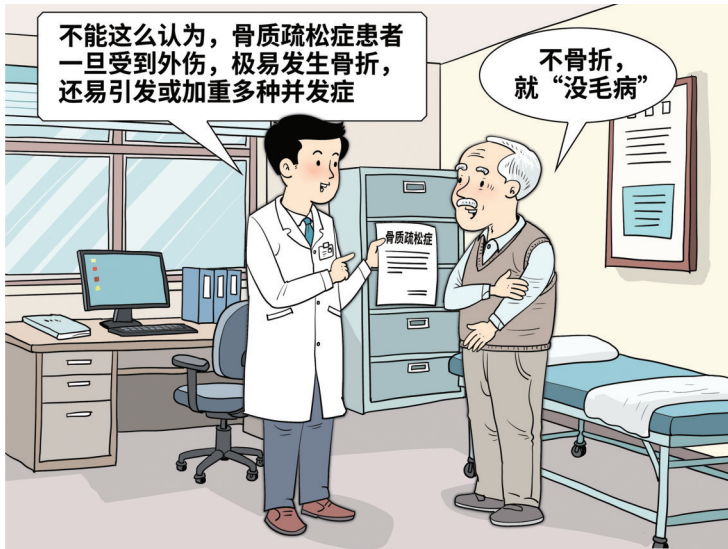


绕开误区，别让骨骼悄悄“变老”！

随着年龄增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，不少老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示，中老年人应避开三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。



误区一：不骨折，就“没毛病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织结构损坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示，50岁以后

低骨量率和骨质疏松症患病率增高，主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状，待病情发展到一定阶段，就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说，骨质疏松症患者一旦受到外伤，极易发生骨折，还易引发或加重多种并发症，临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

误区二：补钙越多，骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片，怎么还是骨质疏松？”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低，十分困惑。

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区，即使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，50

岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为1000毫克，有骨质疏松症病史，或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群，可在医生指导下适度增加每日钙摄入量。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说，维生素D、维生素K2等微量元素也有助益，前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充，后者主要存在于发酵食品中，有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外，牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”；浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失，要适当减量；草酸也会影响钙的吸收，食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时，应焯水后再食用。

误区三：骨质疏松症，老年专属

科学研究表明，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到高峰值骨量，之后逐渐流失。峰值骨量越高，老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松症并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示，年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响，因此从年轻时就应通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议，儿童青少年时期要保证充足的钙摄入，积极参加体育锻炼，刺激骨骼生长；成年人要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等，增强骨骼的强度和韧性；孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充；50岁以上人群每年进行骨密度检测，特别是绝经后女

性和65岁以上男性，必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来，我国发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中，纳入骨质疏松症预防等；在《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》增加骨质疏松健康知识……

“做自己健康的第一责任人，老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说，还要继续深入科普，让更多老年人拥有健康骨骼，共享健康中国！

（来源：新华社）



志愿者风采



高蔚林的“银发乐活”故事

“我学习，我奉献，我快乐。”这是济宁老年大学公益讲师高蔚林常挂在嘴边的话。退休后，她带着对音乐的热爱走进老年大学，不仅圆了自己的音乐梦，更将所学回馈社会，在志愿服务中书写了一段“老有所学、老有所为、老有所乐”的暖心篇章。

年轻时，高蔚林忙于工作和家庭，虽一直喜欢唱歌跳舞，却始终没有机会系统学习。退休后，她第一时间报名进入济宁老年大学，只为圆年少时的音乐梦。在老年大学，高蔚林先后成为声乐进修班、合唱团、公益讲师班的成员，跟随王建华老师系统学习声乐，至今已有六七年。深知自己是业余爱好者，她便以“刻苦”二字打底，反复琢磨咬字、发声位置等难题。“知道自己不是专业出身，就靠努力来补。”高蔚林笑着说。她把所有热情投入学习，反复练习，不断进步。2021年，她登上济宁电视台春晚舞台；2023年，她参演《乐响济宁，共圆梦想》音乐会，歌声从课堂飞向更广阔的舞台。

然而，对她来说，比个人成长更珍贵的是“把音乐带给更多人”。作为老年大学公益讲师班的一员，高蔚林积极投身志愿服务，义务教授声乐课程，参与惠民演出。她不辞辛劳，认真备课、耐心讲解，把音乐知识和快乐传递给更多老年朋友。

“能在退休后继续发光发热，用音乐温暖别人，是我最大的幸福。”高蔚林说。从职场的奋斗者，到老年大学的“银发学子”，再到社区的“音乐志愿者”，她的退休生活充实而精彩，也展现了新时代老年人积极奉献、乐享生活的精神风貌。

（济宁晚报全媒体记者 李胜男）