

# 骨科疾病有这些预警信号

郭少山

色叶子的蔬菜和沙丁鱼中获取钙。如果你缺乏构建骨骼的这两种物质,指甲健康就会受到负面影响。

## 信号2 骨质疏松症风险上升

如果你大部分时间都在电脑前和沙发上,那么你患骨质疏松症的风险就会上升。锻炼不仅能增强肌肉力量,还能强壮骨骼。从事力量训练或负重有氧锻炼(慢跑时在小腿上绑着沙袋或爬楼梯)有助于保持骨量。

## 信号3 牙龈萎缩

随着年龄的增长,下颌骨力量减弱,骨量流失,牙龈也会慢慢萎缩。下颌骨把牙齿固定住了,当它的力量减弱时,牙龈就容易从牙齿上脱落。牙龈萎缩的一个重要迹象就是开始掉牙。每年体检时,要求牙医对你的牙龈进行仔细检查。即使你没有牙龈问题,也要采取预防措施,如勤刷牙和用牙线清理牙齿。

## 信号4 身高变矮了

身高随着年龄的增长而变矮并不是个认识误区。当骨量减少,骨头之间的软骨因多年的大量使用而磨损时,就会发生这种情况。身高变矮并不总是意味着骨头有问题,但它可能意味着脊椎周围的肌肉力量削弱。由于骨骼和肌肉协同工作,并且通常同时获得和失去力量,因此肌肉力量下降与骨质流失的关系很密切。

## 信号5 握力差

虽然并不是每个人都能轻松地拧开罐头瓶子,但如果你注意到握力比平时更差,就需要让医生检查你是否有骨质流失。

南澳大学的研究者对绝经后妇女进行的研究发现,在测定整体骨密度时,握力是最强的决定因素。握力与髋部、脊柱和前臂

的骨密度之间存在着关联。握力差,表明身体其他部位的骨骼力量也虚弱。

## 信号6 容易骨折

骨骼力量虚弱和骨质流失的一个重要迹象就是骨折。如果你因为小意外(走错了台阶)而摔断了脚踝,就要检查一下骨密度,这可能是骨质疏松症的早期迹象。

## 信号7 抽筋、肌肉疼痛和骨痛

随着年龄的增长,疼痛也随之而来,但它不仅仅是身体变老的信号。频繁的疼痛是缺乏维生素D的警告信号,这会导致骨质流失。假如你还发现自己经常肌肉抽筋,它可能是维生素/矿物质缺乏的迹象。肌肉痉挛在足部和腿部尤为常见,夜间发生的腿部抽筋通常表明钙、镁和/或钾水平过低。如果这些矿物质缺乏持续了很长一段时间,就可能引起骨质流失。

## 信号8 骨架小

骨架小的人更容易患骨质疏松症,部分原因是他们失去的骨量多。如果你属于这个类别,就需要更勤奋地保护骨骼。经常锻炼、食用富含钙的食物,并在每年体检时查骨量。

## 信号9 女性的雌激素水平低

在更年期期间,这种重要的激素分泌量开始下降,骨骼也会受到伤害。澳大利亚悉尼皇家北岸医院的研究者发表在《关节炎研究与治疗》上的研究成果显示,绝经后妇女的快速骨质流失可以通过激素替代治疗得到有效的预防。

如果你不确定雌激素水平,最好做个内分泌学方面的检查。如果你的雌激素水平确实偏低,要么接受雌激素替代治疗,要么进行高冲击力的运动(如跑步和跳跃)。此外,还要注意饮食均衡、富含钙质,以延缓骨质流失。

## 健康话题



## 三种有色噪音能助眠

蔡利超

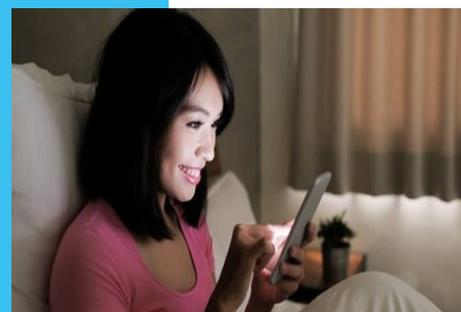
躺在床上时,每种噪音(从床板的吱吱声到伴侣的呼气声)都会让大脑保持高度警惕。然而,某些类型的噪音,特别是白噪音、粉红噪音和褐色噪音,可以屏蔽和遮盖上述声音,让人感到更安心,从而有助眠作用。美国“自然母亲”网站对此进行了介绍。

**白噪音。**白噪音包含人类可以听到的所有频率的声音。它听上去像雨滴的淅沥声或风吹树叶的沙声。白噪音对各个年龄段的人群都能起到一定的助眠作用,而且它还能改善听力。瑞士巴塞尔大学研究人员发现,人们在连续的白噪音背景中听到纯净声音的能力变得更加精确,这一发现可用于更好地开发耳蜗植入物。

**粉红噪音。**它是自然界中最常见的噪音,主要分布在中低频段,比白噪音更深沉、更柔和,瀑布声和小雨声都可称为粉红噪音。北京大学研究成果显示,当参与者在夜间和午睡期间暴露于粉红噪音或没有噪音的环境中,75%的人表示听着粉红噪音睡得更安稳,他们在夜间的睡眠安稳程度提高23%,午睡安稳程度提高45%。需注意,听粉红噪音助眠,最好用电脑或手机的扬声器播放,不戴耳机,否则会扰乱睡眠。

**褐色噪音。**褐色噪音的频率主要集中在低频段,它听起来更深沉、更强烈,像海边特有的潮汐声或瀑布顺流而下的咆哮声,跟工厂里“轰隆隆”的背景声相似。

## 医生的话



## 夜间玩手机,更爱吃甜食

林乐乐

睡前玩一会平板电脑、看一会手机已成为许多人的习惯动作。近日,法国、荷兰科学家的一项联合研究发现,智能电子设备屏幕在夜间发出的蓝光可能会刺激食欲,让人特别爱吃甜食。

法国斯特拉斯堡大学和荷兰阿姆斯特丹大学的联合研究团队将与人类作息规律一致的大鼠暴露在夜间蓝光中,并于次日测量它们的食物消耗量及葡萄糖耐量。结果显示,接受蓝光照射仅1小时后,雄性大鼠的葡萄糖耐量就发生了改变,这是糖尿病前期的预警信号。在食物偏好方面,相对于未接触过蓝光的大鼠,暴露于蓝光的大鼠饮用了更多含糖饮品。该研究成果发布于在荷兰乌得勒支举办的摄入行为研究学会年会上。

斯特拉斯堡大学研究员马希斯·巴尔加斯表示,LED显示屏会发出高水平的蓝光。夜间观看屏幕时,我们的视网膜细胞对这种蓝光非常敏感,可直接将接收到的信息传递至调节食欲的大脑区域,导致糖分摄入量增加。不仅如此,如果长期在夜间暴露于蓝光中,机体代谢糖的能力会受到损害,胰岛素分泌失调,这可能导致体重增加和诱发糖尿病。马希斯·巴尔加斯指出,为抵制蓝光伤害,睡前应尽可能减少使用智能电子设备的时间。观看屏幕时建议使用一些过滤设备,并尽量使用“夜间模式”功能,加重橙色光线,减少蓝色光线。

## 医学发现

功能,加重橙色光线,减少蓝色光线。



在真的患上骨科疾病之前,你还来得及知道一些预警信号。美国《读者文摘》杂志网站近日对此进行了总结。

## 信号1 指甲脆

指甲断裂是件让人烦恼的小事,但如果你注意到指甲比往常断裂的频率更高,可要当心了。虽然指甲变脆的原因有很多,但两个最重要的原因是胶原蛋白和钙的缺乏。

胶原蛋白是一种蛋白质,支持皮肤、结缔组织和骨骼健康。你可以通过食用浆果、绿叶蔬菜、大豆和柑橘等食物来增加胶原蛋白的生成量。钙这种矿物质对促进骨骼健康不可或缺,除了乳制品,你还可以从深绿

## 为啥脚冰凉,脚心出汗

郭亚陵

冬天,有些人明明常手脚冰凉,脚心却爱出汗,不但让脚感到更冷,还会弄湿袜子。日本“活力门”网站近日揭示了这种现象的原因。

手脚发冷原因主要有几点:压力、环境、生活不规律导致植物神经紊乱,身体调节体温的能力下降,大脑只能确保躯干和内脏等主要部位温暖,没有多余的热量分给手脚;血液循环不良,腹胀、关节僵硬、骨盆歪斜导致肌肉僵硬等,都会压迫血管,营养物质无法达到手脚,就会发冷;女性比男性手脚更爱发冷,也有雌性激素紊乱的原因,间接影响血液循环,尤其是骨盆附近的血液不畅,会阻碍血液通向足部。

手脚发冷的同时脚底出汗,是比单纯发冷更严重的症状。当手脚长期处于寒冷的状态,大脑就默认这是身体的“正常情况”。就算皮肤温度上升,大脑也会让身体出汗,降低温度。所以让人越冷越出汗,越出汗越冷。专家建议,这样的人群可以常做拉伸关节的运动,不要在骨盆附近穿紧身的衣服,推荐穿五指袜或保暖袜,晚上睡觉时也不要脱掉,坚持数月可有一定改善。

## 健康常识

## 喘不上气能不能运动

刘少军

读者齐女士问:我由于慢阻肺问题而感到呼吸困难,但我老伴仍旧会劝我去多做运动。请问我上楼都会觉得喘,还适合做运动吗?如果选择做康复训练的话,是不是就可以代替运动了?

专家解答:慢阻肺是最适合做呼吸康复的人群,当然,其他慢性呼吸系统疾病也适合。康复训练需要在您的慢阻肺得到了充分治疗的基础上进行。建议您先到医院做心肺运动试验,再选择适合您强度的运动、时间及频率。运动是康复训练中的基石,您在这个过程中其实既做了运动,也完成了康复训练。

## 专家释疑



## 木瓜花生鸡脚汤润肤养颜

刘继洪

木瓜是南方盛产的水果,每年秋后进入结果采摘期。木瓜熟食,健脾益胃、润肤养颜的功效加强,常用于蒸炖甜品、煲汤炖汤等。木瓜花生鸡脚汤是一道驰名岭南的汤方,食材方便易得、价格低廉,且制作简单,味美鲜香,不但可用于女性朋友美容润肤,也适合一家老少预防冬季性皮炎饮用。

取中等个头、半生熟的木瓜2个,花生米半碗、鸡脚500克、红枣2~3颗、瘦肉300克、生姜1块。先将花生米洗净后浸泡1小时;木瓜削皮切大块;鸡脚洗净后剁去趾甲,锅中加水,放几片生姜,倒入一勺白酒,把鸡脚放入沸水中焯一下捞起备用;瘦肉切成拇指般大小的块状。全部食材放进

## 健康饮食

## 金银花桔梗茶防流感

胡献国

流感流行时节,若能每日服用药茶,可有效预防流感、感冒、咽痛等症状。

以下几味药物泡茶,可有效防流感。取板蓝根20克,金银花、桔梗、麦门冬各15克,菊花10克,茶叶、甘草

## 民间药方

各5克。将桔梗、甘草研为粗末,加入麦门冬、板蓝根煎成的浓液,与茶叶、金银花及菊花共同冲泡。上药可分为6份,每天泡服1份,儿童酌减。方中,金银花清热解毒、凉散风热;桔梗宣肺利咽、祛痰排脓;麦门冬滋阴润肺、益胃生津;板蓝根清热解毒、凉血利咽。