素等。中医说“肝开窍于目”，眼睛不仅是心灵的窗户，更是肝脏疾病的镜子。

值得注意的是，熬夜时总有几个时刻会感觉很累，但是无论多累，都不要打个盹起来再战。就像机器一样，突然停止又开始，对肝脏的影响更加不好。所以一旦停止，就好好补足睡眠。谨记：熬得起“夜”，却熬不起“健康”。

医说新语

好心情胜过化妆品

张献怀

好心情胜过化妆品，对于爱美的男女而言，无疑是护肤美容的箴言秘笈。有一首古诗言道：“畏老老相追，忧病病弥缚。不畏亦不忧，除灾祛病药。”说明糟糕的情绪是催老的毒汁，而淡泊豁达是长葆青春的良药。健康的心态与皮肤健美是息息相关的。科学护肤美容法，应是心态美、自然美和保健美的和谐统一。



祖国的传统医学很早就注意到了心理健康与皮肤健美的关系。古代医书就记载有“百病生于气也”，“食饮有节，脾土不泄”，“宽辱不惊，肝木自宁，恬然无欲，肾水自足”。说明七情六欲，以平为度；欲情失衡，常致未老先衰；而恬然淡泊、豁达开朗则是维持好心绪的要素。现代医学研究也表明：人的情绪和心态的细微变化可以通过心理—神经—内分泌系统的调控作用，影响包括皮肤在内的身体健康。情绪的好坏，不仅会影响到各脏器的生理功能，而且会直接影响到肤色的变化。

当人遇到高兴的事情，大脑内神经调节物质乙酰胆碱的分泌量增加，皮肤的血管随之扩张，流经皮肤的血液量增加，使人的脸色绯红，显得容光焕发。暴怒、恐惧、憎恨等

不良情绪，会导致自主神经和内分泌的紊乱，使皮肤血管收缩，血压升高，外围细小动脉阻力增加，血流变慢甚至淤滞，造成暂时性缺氧，皮肤就会出现不同程度的发绀，如我们平时所形容的“气得脸色发青”或“气得嘴唇发乌”或“怕得脸色发紫”等。喜怒无常、精神紧张、压抑、焦虑过多等，除了影响心血管和神经系统外，还可以使消化

道发生反射性痉挛，胃酸分泌增多，长此以往的累积效应将引起腹部疼痛、消化不良、营养吸收障碍或消化道溃疡等。皮肤也会因为缺乏营养而显得面色晦暗、枯黄、苍白、干燥、脱屑、无光泽，再加上落差大的丰富表情使皮肤运动过多、范围过大，久之，便会形成面部色斑并加速皱纹的形成过程。医学研究表明，许多皮肤病的发生、加重或治疗效果都与情绪和心态有密切的关系，如神经性皮炎、瘙痒症、斑秃、脱发、白发、过敏性皮炎、粉刺、多汗症、荨麻疹、银屑病、白癜风、多汗症、湿疹等。由于心理状态对人体皮肤的健美有着很重要的作用，因此我们在生活或工作中要切记不过喜过悲，不过忧过虑，常保持乐观、开朗、愉快等积极心态，处理好家庭关系和人际关系，并根据自己的能力制定切实可行的奋斗目标。此外，经常欣赏优美动听的音乐，不仅能够陶冶情操，还能够使人有心旷神怡之感，也有助于皮肤的美容保健。

健康资讯

世界牙科联盟主席来访

本报电（记者任涛）世界牙科联盟主席黄殿春近日来到北京访问中华口腔医学会。这是她去年当选主席以来第一次访问中国，也是她个人第一次访问北京。

首部微创整形外科专著面市

本报电（张远晴）人民卫生出版社日前推出国内首部微创整形外科专著《微创整形科学》。该书由国家卫生计生委内镜与微创医师定期考核专家委员会整形美容分会会长李京主编，内容涵盖微创整形外科领域基本知识和前沿新知识、新技术和新进展，为规范国内整形微创临床教学与培训、促进学科健康发展提供了专业教材。

美肤护肤与保健结合更健康

本报电（张瑾）郑州嘉蓓丽生物科技有限公司科研人员将美肤护肤与保健结合，最近设计发明了适合大部分女性使用的美容保健专用按摩膏。该产品将传统按摩膏的优势和现代中药提取物的功效完美结合，既美肤护肤，又能起到保健的作用。

保健园

饭桌上大鱼大肉不断散发着诱人的“荤”香，让人无法抗拒。美餐一顿“荤宴”后，您是否会感觉胃胀不好消化？您是否也在担心自己长此以往将步入“三高”人群之列？如何能尽量地消脂减腻，让您的肠胃舒适一些呢？

饮茶对人的肠胃消化功能起着很好的作用。不仅能促进肠胃蠕动，还具有降脂功效。茶叶中的茶多糖可提高高密度脂蛋白胆固醇（即人们常说的“好”胆固醇）含量，还能抗动脉粥样硬化。茶叶中含有大量的维生素（如维生素A、维生素C、维生素B等）和矿物质（如钙、磷、铁、氟、碘、锰、镁等），具有降脂和胆固醇排除的作用。绿茶中的叶绿素也可降低血液中的胆固醇。减肥降脂以乌龙茶、绿茶及普洱茶为佳。

绿茶属于不发酵茶，茶多酚含量较高，并保持了其原始的性质；

普洱茶不仅可消脂减肥，入菜也可去油腻、清肠胃；
乌龙

茶中的丹宁能够促进胃液分泌，使胃肠蠕动加快，食欲会明显增加；其中的多种矿物质，碱性高，具有较强的消化作用和分解、消化脂肪的作用；

红茶是全发酵茶，茶多酚含量虽然少，但经过“熟化”过程，刺激性弱，较为平缓温和，对脾胃虚弱的可以起一定温胃的作用，亦适合晚间饮用。

茶余饭后 还胃肠轻松

宫雪王洁

饮茶小提示：

空腹饮茶会伤身体，因为茶水可稀释胃液，降低消化功能，致使茶叶中不良成分大量入血，尤其对于不常饮茶的人来说甚至抑制胃液分泌，妨碍消化，严重的还会引起心悸、头痛等“茶醉”现象；平时情绪容易激动或比较敏感、睡眠状况欠佳和身体较弱的人，晚上还是以少饮或不饮

茶为宜；晚上喝茶时要少放茶叶，不要将茶泡得过于浓；茶叶中的咖啡因可促进胃酸分泌，升高胃酸浓度，诱发溃疡甚至穿孔，有溃疡等疾病的病人应禁茶。所以，饭后适度饮茶，可有一个轻松的胃肠。



近日，在以“中国茶世界展”为主题的2014北京国际茶业展上，来自河南的龙潭信阳毛尖茶推出了一系列普及全民饮茶感受健康茶生活的主题活动，为全民呈献了饮茶盛宴。
珏 晓 摄