

世界骨质疏松日：“打造更好的骨骼”

10月20日是“世界骨质疏松日”，今年的主题是“打造更好的骨骼”。骨质疏松症多发生于绝经后女性及老年男性，早期没有明显的临床症状，若继发脆性骨折，出现疼痛、身高降低、驼背、活动受限等，就要引起重视。预防骨质疏松有“三驾马车”，市民日常需要多加关注。

均衡饮食 加强钙和蛋白质的摄入，均衡膳食。另外，需保持低盐饮食结构，因为过多地摄入钠会引起骨骼中钙的流失。建议每日摄入的食盐量

不超过6克，少吃咸蛋、咸菜、蜜饯等含盐量较多的食物。

合理补钙 钙是人体骨骼的重要组成部分，充足的钙摄入对获得理想峰值骨量、缓解骨丢失、改善骨矿化和维护骨骼健康有益。应尽可能通过饮食摄入充足的钙，牛奶、奶制品、虾皮、虾米、绿色蔬菜、豆类、豆制品、坚果等食物的钙含量较高。

积极运动 骨质疏松症患者容易发生骨折，过于激烈或不正确的运动方式存在健康隐患，推荐三款运动，可

以预防骨质疏松。

第一，大步走、快步走。在阳光下进行有氧运动，既可以补充维生素D，还可促进骨量与肌肉的增长，有效保护骨骼。此外，有节律的行走还能改善平衡能力和心肺功能。

第二，抗阻运动。抗阻运动能有效提高骨密度，如使用弹力带、小哑铃等器械。需要注意的是，抗阻运动的强度较大，最好在专业人士的指导下开展，切忌自行锻炼。

第三，柔韧性训练。柔韧性训练有



图 IC 助于扩大关节的活动范围，提高身体灵活性，包括瑜伽、拉伸运动、太极拳等。

华东医院骨质疏松科 洪维(主任医师)

儿童支原体肺炎感染，为何难治？

近日，全国多地医院出现肺炎支原体感染患者，多以儿童为主。

肺炎支原体直径一般在50~300纳米，是目前世界上已知能独立生存的最小微生物。儿童是支原体感染的

高发人群，儿童容易感染支原体的原因是肺部免疫防御处于建设阶段，免疫系统尚未发育成熟，呼吸道非特异性和特异性免疫较差。比如，鼻腔、气道纤毛运动和咳嗽反射弱，免疫球蛋白IgA、IgG水平低等。

由于儿童年龄的限制和担心可能出现的药物副作用，四环素类和喹诺酮类药物虽然对支原体有较好的疗效，但较少用于儿童。因此，儿童支原

体感染可选择的药物较少，或会造成一定程度的治疗困难。

在当前支原体肺炎高发的情况下，最重要的是早筛查、早治疗，加强对患儿的病情监测，用药(大环内酯类抗生素)后，如持续三天高烧不退，精神状态较差，需做进一步检查并及时调整治疗方案。

亚运

药水祛除老年斑，不靠谱

老年斑，医学上称为脂溢性角化病，随皮肤老化出现，常见于40岁以上成年人，好发于头颈部和躯干。早期表现为小而扁平、分界清楚的斑片，表面光滑，呈淡黄褐色或茶褐色。随着时间的推移，斑片颜色可加深，呈暗褐色、黑色，且渐渐增大、增厚、粗糙，凸出于皮肤表面，变成老年疣。

一些所谓可以祛除老年斑的药水，可能含有已被国家禁用的成

分——汞，它有美白、见效快的特点，虽然可在1周甚至更短时间内淡化皮肤斑点，但长期使用会引起接触性皮炎，出现红斑丘疹，甚至形成水疱，愈后反而会加深面部的色素沉淀。

有的产品可能含有糖皮质激素，长期使用可能导致面部皮肤产生黑斑、萎缩变薄，出现激素依赖性皮炎等。还有一些涂抹大蒜、生姜、蛋清液的祛斑偏方，不仅没有效果，还可能

刺激皮肤，引起接触性皮炎。

要防止老年斑的产生与增加，不妨注意防晒、保湿，做到尽量不在太阳下长时间暴晒，出行穿防晒衣、打遮阳伞、涂抹防晒霜。同时保持良好生活方式，不熬夜、不吸烟、少喝酒，饮食上低脂、低糖、低盐，多吃新鲜蔬果。适当地锻炼身体，不仅有利于减缓老年斑，也能促进身心健康。

中南大学湘雅二院皮肤科 邱湘宁

刷牙宜采用“旋转式”刷法

错误的刷牙方法会对牙齿健康造成严重影响，甚至还会造成牙齿缺失，影响美观和咀嚼功能。不妨学习一下正确的刷牙方法。

刷牙牙外侧面，应将牙刷与牙齿呈45度角，刷毛放置牙龈处，轻微加压，先短距离水平颤动，然后从上往下“旋转式”刷牙，一次大概可以刷两颗牙，每次从上往下刷10次左右，每个

牙齿都要刷到，门牙部分可以将牙刷竖起来从上往下刷。上牙内侧面除前门牙外，其他也是按照从上往下“旋转式”刷牙，方法和外侧面相同。注意千万不要呈“拉锯式”刷牙，这样会对牙齿、牙龈造成严重损害。

下牙外侧面的刷法同上牙的“旋转式”一样，但是由原来的从上往下，变成从下往上。对于下前牙的内侧面，



图 IC 一定要认真刷，把牙刷竖过来，从下往上刷，这里极易产生牙结石，其他的同样也是采用“旋转式”刷法。

晨峰

「贴秋膘」的正确方式

所谓“贴秋膘”，是指人们通过增加食物(特别是肉类食物)的摄入，储存热量，以应对即将到来的寒冷季节。这个过程中到底应该怎么吃？

第一，“贴秋膘”要以健康饮食为前提，保持营养均衡和食物多样化。避免食用过多肥甘厚味之品，可吃些热量较低的优质蛋白质，如鱼虾、鸡胸肉、牛肉、豆类等。

第二，适当多吃酸味食物，如山楂、柠檬、乌梅等。肺气在秋季最为旺盛，可以通过增酸的方式来收敛过旺的肺气。此外，酸入肝，适当多吃酸味食物还可起到养肝补肝的作用。

第三，适当多吃白色食物。中医认为，白色入肺。秋季进补，肉类宜选白肉，如鱼肉、鸡肉、鸭肉等；蔬菜宜选莲藕、莲子、山药、百合等。

静安区疾病预防控制中心 供稿

牢记两个“120” 心梗时可救命

急性心梗发病急、死亡率高。当患者发病时，不妨记住两个“120”。

第一个“120”，是要及时拨打“120”电话。如胸痛等症状持续15分钟仍没有缓解，应立刻拨打120急救电话。

第二个“120”，是指心梗救治要争取“黄金120分钟”。并不是说超过120分钟就没有救治的意义，而是指如能在“黄金120分钟”内送医救治，可有效缩小心肌梗死范围，大大降低心梗的病死率和致残率。越早进行溶栓、支架等灌注治疗，患者之后的生活质量就会更高。

上海市疾病预防控制中心 供稿

眼镜与健康

家长对青少年配镜的几个认识误区

现如今由于课业负担过重，用电脑和手机等近距离用眼时间增多，青少年近视眼的低龄化趋势日益明显。家长虽具较强的防控意愿，但以下普遍存在的认识误区在一定程度上加快了青少年近视程度的发展。

误区一：孩子太小别戴近视眼镜

不少父母会说：“别让孩子那么小就戴眼镜，戴了就摘不下来了。”这种认识是极端错误和非常有害的！儿童正处于视觉发育的关键时期，保证完整、健全的视觉，最重要的就是双眼能同时看到一个清晰的视网膜(眼

底)像。近视眼如不及时矫正，长期的视网膜模糊像，会诱发眼轴的进一步加长，使近视度增加，甚至引发弱视和斜视。

误区二：近视眼镜越换度数越高

青少年时期近视度数增加的原因，除遗传因素外，最主要的是过重的用眼负担和不科学的用眼习惯。身高快速发育期，往往近视度数也增长较快。因此，在科学、合理矫正的基础上，近视度数是否增加与是否更换眼镜无关。建议青少年应每个学期做一次视光检查，定期监测视力变化。矫

正视力过低者应该重新验光，并更换合理屈光度的矫正镜片。

误区三：近视眼镜不能配得太清楚

近视的完全矫正是将近视矫正为正视，用以恢复调节与集合之间固有的正常关系。长期戴低矫眼镜，眼睛看近物时不用调节或少用调节，为了维持双眼单视，两眼视轴一定要集合起来，这样调节和集合之间的关系就会发生紊乱。对于配镜度数的高低，验光师会根据孩子的视功能情况合理判定，家长不要盲目干预。

眼睛是人类感知外界影像的唯

怕冷：身体发出的「求救信号」

我们的身体能感知气温的升降和环境的冷暖，但当怕冷的感觉与环境温度降低无直接关联时，常常是身体本能地传递的“求救信号”。

胃寒 不少人都都有这个问题：稍微吃点生冷食物、喝点绿茶就会感觉胃部不适，甚至胃脘冷痛。如果既往没有发生过这种情况，而是近期突然发生，可能与过食生冷、胃脘受寒有关。如果反复发生，则可能是脾胃虚弱，阳气不足的表现。

腰冷 中医认为“腰为肾之府”，肾阳亏虚，可见腰部怕冷，会伴有腰膝酸软。腰部的损伤，腰肌肉劳损、腰椎间盘突出等，导致阳气运行受阻，也可见腰部怕冷。

老寒腿 在天气变化或季节更替时，气温降低、血管收缩，血液循环障碍更加明显，阳气运行受阻，膝关节及以下会显著怕冷甚至疼痛。

四肢发凉 中医学将四肢发凉称为“四逆”，通常是由于饮食不当，营养缺乏，阳气不足所致。若没有经过药物治疗，体质将进一步下降，导致更严重的健康问题。

上海中医药大学 邹婷婷

没性致 查查激素

有人上了年纪后，对于房事性致全无，除了器质性问题、精神心理因素外，遇到这样的情况时，不妨检查一下，看看有无性激素异常。

性激素对于维持男子的性征和性功能十分重要，成年男子体内性激素分泌异常也会诱发性欲低下。临床一般将此类情况分为两大类：原发性性腺功能减退和继发性性腺功能减退。

睾酮替代(补充雄激素)是目前主流的方法。不过，长期使用睾酮替代，有可能会诱发前列腺癌、前列腺增生、乳腺癌(男性)、肝脏、心脏、肾脏疾病等疾病，需要谨慎选择。

刘伟

茂昌®眼镜 特约专栏

地址：南京东路762号 服务热线：63223839

一器官，80%以上的外界信息由视觉系统接收、处理和感知。儿童时期正是感知外界事物的旺盛期，这一时期家长应纠正认识误区，克服侥幸、盲信心理，让孩子拥有以最佳矫正视力为基础的完整、良好的视觉！