



健康关注

管理体重 强健骨骼

10月20日是世界骨质疏松日。中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会与中华预防医学会健康传播分会近日发布了2024年世界骨质疏松日的中国主题：“管体重、强骨骼”，并倡议社会各界共同传播科学管理体重、强健骨骼的理念，以预防骨质疏松症和脆性骨折的发生。

中华预防医学会健康传播分会主任委员、北京协和医院内分泌科主任夏维波表示，骨质疏松症正在危害着公众健康。公众对骨质疏松症的知晓率及诊断率分别为7.4%和6.4%；甚至在脆性骨折发生后，骨质疏松症的治疗率也仅为30%。

“体重是影响人体代谢和骨骼健康的重要因素，在生命的各个阶段都会影响骨骼健康。人们往往注意低体重对骨骼健康的影响，但越来越多的研究表明，低体重和过度肥胖都会对骨骼健康造成不利影响。”中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会主任委员、上海交通大学第六人民医院骨质疏松中心主任章振林指出。

低体重是骨质疏松和脆性骨折的重要危险因素，人体体质指数(BMI)如果低于19kg/m²，应积极通过增加能量

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，它会导致骨骼脆弱，容易骨折。那么，我们应该如何预防骨质疏松症呢？

骨质疏松症的发生与年龄、性别、遗传、生活方式等多种因素有关。由于女性的骨密度比男性低，因此女性更容易患上骨质疏松症。此外，随着年龄的增长，骨密度也会逐渐降低，因此老年人也是骨质疏松症的高发人群。

增加钙的摄入量 钙是构成骨骼的主要成分，因此要保证每天摄入足够的钙。一般来说，成年人每天需要摄入1000毫克的钙。我们可以通过食物来补充钙，比如牛奶、酸奶、豆腐、绿叶蔬菜等。

身体质量指数(BMI)作为衡量人体健康状况的重要指标之一，近年来逐渐受到关注。什么是BMI？BMI的标准范围是多少？让我们一起来了解一下。

什么是BMI

身体质量指数(BMI)，又称为体重指数、体质指数，是通过个人的体重(kg)除以身高(m)的平方得出的数值。BMI不仅可以帮助我们了解自己的体重是否适中，还能预测某些疾病风险，如心血管疾病、糖尿病等。

BMI的测量步骤

测量体重：站在体重秤上，确保双脚平稳地放在秤面上，记录体重数据，单位为千克(kg)；

测量身高：站立在身高尺旁，头



专家提醒 曹一

摄入和加强运动等方式促进体重增加。人体在健康体重或体重适度增加时，体重与骨密度呈正相关，但体内脂肪含量过高时会导致骨转换失衡，使成骨细胞活性减低，破骨细胞活性增加，

从而导致骨丢失加快，增加骨质疏松风险。尤其腹型肥胖人群，腹部脂肪量的增加与骨密度呈负相关。与此同时，超重、肥胖人群由于行动灵活性受限，在骨质疏松的情况下，更容易发生跌倒，

如何预防骨质疏松症

宋晓红

菜等。如果饮食中钙的摄入量不够，可以考虑服用钙片或者钙剂进行补充。

保证维生素D的摄入量 维生素D可以帮助人体吸收钙，因此，要保证每天摄入足够量的维生素D。可以通过食物来补充维生素D，如鱼肝油、鸡蛋、牛奶等。此外，适当照射阳光也可以帮助身体合成维生素D。

加强锻炼 锻炼可以帮助增强骨骼的力量，预防骨质疏松症。人们可以选择适合自己的运动方式，比如散步、跑步、游泳、瑜伽等。建议每周至少进行150分钟的中等强度锻炼，或者75分钟的高强度锻炼。锻炼时要注意安全

什么是身体质量指数

任宏霞

部、背部、脚跟都紧贴着测量设备，抬头挺胸，确保身体直立，不要弯曲或扭曲，读取身高数据，单位为米(m)；

计算BMI值：使用公式BMI=体重(kg)/身高(m)²进行计算。例如，一个体重为60kg、身高为1.7m的人，其BMI值为60/(1.7)²=20.76。

BMI的标准范围根据世界卫生组织的标准，BMI值的正常范围通常为18.5—24.9。当BMI异常时，通常意味着体重与健康标准有所偏离，BMI<

18.5表示体重过轻，存在营养不良的风险；而BMI>25则表示超重，BMI>30为肥胖，需要关注可能引发的健康问题。

但需要特别强调的是，不是每个人都适用BMI的范围，BMI标准并不是绝对的，它可能因种族、性别、年龄、肌肉量等因素而有所不同。比如，运动员由于肌肉量较大，BMI可能会偏高，但实际上他们可能并不胖。此外，对于某些特殊人群，如孕妇、儿童、老年人或疾病患者，BMI标准也可能会有所不同。

导致骨折风险明显增加。

在强健骨骼方面，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会候任主任委员、北京协和医院内分泌科副主任李梅建议，通过合理的营养和增强抗阻、力量锻炼促进骨骼强健。“与体重或体质指数相比，肌肉量与骨密度的相关性更强。国际骨质疏松基金会发布的最新信息显示，对骨骼健康最有益的运动类型是负重运动和力量训练，比如举、推、跑、跳以及‘登台阶’等方式，可使骨骼更加强健；营养方面，我们建议要保持均衡膳食。”李梅说。

今年6月，国家卫生健康委等16部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》，旨在提升全民体重管理意识和技能，通过强化体重管理，切实推动慢性病防治关口前移。中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长、中华预防医学会健康传播分会名誉主任委员孔灵芝表示，此次世界骨质疏松日中国主题设定为“管体重、强骨骼”是为了积极配合“体重管理年”活动的实施，将体重管理与慢病防控相结合，随后相关专业机构还会提出强骨骼的相关建议，更好地帮助公众保持骨骼健康。(稿件来源：科技日报)

全，避免受伤。

戒烟限酒 长期吸烟和过量饮酒都会影响骨骼的健康。研究发现，吸烟者患骨质疏松症的风险比非吸烟者高出2倍—3倍。而过量饮酒会干扰钙的吸收和利用，导致骨密度降低。因此，为了预防骨质疏松症，要戒烟限酒。

定期检查骨密度 骨密度检查可以帮助人们了解自己的骨骼健康状况，及时发现骨质疏松症。建议女性在绝经后、男性在60岁后进行骨密度检查。如果有家族史者或者患有其他骨骼疾病者，可以在医生的指导下提前进行检查。

因此，在评估自己的健康状况时，除了BMI外，还应考虑其他因素，如腰围、体脂率等，并咨询医生或营养师的建议。

BMI异常怎么办

对于BMI偏高者，饮食建议：控制总热量摄入，减少高热量、高脂肪和高糖分的食物；增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，确保饮食均衡；避免进食速度过快，以免摄入过多。运动建议：游泳、骑自行车，增加有氧运动，如慢跑、跳绳、滑冰、打羽毛球、早晚散步等。

对于BMI偏低者，饮食建议：摄入足够的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质；增加全谷类、瘦肉、鱼类、豆类、蔬菜、水果摄入，均衡营养；增加餐次与分量，保证机体需求。运动建议：日常多运动，提高自身素质，如慢跑、爬山等。

秋冬季节，气温的骤降不仅让人体感受到寒意，也悄然间给胃肠道带来了不小的压力。应急总医院副院长、消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川介绍如何更好地守护好胃健康。

怕凉

胃是一个喜温恶寒的器官，寒冷会直接影响胃部的血液循环，导致胃黏膜血管收缩，影响胃的消化功能和防御机制。

对策：

1. 秋冬季节要注意添衣保暖，尤其是腹部不要受凉。选择穿高腰裤或束腰外套，避免寒风直接侵袭。
2. 多喝温开水，少吃生冷食物和冷饮。适当摄入姜、葱、羊肉等温热性食物，有助于暖胃驱寒。
3. 脾胃虚寒的人群，可以在医生指导下服用温中散寒的中药进行调理，如附子理中丸、温胃舒颗粒等。

怕酒

酒精不仅能直接损伤胃黏膜，导致胃黏膜充血、水肿、糜烂甚至出血。长期饮酒还会引发慢性胃炎、胃溃疡等严重疾病。

对策：

1. 避免过量饮酒，尤其是高度白酒和烈性酒。如果必须喝酒，可选择低度酒并控制饮用量。
2. 酒后多喝温开水或淡盐水来稀释胃内的酒精浓度，减轻对胃黏膜的刺激。同时吃一些易消化的食物，如粥、面条等来保护胃黏膜。
3. 长期饮酒者应定期进行胃镜检查，以了解胃黏膜的状况，及时发现并治疗潜在的胃部疾病。

怕盐

高盐饮食会破坏胃黏膜的保护层，进而引发胃炎、胃溃疡等疾病。此外，高盐饮食还会增加高血压、心血管疾病等慢性病的风险。

对策：

1. 减少食盐摄入量，每日食盐摄入量控制在5克以内。
2. 增加蔬菜和水果的摄入量，以补充钾元素和纤维素，有助于降低血压和减少盐对胃的伤害。
3. 可以利用一些天然的调味品，如醋、柠檬汁、姜、蒜等来增加食物的口感，从而减少食盐的使用量。

怕烫

过烫的食物会损伤食管和胃黏膜的黏膜层，导致黏膜充血、水肿甚

莫鹏

秋冬养胃注意事项

至糜烂、溃疡等病变。长期食用过烫的食物还会增加食管癌、胃癌等恶性肿瘤的风险。

对策：

1. 尽量不要吃刚从锅里拿出来或微波炉里加热的食物，要等食物稍微冷却一些再食用。
2. 充分咀嚼食物，使食物与唾液充分混合，以降低食物的温度，并减轻对食管和胃黏膜的刺激。
3. 吃饭前用手或嘴唇轻轻触碰食物，来感知其温度。

怕糖

高糖饮食会导致胃酸分泌过多，从而损伤胃黏膜，引发胃炎、胃溃疡等疾病。

对策：

1. 减少甜食的摄入量，选择低糖或无糖的食品。可以选择一些天然的水果来替代甜食。
2. 保持饮食的均衡和多样性，多吃富含蛋白质、膳食纤维和维生素的食物，以维持身体的正常代谢和免疫功能。
3. 对于已经有胃病或糖尿病等慢性病的患者，应定期监测血糖和胃部健康状况，以便及时发现并治疗潜在的疾病。



果蔬资料图

中医指南

过敏性鼻炎外治方法

邵水金 王欢

过敏性鼻炎，又称为变态反应性鼻炎，是指因某些过敏原物质(如花粉、尘螨、霉菌等)进入人体或因寒冷刺激后，引起鼻黏膜非感染性炎症反应，春秋两季易发。其主要症状包括打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒、鼻黏膜肿胀等，甚至可引起眼耳鼻喉部反应并发生相关疾病。中医认为，过敏性鼻炎属于“鼽涕”“鼻渊”等范畴，是由于人体内外环境变化、体质失调、脏腑功能失常等因素引发的。下面介绍几种中医外治方法。

按摩 通过按摩可以调节肺气、增强免疫力。选用合谷穴(孕妇禁用)、印堂穴、鼻通穴、迎香穴、上星穴、通天穴、风池穴、足三里，从头部到脚，逐一按摩，时间以20分钟为度。另外，还可按摩三阴交穴，可以调和气血，促进鼻部气血通畅。

艾灸 以印堂、上星、百会、口禾髎为主穴；配穴选用身柱、膏肓、命门、肺俞、肾俞、足三里、三阴交，配穴任选2个穴位即可。先主穴，后配穴，进行艾灸。也可采用隔姜灸，即在艾炷与皮肤之间放置一块小姜片，选用印堂、足三里、外关、肺

俞、丰隆等穴位。

拔罐 常用穴位有风池、肺俞、神阙、大椎、血海、足三里、曲池等。每次选其中2—5个穴进行闪火拔罐。

熏鼻 取适量的葱白煮水，用纸质覆盖在热气腾腾的葱白水上，中间露出一个小孔，采用此水蒸气熏鼻，可使鼻窍通畅。

足浴 取辛夷、白芷、苍耳子、薄荷各适量组成苍耳子散，煮水泡脚，每次约20分钟。

药枕 取辛夷花500克，藜香100克，佩兰100克，白芷100克，细辛10克。将诸味中药共捣碎，装入药袋中，制作成枕头。具有辛温通窍功效。

注意 1. 避免过敏原，包括二手烟、尘螨及化学试剂等。还要忌口，患者应避免食用刺激性食物，如辣椒、芥末、咖啡、烟酒等。2. 增强体质：中医认为过敏性鼻炎患者体质较弱，因此可通过运动方式来改善和增强体质。3. 调节情绪：调节情绪对身体健康非常重要，七情过度易致免疫力下降，加重过敏性鼻炎。所以，患者平时应保持心情舒畅，避免情绪波动。

感冒发烧 不宜盲目输液

闵捷

秋季气候多变，容易出现感冒、发烧等疾病，有的患者会选择去诊所进行输液治疗，认为这种方式能更快地恢复健康。

在静脉输液的治疗过程中，常见的是补液和药物治疗。补液可以帮助补充体内丢失的水分和电解质，防止脱水，同时通过静脉输注药物，可以迅速提升药物在体内的浓度，加快疗效。这也是为什么很多人输液后，觉得感冒发烧好得更快的原因。

输液治疗的必要性取决于患者的具体情况，包括年龄、体质、症状的严重程度以及其他潜在的健康问题，并不是所有感冒发烧的患者都需要静脉输液。

如果患者出现以下情况，可能就需要输液治疗。

1. 持续高烧，体温超过39℃，且服用退烧药后仍无明显改善。
2. 出现严重脱水症状，如口渴、干燥的嘴唇、尿少等。
3. 合并其他严重症状，如呼吸急促、胸痛、持续的腹痛等。
4. 患者年纪较大或有基础疾病，身体抵抗力较弱。

总之，感冒和发烧是常见的健康问题，多数情况下，通过良好的生活习惯、合理的饮食和适当的休息，感冒和发烧是可以自愈的。输液治疗并非感冒发烧的“必需品”，要根据自身的具体情况和医生的建议作出合理的判断。



大漠胡杨 贝赫