

●健康直通车

专家详解如何应对骨骼“断崖式”衰老

骨质疏松是标志性表现

人体的生长、发育和衰老是一个连续的过程，不断变化的过程，骨骼的内在质量也在随时随地发生变化。人体的骨骼在整个生命过程中始终进行着自我更新，一刻也不会停息。骨骼的更新包括骨吸收和骨形成两个过程，前者即破骨细胞活性增强破坏旧骨；后者即成骨细胞活性增强促进新骨生成。到了一定年龄，骨吸收速度大于骨形成速度，骨量开始减少，骨基质也随之减少，骨骼逐渐开始衰老。

同时，骨强度不仅依赖于内在物质含量的多少，还依赖于骨的内部结构。骨小梁是骨头里面的微结构，是骨髓腔内的一种致密网状结构，具有支撑骨骼、承载负荷的作用，是影响骨强度的主要因素之一。骨小梁的密度决定了骨质的疏松程度。

骨骼衰老的标志性表现就是骨质疏松。骨质疏松使骨头的脆性越来越大，骨质疏松的人一旦发生磕碰，就容易导致骨折。骨质疏松性骨折最容易发生的部位是脊柱。随着年龄的增长，很多老年人的脊柱椎体会逐渐从圆变扁，脊柱骨小梁变得很稀疏，不能支撑具有一定强度的运动，从而易导致椎体压缩性骨折。此外，常见的老年骨质疏松还有桡骨远端骨折，也叫克雷式骨折，即老年人轻轻一跤，手掌触地后出现手腕部的骨折。

从人的生理衰老机制上来说，女性和

一直以来，老人因意外摔倒造成骨折的事件屡见不鲜。对于老年人来说，摔倒是件大事。很多人到了一定年龄，骨骼会进入“断崖式”衰老，一些小的磕碰都可能造成骨折或骨裂。那么，骨骼为什么会衰老？怎么判断骨骼衰老？我们又该如何进行骨骼养护呢？

男性的骨骼衰老时间是不一样的。女性骨骼的衰老时间要早一些，多数发生在绝经期，即50岁左右。绝经期的女性雌激素会出现衰退，失去雌激素保护，骨骼骨吸收活性增加，会引起骨质异常脱钙，导致骨量丢失，因此会出现明显的骨质疏松。而男性则通常在55岁至60岁之间会逐渐出现骨骼衰老的情况。不同职业人群骨骼衰老的情况也不同，比如运动员、体力劳动者，他们在青壮年时期运动较多，骨质强度相对较高，骨骼的衰老就会更迟缓一些。运动员的骨小梁构造相对密实一些，而脑力工作者运动量相对较少，骨小梁的密度相对低一些，骨钙更容易流失，骨骼就更易衰老。

疼痛是发现机体骨骼衰老的重要信号，人到了一定的年龄，全身的骨骼关节都可能会出现疼痛。很多人都有过腰背部疼痛的症状，严重时，疼痛还会朝肋骨的方向放射性延伸，这是骨骼衰老常见的临床表现。如果出现骨骼疼痛，就是身

体在提醒骨骼有可能发生了衰老。

老年人该如何养护骨骼

说到养护骨骼，专家建议，一方面，老年人要定期体检，每年做一次骨密度检测。骨密度是最有效的骨折风险预测指标，有助于协助诊断骨质疏松症，一般选用正位脊柱和双侧股骨进行骨质检测。当人的脊柱有明显的增生或变形时，双侧股骨扫描更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1之间，当T值低于-2.5时为不正常。根据体检的结果，在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙，可以有效缓解骨质疏松等症状。另一方面，老年人要多晒太阳，多食用西兰花、豆腐等天然的富含钙元素的食物来为身体补钙。

我们中医常说“筋骨同源”。可以说骨是“帆”，筋和肌肉是“绳”。年龄大了以后，筋肌容易松弛，要想扬帆先要把绳子拉紧，为运动系统持续提供动力支撑。因此，



要保持良好的运动习惯，从而延缓骨骼衰老进程。

合理的运动可以提高骨密度，促进钙质的吸收，改善关节功能，在一定程度上降低钙质的流失。研究表明，老年人运动对骨量的提升比年轻人更明显。老年人也需要练肌肉，多做一些抗阻力训练，包括俯卧撑、举小的哑铃、杠铃等，锻炼肌肉力量，保持骨和关节的稳定性。此外，平时也可以做一些慢跑、走路等有氧训练，还要有意识地做一些保持平衡性的运动。

需要注意的是，50岁以上的人在对抗性运动中很容易出现损伤，而且过度过量的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折风险，因此要非常小心。同时，年轻人也要注意，骨质疏松不是老年人的专属，如果不注重筋骨的锻炼，长期缺钙，骨骼衰老可能会提前找上你。因此，养护骨骼要趁早，别让骨头比你先老。

据科技日报(图片来自网络)

发泄——释放负面的、压抑的情绪，会使人感觉很好，但它真的对你有好处吗？专家表示，这取决于许多因素，包括谁是发泄的对象，一个人发泄的频率，以及他们收到的反馈类型。

波士顿马萨诸塞州总医院的研究人员表示，总的来说，人们确实需要把负面情绪发泄出来。然而，人们的工作方式决定了发泄是健康还是不健康，是有效还是无效。

人际关系、工作、财务和歧视只是日常压力源中的一部分，可能会激发人们发泄的需求。研究表明，这种压力会增加患心血

管疾病的风险，而释放或管理压力可以改善身心健康，降低患心血管疾病的风险。拥有强大的社会支持网络与更好的心理健康有关。

哈佛医学院精神病学助理教授米尔斯坦说，向拥有强大的社会支持网络中的人发泄是减少日常压力源影响的一种方法。给朋友打电话，把情绪发泄出来会很有帮助。它帮助你感到与社会支持网络的联系，这是生活满意度和整体幸福感的重要决定因素。

与支持你感受的人交谈可能会有所

帮助，即使那个人提供了不同的观点。不过，向一个无视你感受的人发泄情绪可能是有害的。分享却得不到对方的回应是无效的，它可能会让你觉得自己没有价值，或者不可爱。

如果向别人大声说出自己的感受会让人感到不安全，另一种选择是把它们写下来。

研究发现，表达性写作对健康有很多好处，表达性写作就是每天写下自己的感受。它已被证明有助于从创伤经历中愈合，并有助于降低血压，增强免疫系统，改善睡眠，减轻抑郁和疼痛。

无论是

无论是在纸上还是当面释放情绪，研究人员建议要找到方法，既关注积极的一面，也关注消极的一面。例如，在发泄过程结束时，把注意力集中在自己感激的事情上，这有助于恢复积极的情绪，正念练习也是如此。

研究人员指出，可以制定一个放松计划，比如深呼吸或冥想。锻炼也可以缓解压力，释放负面情绪。而幽默也是一种很好的应对策略，向一个有幽默感的朋友发泄可能会有双倍的帮助。

据北京青年报

融媒保

“融媒保”家装小课堂——冰箱和洗衣机的选购技巧



问:买冰箱时应该注意什么？
“融媒保”推荐品牌—新虹家电店长朱跃军:装修前先确认冰箱尺寸，做到空间的科学合理利用。

大小的选择:一般500升到600升以上优先。

款式的选择:遵循多门优于法式、法式优于四门、四门优于对开的选择标准。

功能的选择:除了看保鲜效果外，冰箱除菌、除异味的功能也很重要。

另外就是一台冰箱与家装橱柜的“友好度”，目前很多品牌为了能让家居橱柜更加好看，相继推出零嵌、全嵌、纯平零嵌冰箱，这里推荐选择纯平零嵌冰箱。纯平零嵌冰箱可以做到深度60分，与橱柜处于一个平面，两边严丝合缝，不留空隙，整体更加美观。

问:选购洗衣机有什么技巧？
“融媒保”推荐品牌—新虹家电店长朱跃军:随着洗衣机使用场景的增多，比如卫生间、阳台、衣帽间，所以洗烘套装的选择

也越来越重要。

1.选择变频热泵干衣机，不选冷凝干衣机，热泵干衣机更加节能，烘干效果更好更静音，搭配除菌洗衣更加健康。

2.洗烘的摆放方式，分左右平放与上下叠放，任何一种方式都要首先确认洗衣机与干衣机尺寸。如果上下叠放的话，中间还有个连接支架，预留时连接支架的尺寸也要加上去。还有个细节需要注意，烘干机的电源插座尽量留在柜子的左边或右边，这样可以更好地插拔电源，方便日后的保养与使用。

全媒体记者 林温和 文/图



家装维权投诉

融媒保小助手



图片来自网络

融媒保

义乌市融媒体中心

家装消费推荐品牌

家装维权投诉

融媒保小助手

PURPOSE 百富士

整机原装进口燃气热水器

义乌市江东中路328号（二中对面） 0579-85121818

LINSY 林氏全屋定制

义乌市丹溪金街550号 13665833332

睿恩装饰

义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

汇隆电器

始创于1987年 已服务义乌30余年

大金空调 大金空调直营店

化工路361号（香港城对面） 0579-85330555

孝亿装饰

XIAOYI DECORATION

为爱筑家·孝亿同行

义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

智联云创

ThinkHouse

智能·影音·灯光

北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

ARROW 箭牌卫浴

义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

筑宅装饰

让放心成为一种选择

铜材大厦A座6楼 0579-85695055

汇隆电器

始创于1987年 已服务义乌30余年

义乌卡萨帝-海尔总代理

化工路361号（香港城对面） 0579-85330555

中财管道

义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

新虹家电

Panasonic 松下中央空调直营店

松下电器

义乌之心负一楼（工人西路9号） 85550707

甄六恒

WUJA

恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智

后宅街道99号幸福湖健身中心甄六恒环境体验馆

15355357686 85203337

●●●●●

●●●●●

●●●●●