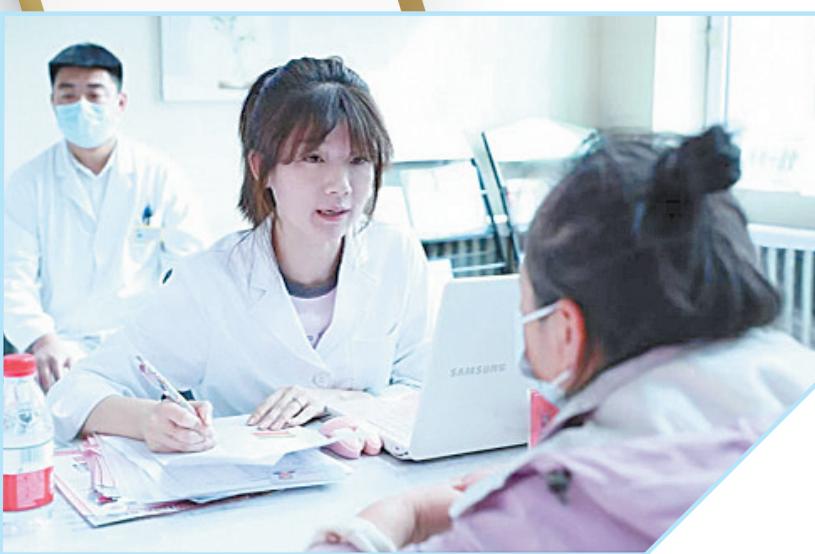


关注世界骨质疏松日

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增涨。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宋妙园医生,了解骨质疏松的真实故事。

A 熬夜、不健康饮食
20岁校篮球队主力骨密度降低

“最喜欢的篮球现在对我来说都是一种奢望,很久没有体会驰骋在赛场上的感觉了。我的骨质发生变化后,整个人都提不起精神,这种感觉让我感到窒息。”20岁的小李是一名在校大学生,每天学业结束后,他总会与队友一起进行篮球训练。凭借着健硕的体魄与技巧,小李顺利成为校篮球队主力,随学校参加过多次比赛并取得优异成绩。

近期,小李总感觉腿部骨骼异样,

就连平日正常训练都无法完成,小李和父母立即来到哈市第五医院就诊。经检查,小李患有骨质疏松。医生在询问中得知,小李平时生活并不规律,睡眠、饮食方面都存在极大问题。长期不规律睡眠、熬夜及不健康饮食习惯导致他骨密度降低,从而形成骨质疏松。经过调整生活方式及有效治疗,他的病情得到改善。小李表示,为了自己的身体和热爱的篮球,今后一定按时睡觉,保证健康饮食。

B 30年碳酸饮料陪伴 42岁男子喝成“玻璃人”

“我今年已经经历了3次骨折,起初以为只是意外,当认真看过检查报告后,我的心立马悬了起来,重度骨质疏松,我居然变成了‘玻璃人’,我才42岁,今后的生活还怎么继续,沉重的现实压得我喘不过气。”42岁的张先生是一名机场地勤人员,每天迎来送往很多旅客。他平日对待工作也是一丝不苟,同事们都称他为“张劳模”。

近期,频繁的骨折给张先生的生活及工作带来很大困扰,有时很小的磕碰,都会造成骨折。起初,张先生觉得只是简单的意外,随着次数的增加,张先生才

感觉是身体出了问题。他在爱人的陪同下来到哈市第五医院就诊。

医生接诊后立即为其进行全方位检查,检查结果为重度骨质疏松。医生在与张先生谈话中得知,由于张先生小时候家里开仓买,又特别喜欢碳酸饮料,30多年来,张先生与碳酸饮料可谓形影不离。医生了解后,立即给张先生制定了治疗方案。首先,戒断碳酸饮料;其次,通过药物治疗改善重度骨质疏松现状。经过阶段性治疗,张先生的情况得到改善,目前已能正常工作。

福彩22选5第25278期 福彩双色球第25120期
06 09 12 18 22 01 02 04 07 13 32+07
福彩3D第25278期629 福彩D62第25278期329955+0

D 医生:防治骨质疏松需调整生活方式

哈市五院骨质疏松筛查防治中心宋妙园医生告诉记者,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,每天上午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

关注世界骨质疏松日

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

招租公示
哈尔滨市城市资产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的自然人或具备独法人资格的企业
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
哈尔滨市城市资产管理有限责任公司
2025年10月20日

●于双权遗失道路运输经营许可证正副本,证号:23062004121,声明作废。
●于双权遗失道路运输经营许可证正副本,证号:23062001618,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:239004198103060982,父亲名:孟乾坤,身份证号:239004198003164119,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