

长期喝碳酸饮料、缺乏运动……

这些不良生活方式 让骨骼变脆弱

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)20岁大学生小李因不良生活方式致骨密度降低、中年男子30年喝碳酸饮料多次骨折、退休老人常年不运动致行动受限……随着不健康生活因素增多,不同程度骨质疏松患者也在持续递增。10月20日是世界骨质疏松日,近日,记者跟随哈市第五医院骨质疏松防治中心主诊妙园医生,了解骨质疏松的真实故事。



老人退休后长期宅家里 想出门却迈不开腿

“前几天想出去见见老同事,可是腿脚完全使不上劲儿,感觉像踩在棉花上一样。起初以为是血压升高导致,可是检查自己血压正常才意识到身体出了别的问题。”62岁的王大爷退休前是一名国企高级工程师。退休后,由于心理落差,王大爷的性格发生巨大改变,以前侃侃而谈,现在变得沉默不语,经常守着电视机一看就是一天。儿女及老伴多次劝说,王大爷每次都暴躁如雷地进行反击。久而久之,家人慢慢接受了王大爷的现状。

近期,王大爷在老同事多次邀请下终于同意见面。可想迈开腿走出去的那一刻,身体却感到不适,突如其来的状况让王大爷焦急万分。他立即拨通子女电话,子女将他送至哈市第五医院就诊。

接诊后,医生立即为王大爷进行全方位检查,检查结果为中度骨质疏松。医生在与家属谈话中得知,王大爷长时间不运动,导致中度骨质疏松疾病的发生。医生给王大爷制定了运动及药物治疗方案。经过一段时间治疗,王大爷病情得到改善,之前腿脚无力的症状基本消失。目前,王大爷还在慢慢恢复中。王大爷表示,经过这次事以后,要听孩子和老伴的话,要多运动好好享受生活。

医生:防治骨质疏松需调整生活方式

哈市五院骨质疏松防治中心主诊妙园医生告诉记者,合理改变生活方式是防治骨质疏松的基础。第一,日常坚持每周进行3-5次负重运动,如快走、慢跑、五禽戏等,每次30分钟以上,通过适度刺激促进骨形成;第二,减少高盐、高糖、高咖啡因饮食,避免过量饮用碳酸饮料,这些会加速钙流失,导致骨质疏松;第三,需要戒烟限酒,烟草中的尼古丁和过量酒精会抑制成骨细胞活性,降低骨密度。维生素D是钙吸收的“关键钥匙”,充足日晒是获取维生素D的免费途径。

医生建议,每天早上10点前或下午4点后,暴露背部或腹部在阳光下照射15-30分钟,无需

涂抹防晒霜,可以帮助身体合成天然维生素D。正午暴晒不建议,会造成皮肤损伤。适当补充骨健康基础营养剂,其核心是钙与维生素D。成年人每天钙推荐摄入量为800-1000毫克,50岁以上人群需增至1000-1200毫克。日常可通过牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等天然食物摄取;在饮食不足的情况下,可在医生指导下选择钙剂。维生素D每天推荐摄入量为400国际单位,65岁以上人群增至600-800国际单位,食物来源较少,除日晒外,需要适量补充制剂,避免因缺乏导致钙的吸收效率下降。此外,50岁以上人群应到医院进行一年一次的骨密度检查,便于及时发现问题的尽早治疗。

招租公示
哈尔滨市城投融资管理有限责任公司现对哈西站广场两处资产面向社会公开捆绑招租,建筑面积分别为35平方米、25平方米。
位置:哈尔滨市哈西站前广场区域内
租赁期限:1年
意向承租方应为具备完全民事行为能力或具有独立法人资格的企业
报名时间:2025年10月20日至10月22日(每日9:00-16:00)
报名地点:道里区爱建路66号五楼
截止时间:2025年10月22日16:00
咨询电话:17304519393
哈尔滨市城投融资管理有限责任公司
2025年10月20日

●于取权遗失道路运输经营许可证正本副本,证号:230622004121,声明作废。
●于取权遗失道路运输经营许可证正本副本,证号:230622001618,声明作废。
●孩子名:孟芷旭,性别:女,出生:2003年10月9日,母亲名:唐金玲,身份证号:230904198103060882,父亲名:孟彦博,身份证号:230904198003164119,出生医院:富锦市妇幼保健院,丢失《出生医学证明》的编号:0230156265,声明作废。

金福来全屋定制 家装工装一体化
承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。
橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。
工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899
工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊登 **84681180**
电话 **15004697804**
13613600156

如有客户
刊登广告请通过下方官方渠道办理并索要编辑电话,以便沟通,103室陈经理电话:13613600156
如蒙惠顾,请至本报广告部或拨打广告部电话:13613600156
如蒙惠顾,请至本报广告部或拨打广告部电话:13613600156
如蒙惠顾,请至本报广告部或拨打广告部电话:13613600156

身高1.27米却有大智慧 42岁冰城社区医生邵文广

钻研医术二十余载 针情守护居民健康

文/摄 实习生 韩晴 生活报记者 刘维娜 李丹

13日9点半,哈市南岗区保健路社区卫生服务中心的针灸诊室内人头攒动,前来问诊的患者来了一拨又一拨,最忙碌的人是一位特殊的医生:他身高仅1.27米,却用手中细细的银针,为无数患者驱散病痛,他就是邵文广,一位用医术传递温暖、用自强诠释人生的针灸医生。他自幼历经身体与生活的双重磨砺,却始终坚持以坚韧与热爱,在针灸领域深耕二十余载。多年来他不断学习,治愈了多位患有脊柱病、腰间盘突出、面瘫等病的患者,先后荣获“南岗区先进医疗工作者”“南岗区十佳人民好医生”等光荣称号。



“身高虽然不长了,知识却可以无限增长”

记者来到邵文广的中医针灸诊室时,两个小屋里挤满了患者,而邵文广则忙碌地为患者问诊。看到记者前来采访,没等邵文广开口,患者们就开始夸赞他:“邵大夫医术好、心眼儿好、服务还好!”“邵大夫值得采访,他太厉害了,医术精湛,我们居民都认可!”邵文广腼腆地笑着,一点也没耽误手里的工作。只见他拿过一小盒针,确认患者的穴位后,用食指和拇指捏住针,同时中指抵住针尖下端,然后用拇指向下用力,中指顺势弯曲将针扎进去……为几名病人扎完针后,他在难得的工作间隙接受了记者的采访。

“我今年42岁了,但是身高只有1米27。”在邵文广的记忆里,9岁起自己的身高就没再长过,但这并没有妨碍他追求知识和美好生活的脚步。“身高



虽然不长了,但是知识和智慧可以无限增长。”豁达的他告诉记者,虽然从小到很大很多人都会用异样的眼神看他,但他自己并没有因此丧失自信。

邵文广的从医初心,源于童年时的切身经历。“我出生在农村,父亲身体常年欠佳,母亲和我一样是侏儒症患者,高中时副校长推荐我学医,那时迷茫的我好像一下子找到了方向,想着学医不仅能帮家人和乡亲治病,还能为社会减负,从此我就给自己定下了目标。”

此后,邵文广将所有精力投入到学习中,2001年,他以优异的成绩考入黑龙江中医药大学,却因家庭困难,面临交不起学费的难题。“家乡的兰西县政府伸出了援手,资助了我第一年的学费。”说到这里,邵文广满是感激。



扎根基层用专业说话 每天接诊近百名患者

“我的爱好就是针灸,除了针灸还是针灸。”这是邵文广常说的一句话。对针灸的热爱,让他始终保持着学习的热情,克服了诸多困难。“最重要的还是手法,别人质疑我不行,我就多练习,用专业说话。”2006年,邵文广系统学习“针灸六绝”技法并结业;同年取得执业医师资格证书,并正式开启诊疗生涯;2008年,他来到保健路社区医院,从此扎根基层,成为社区居民的“健康守护者”。

每天清晨7点半,邵文广准时到岗,下午5点结束工作,几乎全年无休,每日接诊近百名患者。“每天大概有七八批患者,每批10人左右。”邵文广自信地表示,无论多忙,他对每一位患者都要提供细致入微的服务。

邵文广钻研医术二十余载,为众多患者祛除病痛。2019年,64岁的李学志因腰椎间盘突出,严重影响正常生活。“当时他的腰弯得很严重,每走几步就得坐马扎休息一会儿,我根本看不出他的身高。”邵文广回忆道:“我为他制定了针灸方案,经过一个月的治疗,李学志不仅能直立行走,还展现了

希望收徒传承技艺 助力残疾人就业

“这些年,我得到过太多帮助,尤其是市残联和区残联,所以想要把温暖传下去。”邵文广始终记得那些在困境中拉他一把的人,他也用实际行动回馈着社会,自2008年加入社区医院起,他一直跟随社区参与公益活动:定期为孤寡老人义诊、到福利院为儿童检查身体……作为一名志愿者,他的微信头像始终是志愿者标识,提醒自己不忘初心。这些年来,邵文广获得了诸多荣誉:曾获评“南岗区十佳人民好医生”;2014年、2023年两次被评为“南岗区先进医疗工作者”,其事迹更是登上了中央电视台。

邵文广告诉记者,现在自己有了收徒的想法,

1.78米的真实身高。”康复后,李学志将老伴、女儿、姑爷都介绍到邵文广这儿看病,一家人都成了他的“粉丝”。

“邵大夫还救过我的命呢!”记者采访时,在一旁针灸的77岁患者刘淑文大娘忍不住和记者分享:“我六七年前因为头晕来这边扎针,邵大夫一看我的情况,就告诉我赶紧去医院,一开始我还不同意,他说啥也不给我扎针,必须让我去医院,在他的坚持下我到医院检查,发现血管堵了,医生说再晚病情就严重了。”刘淑文大娘感激地说道。

这些年,邵文广从未停止过学习的脚步:2017年,他开始研习“针灸19针”技法;今年9月,他刚完成新一轮针灸专业课程……“有一段时间,我们医院门口挤满了面瘫患者,大家脸上扎着针排排坐,成了我们医院里一道特殊的‘风景’。”南岗区保健路社区卫生服务中心主任肖小琛告诉记者:“邵医生是我们医院的名医,他的医术不仅赢得了居民的认可,更吸引了外省、外市县的患者专程前来。”