

强健骨骼十大要点

◆ 张家庆



众所周知,强健的骨骼要靠钙。可是要知道,仅仅有钙是不够的,还要靠下列的一些其他因素:

1.一生需钙。钙是形成骨骼的主要矿物质,但和其他组织一样,骨中钙不是停留不动的,而是每天都在进进出出。因此成人每天需钙 1000 毫克,而青少年则需 1300 毫克。每天喝三四大杯低脂牛乳就可达标。

2.维生素 D 配合钙。维生素 D 和钙是相辅相成地一起促进骨骼生长,减少老年的骨损失。它能促进钙吸收。两者配合可减少骨破坏,增加修复,即所谓骨重塑。

一旦维生素 D 缺乏就可以增加骨折,尤其是老人。

维生素 D 不足是世界性问题,因以前提出的每日需要量偏低。现认为 50 岁以下应每日摄入 200 单位,51~70 岁为 400 单位,70 岁以上者为 600 单位。含维生素 D 的食物有深海鱼油、蛋黄、奶酪以及各种强化食品。多种维生素丸中也含它。但不能吃得太多,如每天超过 2000 单位则有害。

实际上维生素 D 的主要来源是日光。紫外线可促使皮肤产生维生素 D。不过晒太阳过度是有害的。浅色皮肤成人如手、臂及

面部晒太阳每周 2 次,每次 10~15 分钟即够。

3.骨不用,就疏松。负重的运动,如走、跳、跳舞或跑,可以增强骨质。故要增强骨骼一定要运动,即使是简单的活动也有好处,卧床不起就会骨质疏松。尤其是长骨期儿童及青少年应参加加强负重运动,每周至少 3 次,每次至少 10~20 分钟。成人的负重活动如爬楼梯、跳绳、快走及有跳跃的运动如排球、羽毛球、乒乓球都很好,每周 3~5 次。老人应尽可能多活动。

4.其他矿物质:镁及磷。缺镁可使骨骼生长差,钙丢失。磷也是必需的。不过饮食中磷太多也不好,尤其在钙少时。可以从深海鱼、谷类、硬壳果及乳制品中补钙,均衡磷摄入。总之饮食要多样化,勿偏食,含钙食物要足够。

5.维生素 K。过去不知维生素 K 与骨折有关,近年认为缺乏维生素 K 可增加骨折危险性。要多吃蔬菜水果,如菠菜、番茄、生菜、菜花、卷心菜、黄豆等。

6. 蛋白质。过去蛋白质对骨的名声不太好,因认为高蛋白饮食使尿钙增多。近年研

究高蛋白高钙饮食对骨生长有利。但蛋白还是应适量。

7.少吃饱和脂肪。饱和脂肪对心脏不好,现认为对骨也不好。吃高饱和脂肪者骨密度低。但对心脏有利的 ω—3 多不饱和脂肪对骨也有利,能保护骨骼,减少骨损失。

8.咖啡因及碳酸饮料。茶、咖啡或碳酸饮料本身对骨骼并无明显害处。不过如代替了牛乳或含钙的食物就不好。

9.戒烟。吸烟本身对骨骼无明显影响。不过瘾君子多是饮食不好、运动少,故劝戒烟。

10.为了全身健康,应平衡饮食。美国饮食指南提出每天 3 杯低脂牛奶,大量水果蔬菜及运动,可减少癌症、心脏病,保护胃肠健康,也对骨有利。饮食富于钙、镁、维生素 D、维生素 K,加上运动、戒烟,这样的生活方式可终身强骨!



被动吸烟者太冤

◆ 姚国庆

2007 年 7 月 6 日,在泰国首都曼谷举行的世界烟草控制框架大会上,146 个国家和地区的代表决定要在全球所有公共场所发动禁烟的运动。全体与会的卫生官员一致通过决议,呼吁各国政府尽快制订法令宣布在公共场所一律禁止吸烟。

目前世界上已经有三个国家实行了在所有公共场所禁烟的法令,即爱尔兰、乌拉圭和英国。今天世界上有男性吸烟者十亿,女性吸烟者两亿五千万。中国每年烟草消费量占全球烟草年产量的百分之三十。据世界卫生组织的统计,2006 年全世界共有五百四十万人死于同吸烟有关的各种疾病,预计到 2020 年吸烟死亡人数会上升至每年一千万。特别使人无法接受和痛心的是,死者并非都是吸烟者!吸烟者在公共场所吸烟,危害不吸烟者,令被动吸烟者死得太冤。

空调车不是“避暑”处

◆ 高霖

据国内有关交通部门统计,每年都会发生多起空调小轿车内一氧化碳中毒昏迷甚至死亡的事故。

空调车内发生一氧化碳中毒,有人以为是空调机惹的祸。其实,产生一氧化碳的不是空调机,而是发动机。据测试,汽车开动时发动机排出的废气通常不会有过量的一氧化碳;但当发动机在急速空转时,因燃料燃烧不充分,往往会产生一氧化碳的废气。

空调车为节约能源,门窗大多关闭,车内外空气难以进行对流。在车子开动时,空调的进气来源于汽车前部的新鲜空气;但当汽车停驶后使用空调时,由于发动机仍在运转,空调进风口会将发动机



空调

周围积聚的一氧化碳等废气吸入车厢。由于一氧化碳与血红蛋白的亲合力,比氧与血红蛋白的亲合力大 300 倍,所以一旦结合成碳氧血红蛋白,便会导致机体细胞的缺氧,严重者发生昏迷甚至来不及抢救就死亡。

如何避免空调车内发生一氧化碳中毒呢?

1. 小轿车在停驶时不要过久地开放空调机,尤其不可在车内打盹或睡觉。
2. 乘坐空调车如感头晕、四肢无力时,应及时开窗呼吸一下新鲜空气。
3. 千万不要将空调小轿车等作为临时“避暑”处,以免在不知不觉中发生一氧化碳中毒。

夏季为何多头痛

◆ 丁永明

夏季,不少人因大量出汗或腹泻、呕吐而失水后,就会出现头痛,这到底是什么原因呢?一般而言,夏季头痛并不是什么大病,而是随季节性变化而出现的生理现象。夏季多头痛的主要原因有多种:

● **颅内低压性头痛** 夏季气温高,终日汗流浹背,出汗多而进食少,体能消耗大、睡眠又不足,这是夏季生活的基本特点。进食少、出汗多,会使体内“脱水”。而在高温下基础代谢旺盛,这易引起六大物质(碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水)入不敷出,于是出现代谢紊乱、能量缺乏、颅内压下降、脑脊液的“水垫”作用减弱,当身体直立时,大脑组织轻度下沉,其中的神经和血管就受到牵拉和位移,于是出现头痛,当平卧时头痛就缓解。此为



颅内低压性头痛,也称直立性头痛。

● **神经—血管性头痛** 人体生理机能的改变:冬春人体为防止散失大量的热能,在中枢神经系统的调节下,血管处于收缩状态。而夏天天气闷热,皮肤血管和毛孔严重扩张,皮肤和体表的血流量大大增加。而人体

内血液的总流量是固定的,皮肤血流增加,则脑部血液就会减少,氧气和营养也减少,这必然导致头痛。此为神经—血管性头痛。

● **低血糖性头痛** 夏季天气闷热,人们胃口差,消化吸收功能差,而消耗又多,血糖浓度必然降低。

别让宠物封闭自己

◆ 林兰

现在都市里养宠物的市民越来越多,而且大部分人住在楼房公寓中,邻里之间往往缺乏交流,不少人有话无处诉说,感到孤独,宠物便成为最好的伴侣。他们每日喂猫、遛狗,给宠物梳洗打扮,将全部的精力和情感倾注到宠物身上,乐此不疲。

心理学家指出,适当喜爱宠物对平衡人的心态、缓解精神压力有一定的好处。但当一个人将越来越多的感情投入到宠物的身上,久而久之势必影响与外界的接触交流,使其更加孤独和封闭,有碍于身心健康。

因此,一方面应用平常心对待养宠物;但更重要的是,要通过参与社会活动,将注意力从宠物身上转移到正常的生活轨道上来。

冰冻饮料不一定安全

◆ 高其昌



美国得克萨斯州立大学三位医学研究人员观察了几种普通肠道病原体在冰块里生存的情况。他们甚至研究了冰中生存的细菌浸在各种液体中(包括市售可口可乐、威士忌、汽水等)所发生的情况。他们发现,一般低浓度的威士忌酒在冰冻条件下只能轻度抑制原有的细菌复原,而冰冻的可口可乐和汽水则对细菌无抑制作用。

人们似乎觉得冷饮一类食品是安全的。以为在冷冻条件下,细菌会被冻死。事实上,在低温下细菌处于“休眠状态”,新陈代谢降低,客观上反倒延长其寿命。冷饮食品类一般都含有较多的糖类,能降低冰点,这是有利于细菌生存的条件。

专家提醒:盛夏配制各种冰镇饮料时,一定要严格操作过程,切勿被病菌污染;人们在食用冰冻饮料食品时,更要讲究卫生,一方面注意适量,另一方面胃肠不适、抵抗力下降时,最好别饮用。

因脑细胞和脑神经得不到足够的氧气和能量,极易“疲劳”而出现头痛,此为低血糖性头痛。

● **冷饮性头痛** 夏季暑热,人们喜冷食。而刚出冰箱的冷饮为 4℃~6℃,口腔温度为 37℃,两者相差悬殊。大量进食冷饮后,不但刺激口腔和食道粘膜,最初表现为舌头、上颚和头顶发麻,而且会导致大脑血管痉挛,供血减少,产生头痛、头晕、耳鸣、目眩和恶心等症状,严重者会致搏动性头痛,性情比较急躁。易患此类头痛者应杜绝冷食。

● **情绪性头痛** 夏日骄阳似火,闷热难熬,许多人心烦烦躁、情绪低落,心烦意乱,甚至对外界和他人怀有“抵触”情绪,结果出现胸闷和头痛现象,此为情绪性头痛。

预防夏季头痛的主要措施有:多喝水,最好是淡盐水;补充营养,特别是蛋白质和矿物质;注意劳逸结合,多休息,中午适当午睡半小时;不进行剧烈的体育锻炼,以免体力消耗过多,出汗过多而“失水”。