

骨頭變“糠”，悄無聲息的流行病

編者的話：“發病率高、致殘率高、死亡率、知曉率低”，你知道擁有這“四高一低”特點的疾病是什麼嗎？很多人都想不到，這個“沉默的殺手”就是骨質疏鬆。每年10月20日是世界骨質疏鬆日，為此，《生命時報》特邀權威專家為大家深入剖析這個“殺手”，及早制訂應對策略，防患于未然。

人到中年，容易被骨質疏鬆“纏上”

人到中年，壓力倍增，各種健康問題也會接踵而來，而突如其來的骨質疏鬆就是很多中老年朋友繞不過的健康之“坎”。作為家庭的支柱，應該及時關心自己的身體狀況，盡早防範。

骨質疏鬆是由于骨密度和骨質量下降，導致骨微結構破壞，骨脆性增加，從而容易發生骨折的一種全身性骨骼疾病，它在早期沒有明顯的癥狀，却如同“沉默的殺手”，在不知不覺中讓骨質慢慢流失。骨質疏鬆最常見的併發癥是骨折，同時也會引起疼痛、身材變矮、畸形等癥狀，嚴重影響日常生活、飲食和睡眠等。

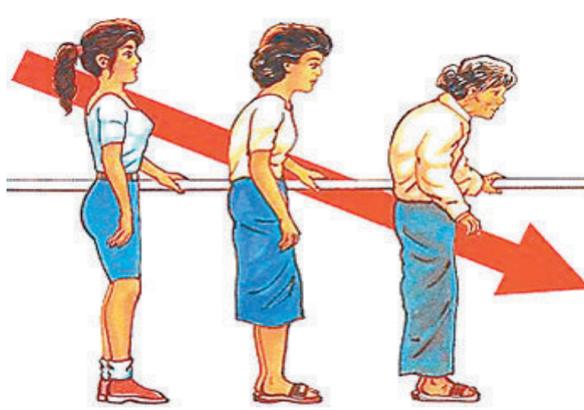
2018年，國家衛建委發布《中國居民骨質疏鬆癥流行病學調查報告》，指出骨質疏鬆已成為我國中老年人群的重要健康問題之一，50歲以上人群骨質疏鬆患病率為19.2%。調查還發現，我國低骨量人群龐大，40~49歲人群低骨量率為32.9%，50歲以上人群低骨量率達到46.4%，是骨質疏鬆的高危人群。

中年人容易被骨質疏鬆“纏上”，原因在於，40歲以後，由於胃腸道功能逐漸減退，人體降鈣素、雌激素、甲狀腺素等激素水平下降，導致鈣的吸收減少而流失增加，體內的鈣呈負平衡。為了彌補血液當中鈣質的不足，身體需要不斷從骨骼中移出鈣來補充，因此出現骨代謝的天平傾斜，導致骨內孔隙變大變多、骨小梁量變小、骨皮質變薄、骨密度減小的骨質疏鬆現象。

防骨鬆別犯這些錯

預防骨質疏鬆是人體骨骼健康建設的重要工程，既要全面重視，更要注意方法。一些走極端的錯誤做法不僅會讓預防骨質疏鬆的效果大打折扣，還可能帶來一些其他問題。

錯誤1.盲目補鈣。國人補鈣的觀念已經深入人心，有些人還會抱有“突擊補鈣”的錯誤想法，覺得鈣補得越多，形成的骨量就越多，從而能達到預防骨質疏鬆的目的。但其營養素的攝入並非越多越好，缺乏對健康不利，過量也對健康有



害。如果長期攝入過多的鈣，可能會幹擾鐵、鋅等微量元素在體內的吸收和利用，還可能導致高鈣血癥、軟組織鈣化、腎結石、便秘，甚至增加心梗、前列腺癌風險。《中國居民膳食營養素參考攝入量（2013版）》建議，成人每人每天鈣的推薦攝入量為800毫克，50歲以上人群為1000毫克，最高可受量為每天2000毫克。

錯誤2.過度恐磷。“可樂型汽水中含磷，喝了易得骨質疏鬆？”這樣的說法在網上很流行，讓很多人對可樂型汽水等含磷食物敬而遠之，而真相並非如此。要知道磷也是構成骨骼和牙齒的重要成分，很多常見的食物，比如瘦肉、蛋、奶以及堅果和部分海產品等都含磷，它通常與蛋白質并存，適量攝入有益骨骼健康。《中國居民膳食營養素參考攝入量（2013版）》建議，成人每天磷的推薦攝入量為720毫克，不建議超過3500毫克。

每100毫升可樂型汽水的含磷量一般在15~20毫克左右，與100克煎餅、100克牛肉相比（如下圖），屬於含磷量較低的食物。如果以每日磷的推薦攝入量（健康成年人為720毫克）為標準，相當於每天需要喝掉約12罐330毫升可樂型汽水；如果以每日磷的最大可耐受攝入量（健康成年人為3500毫克）為標準，更是相當於62罐330毫升的可樂型汽水。因此，對於一個健康成年人而言，適量飲用可樂型汽水不會直接導致骨質疏鬆。引起骨質疏鬆的因素有很多，比如年齡、性別、家族遺傳、絕經期、營養不良、不足的鈣質和維生素D的攝取、運動不足、體重偏瘦、吸煙和酗酒等，我們不能把引起骨質疏鬆的原因單一歸咎於某一特定食物或飲料，從而因噎廢食。

錯誤3.不敢運動。骨質疏鬆最怕跌倒，骨質疏鬆患者容易發生骨折，不少人認為，預防骨質疏鬆，應該盡量少動。其實，根據自身健康狀況做適量運動反而有助預防骨質疏鬆。並且，即使

已經診斷為骨質疏鬆的人，也應適當運動，因為運動不僅可以改善血液循環，還可以調節神經內分泌系統，促進鈣的吸收和利用，增強骨密度，更助於骨骼健康。運動時肌肉收縮，骨細胞的生物活性增強，骨攝取鈣的量得以維持和增加；鍛煉還能增強肌肉力量，增加肢體的靈活性和穩定性，減少跌倒摔跌的發生。

注重細節，打響骨骼保衛戰

骨骼是活着的組織，需要隨時維護和修復。人體骨密度在30~35歲到達峰值之後，開始逐漸減少，峰值骨量越高，骨量丟失速度越慢。因此，預防骨質疏鬆要未雨綢繆。專家們表示，注重下面一些生活細節，有助打贏這場骨骼保衛戰。

第一，飲食多樣化。有些中老年朋友天天喝牛奶、吃鈣片，可仍被診斷為骨密度低下。是補鈣沒有效果嗎？問題出在哪兒呢？中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員何麗表示，鈣的吸收需要多種營養素的協同作用，比如鎂、鉀、蛋白質、維生素D、維生素K等。要想補足這些營養素，單靠幾種食物是遠遠不夠的。建議攝入充足的奶製品、豆制品、綠葉蔬菜、海產品等富含鈣和鉀的食物，還要注意攝入全穀類、雜糧雜豆、杏仁、花生等富含鎂的食物；蛋類、瘦肉、魚蝦、禽肉等富含蛋白質的食物；西蘭花、菠菜、甘藍等富含維生素K的食物；適量食用動物肝臟以補充維生素D，也可以選擇強化維生素D的食物。

第二，減少鹽的攝入。飲食中鈉的攝入量是鈣排出量的主要決定因素之一。鈉的攝入量越多，尿中鈣的排出量越多，導致鈣的吸收也越差。烹飪時應少放鹽，嘗試用辣椒、醋等提味，也可用低鈉鹽，少吃榨菜、咸菜和醬制食物，或選擇低鈉榨菜。午餐肉、香腸鈉鹽含量很高，應選擇新鮮的肉類、海鮮和蛋類。

第三，每天曬太陽。體內有多種激素可影響鈣劑的吸收，最主要的是維生素D（目前醫學界已將維生素D視為激素類）。陽光中的紫外線可使人體皮膚產生維生素D3，促進鈣在人體中的吸收，從而起到強壯骨骼的作用。建議春秋每天堅持曬太陽20~30分鐘，夏季每天曬太陽5~10分鐘，冬季每天曬太陽30~60分鐘。

第四，適量運動。北京大學首鋼醫院副院長、骨科主任關振鵬教授指出，每天保證至少半小時的中等強度運動能有效預防骨質疏鬆。肌肉運動起來，才能牽拉骨骼一起運動，延緩骨質丟失。快走、慢跑、打乒乓球甚至扭秧歌、跳舞等都是很好的運動方式。運動最好選在戶外，這樣可以多曬太陽，以增加體內維生素D含量，幫助鈣吸收，強化骨質。

多吃海藻保護心血管

生長在海洋中的藻類多種多樣，海帶、紫菜、裙帶菜、石花菜等，都具有較高的營養價值和保健功效。近期，日本築波大學醫學院的一項新研究表明，常食用海藻可以起到保護心血管的作用，尤其是可以降低缺血性心臟病風險。

為調查海藻攝入頻度與心血管疾病發生間的關係，研究小組以8.6萬名40~69歲參試者（男性4.1萬人、女性4.5萬人）為對象，進行了為期17年的追蹤研究。結果表明，男性中，每天食用海藻與幾乎不食用海藻者相比，缺血性心臟病的風險降低了24%，總心血管疾病風險降低了12%；女性中，每天食用海藻與幾乎不食用海藻者相比，缺血性心臟病的風險降低了44%，效果非常明顯。研究結論發表在《美國臨床營養學雜誌》上。

研究人員表示，海藻能降低心血管疾病風險的原因是其中富含礦物質、維生素、可溶性膳食纖維和類黃酮等物質。

抓住困了的幾個信號

對很多新手爸媽來說，哄寶寶入睡無異于一場戰役：很晚了還興致勃勃、抗拒入睡、哭鬧……每個小問題都能耗盡大人的精力。國際孕嬰和育兒研究中心認證嬰幼兒睡眠諮詢師陳譽文表示，哄寶寶入睡，合適的時間點非常重要，提前和滯後都會讓其入睡變得困難。因此，抓住寶寶的睡眠信號，及時安排入睡非常重要。

脾氣變差。想要的東西得不到，在白天清醒時，寶寶或許可以忍受。但如果因意來襲時，則會讓他很憤怒。此時，稍有不如意，就可能激怒孩子，引發尖叫、哭鬧。家長往往把這些現象和脾氣大掛鉤，其實是困得難受，情緒的容忍度下降了。

異常興奮。十分困倦的寶寶有時會表現得異常興奮，比平時更容易尖叫、好動、被逗樂，看起來精神十足，其實已經非常疲勞了。

咬東西。寶寶若在睡前啃咬現象加重，豎抱時會咬你的下巴、肩頭等，說明想要睡覺了。

注意力變差。困倦時，寶寶注意力比較難以集中。比如，家長發出平常可以吸引寶寶轉頭的聲音，寶寶此時沒有反應。

想要鑒別這些現象是不是孩子的睡覺信號，很簡單，家長可以觀察對比寶寶睡醒後和睡覺前半個小時內的狀態表現即可。輕微睡眠信號，如打哈欠、揉眼睛等，到真正入睡需要十幾分鐘，觀察到信號後，就可以開始安排哄睡。哄睡時間超過20分鐘，寶寶還沒入睡，不要硬扛，需要適時“重啓”，暫時中止哄睡，等到寶寶再次出現睡眠信號時再哄睡。

健康飲食需要“花心好色”

如今，健康飲食的重要性人人皆知，然而，具體應該怎麼做呢？

一方面，要做到“花心”。所謂花心，是指吃到食物的種類要盡可能多。《中國居民膳食指南（2016）》建議，食物多樣要做到每天吃够12種食物，每周吃够25種。其中，谷類、薯類、雜豆類每天吃够3種，每周5種；蔬菜水果類每天4種，每周10種；畜、禽、魚、蛋類每天3種，每周5種；奶、大豆、堅果類每天2種，每周5種。食物

多樣化有助營養互補，攝取的營養更全面均衡。

另一方面，要做到“好色”。不管吃主食還是選果蔬，都要盡可能選擇多種顏色。這是因為，相似顏色的食物含有的植物化合物相似，比如，胡蘿卜、南瓜等橙色食物含有β胡蘿卜素，番茄等紅色食物含有番茄紅素，綠葉菜等綠色食物含有葉綠素。一般來說，深色食物（如綠色、紅色、紫色和黃色等）的β胡蘿卜素、維生素B2和維生素C含量較淺色食物（如白色等）高。

好婚姻是經營出來的

一旦戀人進入婚姻的殿堂，就意味着愛情修成正果，同時也意味着兩個人要攜手面對婚姻中將遇到的問題，如彼此的性格差異、對事物的看法、溝通技巧等，這不僅考驗着愛情的忠貞，也考驗着兩人經營婚姻的能力。美國心理學家、婚戀專家安娜貝拉·伯納德·弗爾涅提醒，經營婚姻需要遵循一些法則，才能讓我們更理智地走好幸福之路。

1.有分歧不代表不相愛。伴侶間不可能什麼事情都能達成一致。愛確實需要一定程度的相似性，但並不是百分百的相同。所以，兩個人之間在小至晚餐吃什麼，大到什麼時候讓孩子上學等問題上達不成共識很正常，不代表不夠相愛。夫妻間如果總是對不同意見保持沉默，壓抑自己，則不利於兩人的關係。如果能很好地溝通并解決分歧，就會更了解彼此，關係也會更牢固。

2.你的伴侶並沒有讀心術。很多人會覺得伴侶應該能讀懂自己的心思，所以很多事情不需要過多說明。而且，隨着時光推移，伴侶間還會出現溝通上的懶惰。在1997年美國的一項研究中，戀人們要回答關於伴侶的問題。在一起時間越長的戀人對自己的答案越有信心，他們自以為準確率會接近100%，但實際結果是，準確率祇有40%。所以，不要指望對方會讀心術，要積極溝通，才能讓關係越來越好。

3.理性客觀地看待和理解伴侶的行為。我們在理解自己和伴侶的行為時，經常存在偏差。比如，你上了一天班，覺得很不舒服，回到家，你因為一點小事對伴侶大吼大叫。事後，你會把責任歸咎於工作壓力。可如果這件事發生在伴侶身上，你可能會認為這是他的性格造成的。這在心理學上被稱為“歸因偏差”，它使我們相信自己的壞行為是環境造成的，別人則相反。所以，認識到這一點，會讓你更好地理解伴侶的行為。如果



有一天他心情差，可以問問他是不是經歷了什麼不愉快的事。

4.性生活不是生就和諧。當代人受情色文化和好萊塢浪漫主義影視的影響，總覺得如果兩個人真心相愛，性愛一定是美好而熱烈的。但事實上，即使你很愛伴侶，性生活也可能很無聊。尤其對新婚伴侶來說，至少要磨合一一段時間才能找到彼此都喜歡的性愛方式。所以，性愛既需要愛，也需要技巧和練習。

5.性別不是彼此理解的障礙。有些人會認為，男人和女人之間有很多不同，所以無法理解對方，從而認為性別是男女間互相理解的障礙。事實上，男女的確在某些方面有所不同，但這種差別，都會小於同性個體之間的差異。也就是說，所有人，不論男女，都是不同的，每個人的目標、需求和興趣都不同，跟性別沒有大關係。當你了解愛人想要什麼時，直接去問他就好。

6.良好的關係需要經營。即使你和愛人之間很相愛，你們的關係也是需要經營的。因為人會隨着時間的推移改變，生活也在改變，這迫使我們要去應對新的狀況。所以，相處好的夫妻，都會在變化的生活中不斷調整節奏，重新認識彼此，重新愛上彼此。