

补钙壮骨 避免五大误区

众所周知,户外运动能够有效帮助人体吸收钙质,但近来秋深露重,人们外出运动、晒太阳的时间也逐渐减少。在气候寒冷的秋冬季节,要重视钙的摄入,但更要避免陷入补钙壮骨的误区。

误区一 喝骨头汤能补钙

其实,骨头汤的成分中含量最多的是水,其次是脂肪,并不利于补钙和骨折术后恢复。

据科学测算,一杯牛奶的含钙量约为250毫克,而同样体积骨头汤的含钙量仅有5毫克,悬殊巨大。而且,很多骨头汤经过长时间熬制后,骨头中的嘌呤成分大量溶解于汤中,对于尿酸高或痛风的患者来说也极不友好。所以,骨头汤虽然好喝,但并没有补钙奇效。

误区二 晒太阳越久越好

晒太阳可以促进人体皮肤合成维生素D,促进钙的吸收,起到增加钙摄入、抵抗骨质疏松的作用。但并不是晒太阳的时间越长越好,暴露在阳光下的部位越多越好。专家建议,每天头面部和双手暴露在日光下30~60分钟,就足以帮助人体合成维生素D。

需要提醒的是,秋冬季节不要因为怕冷,就只在阳台或者其他地方隔着玻璃晒太阳,这样效果会大打折扣,因为即使是透明的玻璃,也会阻挡很多紫外线,影响维生素的合成。

误区三 补钙越多越好

在门诊经常会碰到患者询问:“大



(图片来源于网络)

夫,多给我开几瓶钙片,我吃得,补得快。”其实,人体每天对钙的需求量是有限的,不是吃得越多,补得越快,摄入过量的钙反而容易诱发其他健康问题。

正常人体每日需要的钙元素约为800毫克,对于儿童或老人来说,每日需要的钙元素约为1200毫克。我们每天的食物中都含有钙质,并不需要每天补充钙片。盲目过量补钙可能导致体内的血钙量过高,增加肾脏的负担,同时也会增加钙盐的排泄,导致泌尿系结石的发生,并且增加心血管疾病的患病风险。如果确需补钙,一定要严格遵守医嘱。

误区四 有骨质增生说明骨质好

很多人对骨质增生,也就是通常所说的骨刺有认识误区。骨刺其实不是病,而是身体骨头和关节的一种老化,大多数骨刺不是患病的原因,而是患病的结果。也就是说,很多骨刺是人体发动自我保护、自我修复形成的。对于没有引起其他重要组织压迫或没有引起

不适症状的骨刺,不需要处理。

长了骨刺,不代表骨质好、不缺钙,没有骨质疏松。想知道有没有骨质疏松症,需不需要补钙,要到正规医院接受检查,并在专业医生的指导下进行相关的预防和治疗。

误区五 对抗骨质疏松补钙就行

对抗骨质疏松,钙元素是基石,必不可少,但是光补钙达不到理想效果。钙剂的吸收需要维生素D的支持,所以在预防骨质疏松症的过程中,医生会建议钙剂与维生素D同补,以增强效果。已确诊骨质疏松症的患者在治疗过程中,不能单纯补钙,有时需要在医生指导下搭配抑制骨流失的药物,以及一些必要的激素类药物和锻炼的辅助,才能达到治疗目的。

最后,如果出现多梦易醒、牙齿松动、佝偻驼背、不明原因腰背疼痛、腿抽筋等症状,建议去正规医院就诊,排查骨质疏松的可能。

(沈建成)

久坐不动肩颈酸痛? 可以尝试这几个小动作

现代人静坐时长明显增多,无论是电脑前忙碌的上班族,还是退休在家看电视玩手机的老年人。久坐不动通常会导致身体固定在一个姿势,长此以往容易出现肩颈酸痛,甚至颈椎病、肩周炎等问题。那么如何能避免这些肩颈问题的出现呢?下面这些简单易学的小动作会对您有所帮助:

斜方肌、肩胛提肌牵拉

动作要领:保持坐姿,右手背在身后,头向右侧侧倾同时感受到轻微牵拉,用左手从头上方穿过握住右侧耳朵,轻轻向左侧拉伸。同时慢慢下沉右侧肩部,缓慢感受肌肉牵拉感。每侧保持30~60秒,3次一组,两侧交替进行。

胸大肌拉伸

动作要领:弓步站立,双臂展开呈“蝴蝶状”,外旋上臂,手掌虎口朝后伸展。收紧腰部,挺直背部,将双臂或者一侧手臂抵在门后,身体向前做缓慢前倾动作,感受胸部的拉伸感。手臂抬起的位置可以向上或向下调整,对应分别可以牵拉胸大肌下束和上束。每侧保持30~60秒,3次一组,两侧交替进行。

靠墙划臂上举

动作要领:背靠墙站立,双脚比肩略宽,膝盖微曲,脚尖朝前。后背部贴近墙面,双臂伸展,沿着墙壁双臂缓慢上举,感受肩背部紧张肌肉的牵拉感,训练肩胛骨的回缩。缓慢放下,重复动作。每组10~12次,一共2~3组。

靠墙“招财猫”

动作要领:站立位,双脚比肩略宽,双臂向外侧展开,肩关节呈90度屈曲外展位。大臂保持与地面平行,一侧手臂向上旋转,另一侧向下旋转,在转动到最大位置处保持1~2秒,然后回到起始动作,交替重复进行。每组8~15次,一共完成2~3组。一段时间练习后,可逐渐增加负重,双手可以手握小哑铃或弹力带,进行抗阻力量练习。(沈甜)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

公

用一双公筷
得一份安心



益筷

行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

用一双公筷 得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷,文明用餐,提高公共卫生水平,让平安健康常相伴。