2026年10月20日 星期二 老年日报

执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

骨肌同调 养出硬朗腿脚

今天是世界骨质疏松日,主题为“骨肌同管,共促健康”。对于骨质疏松,不少老年人只知道要补钙护骨骼,却常常忽略肌肉与骨骼休戚与共。72岁的张富顺最近两年总觉得腿脚发软,上楼梯要扶扶手,买菜拎十来斤的东西手就抖,连站起来都得先撑着膝盖借力。老伴儿笑他“越活越没劲”,他自己也纳闷:饭量没减,咋就浑身没劲儿了?



张富顺的体检报告一出,问题找到了。他不仅骨密度偏低,肌肉量也比同龄人少了一大截,医生诊断是“骨质疏松、肌少症”。骨要靠肌肉撑着,肌肉要靠骨托着,哪一个垮了,另一个都跟着遭殃。这叫骨肌同管,不能光盯着骨头,也不能只顾着肌肉。

肌肉是骨骼的“贴身侍卫”

人的骨头外面裹着一层肌肉。这层肌肉既是“保护垫”,也是“发动机”。人走路、起身、提东西,靠的都是肌肉发力;肌肉一缩,牵动着骨头活动,才能保持骨密度。可张富顺这些年,总觉得上了年纪该静养,天天坐着,腿上的肌肉慢慢“缩了水”。肌肉一少,骨头少了支撑和保护,摔倒的几率就大大增加——老年人最怕的那一跤,往往就是因为肌肉没劲、腿一软,才重重摔下去的。

张富顺想起上个月在菜市场,被一辆自行车蹭了一下,差点没站稳,现在才明白,根源在自己腿上的肌肉没力气了。医生说:“肌肉就是骨头的‘贴身侍卫’,把肌肉养壮,骨头才安全。”

让骨和肌肉一起“长回来”

医生给张富顺开了两味“药”:一吃一动。

“吃”讲究的是蛋白质。以前张富顺怕“三高”,不敢吃肉蛋。医生告诉他,骨骼要钙,肌肉要蛋白质,两者缺一不可。光补钙不补蛋白质,肌肉长不起来,骨头照样没劲。打那以后,张富顺每天保证一杯奶、一个鸡蛋,鱼虾瘦肉换着吃,豆制品也没落下——用他的话说,这叫“骨头补砖、肌肉补水泥”。

“动”讲究的是负重和抗阻。医生特意叮嘱他别做弯腰搬重物、仰卧起坐这类伤骨动作,改成每天散步四十分钟,再练练靠墙静蹲、抬腿,给骨头和肌肉都“上上劲儿”。张富顺起初走二十分钟就气喘,硬是咬牙坚持。三个月后,他惊喜地发现,上楼梯不喘了,站起来也不用先扶膝盖了,连老伴儿都说他“腿脚利索了不少”。

骨肌一起管,晚年才硬朗

坚持了大半年,张富顺再去复查,骨密度稳住了,肌肉量也回升了。他乐呵呵地跟医生开玩笑:“原来我这身老骨头,是让肌肉给‘救’回来的。”医生又叮嘱他,家里地毯要压平,卫生间铺上防滑垫,别给摔倒留机会——骨头再硬,也经不起摔。

如今,张富顺成了小区里的“养骨养肌”宣传员。他常劝老伙计们:上了年纪腿软、没劲、个子变矮、腰背疼,别只当是“老了”,别光顾着补钙。记住“骨肌同管”,肌肉和骨头一起养,吃够蛋白质,练练腿脚,再晒晒太阳,就能守住一身硬骨头和一把好力气,安享硬朗晚年。

健康从来不在一件大事上,而在每天的一杯奶、一勺肉、一段路、一米阳光里。

本报记者 李由

骨松早防护 五招护筋骨

老年人骨质疏松,生活中应该注意以下几点。

第一、避免使用糖皮质激素类药物。糖皮质激素会影响骨的代谢,加重骨质疏松。

第二、养成健康的生活习惯,改变不良的生活方式,如加强运动、避免喝浓茶、浓咖啡,避免抽烟喝酒等。健康的生活习惯是降低骨质疏松风险的重要因素。

第三、平时可以补充钙片和维生素D。平时营养要均衡,多吃含钙、磷高的食物,如牛奶、虾、蔬菜水果等。

第四、老年人骨质疏松需要定期测量骨密度,如果骨密度值较低,应该使用抗骨质疏松症药物。钙和维生素D作为老年骨质疏松症患者的基本补充剂,建议二者合用。

第五、每日上午11:00至下午3:00间,暴露皮肤于阳光下15分钟-30分钟。适当晒太阳可以帮助机体获取所需的维生素D,促进钙、磷的吸收,有利于预防和缓解骨质疏松。

周涛

秋季骨骼会迎来换季“危机”

秋风渐起、气温骤降,很多人只会注意添衣保暖,却忽略了骨骼会迎来“换季危机”。秋季是骨质疏松、关节酸痛、骨折高发期,俗话说“秋季养骨,来年不苦”,秋季作为骨骼养护的黄金窗口期,做好预防,能有效规避骨质疏松困扰,守护全身骨骼健康。

为何秋季易伤骨

日照不足 钙的吸收离不开维生素D,而人体90%的维生素D依靠阳光照射皮肤合成。秋季昼短夜长、阴天增多,加上人们穿衣变厚、户外活动大幅减少,皮肤接触紫外线的机会锐减,维生素D合成不足,钙吸收效率直接减半。骨骼得不到充足钙质补充,骨密度持续下降,慢慢变得疏松脆弱。

换季懒动 天气转凉后,人体惰性增强,多数人减少户外运动,长期久坐、久卧。骨骼遵循“用进废退”的原则,适度的力学刺激是维持骨量的关键。长期缺乏运动,骨骼受力不足,骨细胞活性降低,骨生成速度赶不上骨流失速度,骨质疏松的风险大幅升高,同时肌肉力量减弱,对骨骼和关节的保护力也会下降。

越补越缺钙 秋季是传统进补时节,很多人偏爱大鱼大肉、浓汤补品。但高油、高盐、高蛋白的饮食,会增加尿液中钙质的排出;长期喝骨头汤、吃肉进补,不仅含钙量极低,还会摄入大量嘌呤和脂肪,反而阻碍钙吸收、加速骨量流失,陷入“盲目进补、骨骼变脆”的误区。

温差刺激 秋季冷热交替,血管遇冷收缩,血液循环变慢,骨骼、关节的营养供给不足。骨量偏低、骨骼脆弱的人会频繁出现腰酸背痛、腿脚酸软、关节僵硬等症状,这也是骨质疏松早期的典型信号。

高危人群留意骨质疏松

骨质疏松早期几乎无明显痛感,被称为“沉默的杀手”,以下几类人秋季需重点预防骨质疏松。

中老年人 45岁以上女性、55岁以上男性,骨量快速流失,骨骼脆性显著增加。雌激素骤降是骨量流失的核心诱因,绝经后女性骨质疏松发病率翻倍。

久坐上班族、学生 长期室内生活、缺乏日照和运动,年轻群体骨量偏低问题愈发普遍。

节食减肥人群 过度节食导致钙、蛋白质摄入不足,提前透支骨骼健康。

烟酒、熬夜爱好者 长期熬夜、吸烟、过量饮酒,会直接抑制骨细胞生成,加速骨流失。

孙云

健康广角

每天一把豆 预防糖尿病

国民营养健康指导委员会提出“减油、增豆、加奶”,常吃大豆及豆制品,有助保护心血管、预防骨质疏松,可多数人日常摄入量远远不足。一项纳入4.6万余人、随访近20年的研究显示,每日摄入约28克豆类,2型糖尿病患病风险降低20%,心脑血管代谢疾病总风险下降19%。无论青年还是老年人,坚持吃豆都能获益。

豆类可改善空腹血糖、提升胰岛素敏感性,糖尿病患者适量食用,有助于平稳糖化血红蛋白。豆类的健康价值远不止控糖。增加豆类摄入,能降低高血压发病风险;大豆蛋白有助减少“坏胆固醇”,调节血脂;规律食用豆制品,可降低部分癌症发病风险。

想要吃对豆子,记住4个要点。

把控食用量 按照膳食指南,成年人每天摄入15克-25克大豆或等量豆制品。25克生大豆约等于72克北豆腐,或365毫升豆浆。我国超三分之二人群,达不到推荐标准。

分清豆子种类 黄豆、黑豆、青豆属于大豆,蛋白质丰富,适合做成豆腐、豆浆。红豆、绿豆、芸豆这类杂豆淀粉含量偏高,可混在大米中蒸煮,做成杂粮饭。

优选清淡做法 推荐蒸、煮、清炖。油炸豆干、油焖豆腐会增加油脂,不适合控糖控脂人群。芥末青豆、蒜香豆等加工零食,高盐高油,不能当作日常补豆食材。

特殊人群量力而行 肾功能不全者要遵医嘱限制豆类。痛风急性发作期少吃豆制品。

张强