

第 医 线

围绝经期需关注

“人老了，骨头是会老的，这是自然规律。”洪维仔细看着一位63岁女患者的检查报告，语气温和而肯定，“您还没到骨质疏松那一步，目前是‘骨量减少’。”这位患者主诉骨痛、背痛，她48岁自然绝经，至今已15年。

“您年轻时‘储备金’存得比较好。”洪维用了一个生动的比喻，“但现在的问题，是支出大于收入了。就像一家银行，您原本存入的本金不错，可现在花钱的速度超过了挣钱的速度，骨量的‘储蓄’就不足了。”

骨骼是一个活着的器官，始终处在“拆”与“建”的动态平衡中。破骨细胞如同“拆迁队”，负责清除老旧骨骼；成骨细胞则像“建筑队”，不断制造新的骨组织。随着年龄增长，尤其是女性绝经后，体内环境剧变——“拆迁队”活力大增，而“建筑队”效率低下。骨量流失，骨骼结构变得稀疏脆弱。

“女性在绝经期的时候由于雌激素水平快速下降，骨量流失往往很快，是骨质疏松症的高危人群。建议女性在围绝经期时前往专科门诊，进行专业的骨健康评估，以便及早了解是否存在骨量的快速流失，并及时干预。”洪维说，人体的骨量会在30—35岁达到高峰，称为骨峰值，40岁逐渐下降，女性45岁以后尤其是绝经后会出现快速骨流失，因此要想老来骨头硬朗，35岁前就要打好底子。

“所以，我们现在要用的药，核心作用是‘关水龙头’。”洪维对患者说，“单纯的补钙，就像只往一个漏水的池子里加水，却不堵住漏洞。我们必须先抑制过快的骨吸收，把流失的速度降下来，补进去的钙才能真正被利用，加固骨骼。”

小心骨质疏松“偷”走健康

女性更年期前提早干预,对因治疗是关键

实习生 张依文 本报记者 左妍

骨质疏松常被称为“静悄悄的流行病”，许多人误以为它只是简单的“缺钙”，却不知其后果严重——从骨痛、身高缩短，到驼背、脊柱变形，甚至影响心肺及消化功能。

10月20日是世界骨质疏松日。骨质疏松已成为困扰中老年人，尤其是女性群体的主要慢性病之一。10月16日下午，记者来到复旦大学附属华东医院7号楼骨松科门诊，洪维主任医师已准时出现在诊室，她与骨质疏松的战斗，又悄悄拉开了序幕。

洪维医生正在给患者检查

左妍 摄

结果笑着说：“你坚持吃药的效果非常理想，已经能和打针的效果相媲美了。”

乳腺癌的许多关键治疗手段，例如抑制卵巢功能、切除卵巢，或是使用芳香化酶抑制剂，都会显著降低患者体内的雌激素水平。而雌激素，正是骨骼重要的“守护者”。一旦失去它的保护，骨质便会加速流失，骨骼会在无声中变得脆弱。

更值得注意的是，化疗也可能对卵巢功能造成影响，导致一些年轻患者提前进入绝经状态，使得她们不得不早早面对本该在老年时才出现的骨流失问题。

“你现在这个骨密度指标维持得非常理想，”洪维的语气带着肯定与鼓励，“就继续保持

现在的治疗方案，半年后再来复查。你能这么早就有意识关注骨骼健康，效果自然就好。”

骨质疏松的病因复杂多样。除乳腺癌治疗相关因素外，胃肠道疾病如慢性腹泻、炎症性肠病会影响钙和维生素D的吸收；某些影响骨代谢的疾病，如甲亢、甲状旁腺功能亢进、糖尿病、慢性肾病等；或是长期使用某些药物，如糖皮质激素、质子泵抑制剂、抗抑郁药，以及肿瘤放化疗药物、乳腺癌内分泌治疗药物和抗乙肝药物等，都可能成为骨质疏松的诱因。

因此，在确诊骨质疏松后，关键在于盲目补钙，而在于全面筛查，找准病因、对症治疗，才能从根源上守护骨骼健康。

适度丰腴护骨骼

一位六十多岁的女性患者拿着报告单坐下。一年多前，她在同事的推荐下做了骨密度检查，结果令人心惊：严重的骨质疏松。

骨量怎会流失得如此严重？追根溯源，竟然是体重惹的祸。

“我本来只有83斤，现在已经98斤了。”患者回忆道。洪维肯定地点点头，随即解释道，“体重偏轻的人，确实是骨质疏松的高危人群。我们的骨头是需要负重的，适当的压力会刺激骨骼，从而促进骨形成。如果体重太轻，骨骼就失去了这种重要的力学刺激，变得‘懒惰’，骨量就更容易流失。”

其次，肌肉组织本身也是一个重要的内分泌器官。“骨头外面包着脂肪，脂肪会分泌很多因子，这些因子对骨骼健康也有积极作用。”

然而，这绝不意味着越胖越好。BMI指数一旦超过35，进入肥胖范畴，反而会增加骨折风险。洪维说，如果身体笨重，平衡能力下降，就容易跌倒；过度的脂肪堆积尤其是腹部脂肪会产生复杂的炎症环境，可能也会反过来扰乱骨代谢，加速骨吸收。因此，洪维强调，保持适中和稳定的体重，才能更好地保护我们的骨骼。

定期随访是保障

出现什么样的症状需要警惕骨质疏松？洪维说，腰背痛、脚抽筋是骨质疏松症最常见的症状。疼痛通常在翻身时、起坐时及长时间行走后出现，夜间或负重活动时疼痛加重。此外，如果发现身高缩短、驼背，或者在日常生活中受到轻微外力就发生了骨折，比如崴脚骨折、坐车颠簸骨折，甚至咳嗽都能骨折，就要当心是否有骨质疏松。遗传因素在骨质疏松症的发生中也起着重要作用，例如父母有髋部骨折的家族史，要警惕是否患有骨质疏松症。“骨质疏松和高血压、糖尿病一样，需要长期治疗和定期随访。患者至少每年进行1次骨密度和相关影像学检查，每3—6个月检测血液、尿液等，及时评估骨健康的情况和调整治疗方案。”洪维说。

拼多多十年，记录亿万中国百姓生活的消费变迁

“生意，就是生活的意义。”当这句话照进现实，便化作武汉常姐小院里的包裹、凉山吉克古千家的火锅、青海公保加超市的人流、内蒙古白嘎丽玛草原放牧的GPS。这些鲜活的微观叙事，共同汇聚成时代的民生注脚。

过去十年，从破局而出的电商“黑马”，到不可或缺的“国民级应用”，拼多多见证了数亿普通人消费习惯的改变与生活品质的提升。在时代的快速变迁和民生的不变追求中，它已然成为记录并推动这一历程的重要符号。



▲公保加在草原深处经营小卖部，并成立了快递驿站。张建 摄

初体验：打开消费新世界的大门

十年前，四川凉山美姑县的吉克古千点开拼多多链接时，未料这个“简单又实惠”的平台会改变生活。彼时，美姑县交通闭塞，采购要赶十天一次的县城市集，来回耗费一天。拼多多的出现让他无需奔波就能买百货，而近年来多多买菜在当地落地，“次日收新鲜水果”的惊喜更让他充分感受到了网购的乐趣。

2015年，中国网络购物用户仅4.13亿，实物商品网上零售额占比刚过10%，大量偏远地区与中老年群体尚未接触网购。这一年诞生的拼多多，以“拼单”为钥，助力无数人推开了消费新世界的门。

2013年的内蒙古草原，网购对牧民白嘎丽玛还是件“麻烦事”。为省邮费，她得发动全家凑单，只为摊薄邮费成本，还得等邻居去县城顺路捎回包裹。最近几年这一切都变了。她常买的12对棉线手套，拼多多拼单只要9.9元，还能包邮送到旗里网点。“从前商店有啥买啥，现在想买啥就搜啥。”

重庆云阳县山村的李春花，2024年返乡

后成了老人的“网购老师”。村里老人平均年龄超六十岁，赶集要走一小时山路，春花帮她们在拼多多下单，不仅包邮送到镇里，价格还比镇上便宜不少。她手把手教老人用语音搜索、看评价，“拼多多包邮门槛低，东西扎实，老人们如今也能自己网购了。”

一组数据也印证了这样的改变：2024年，中国网购用户增至9.74亿，实物商品网上零售额占比达26.8%。作为用户数量领先的电商平台，拼多多让网购从“城市专属”走向“全民共享”，无论是凉山农户，还是草原牧民，都能凭一部智能手机共享时代红利。

实与惠：把“美好生活”的成本降下来

“实惠是刚需，无关收入高低。”拼多多用十年述说着：如何用更小的成本，拼出更好的生活。好生活未必昂贵，价格的改善，能让更多人拥有选择权。

50多岁的常姐，在武汉汉口火车站开了一家夫妻店。2020年旅游业停摆，她转型成为多多买菜首批团长。研究拼多多后，她时常惊叹于商品“实在”：日用品价格亲民、质量

过硬。于是她在小院支货架，从多多买菜进货，再卖给周围的邻居、往来的游客。成为团长，既是她非常时期的生计底气，也是拓展民宿、旅游业务的抓手，“吃喝玩乐形成闭环”。

青海夏县特村的公保加，2022年返乡创办“阿克顿巴超市”，去年增加快递驿站业务后发现，村民80%—90%的网购包裹来自拼多多。“从前买东西要付商品钱加运费，现在平台承担大部分运费，还送运费险”，公保加在拼多多花30多元买的插排，县城商店卖130多元；超市从网上进货，拖鞋、手套的成本远低于线下。如今，村民的钱更经花了，他靠自己经营超市就能月入过万，还带动了两名村民在驿站就业。

当技术创新与管理提效让消费升级成为普通人也能享受的日常，通过精简流通环节、创新供应链模式，让实惠真正回归民生，这是拼多多追求的普惠。

变与不变中藏着民生温度

十年间，拼多多的用户从2016年1亿增至如今9亿，覆盖中国网民总数的80%；平台

商品更丰富了，从拼单爆款到如今涵盖衣食住行的全品类；物流更快了，多多买菜更是让次日达成为日常；服务更完善了，从七天无理由到适时的售后主动介入；场景更多了，业务从纯粹的拼团延伸到跨境、本地生活等生活更多角落。技术在迭代，规模在扩张，玩法在创新。而不变的是，坚持消费者利益、商家利益优于平台利益，尊重消费者的每一分钱。

上海第一食品电商负责人李旺对此深有感触，其官方旗舰店2016年6月入驻拼多多，此前已合作拼好货。他们早期凭借社交裂变打爆莫斯利安酸奶等单品，2017年后又拓展了玉棠白砂糖等畅销品类。随着时间的发展，拼多多从下沉用户向全国用户拓展，他们的策略也从单点突破转为整店运营，如今在拼多多销量达千万级。李旺说，平台的“玩法”十年如一日简单直接，30人的电商团队仅5人负责拼多多，还助其将上海老字号推向全国，“旗下品牌上海用户的占比从过去的60%—80%降至目前的30%多。”

除此之外，“西进行动”首创中转包邮模式，并推出偏远地区中转费减免优惠，让西藏、内蒙古等西部地区得以告别不包邮的历史。除了主站，多多买菜如今已覆盖全国30个省级行政区，提货点开进全国70%行政村，“次日达”的新鲜走进了乡村。

十年过去，拼多多倡导的“该省省，该花花”“拼得多，省得多”，正影响年轻人价值观；与用户探索的生活方式，让“美好生活”有了更多可能。

回望十年，拼多多的“变”在于敏锐回应消费升级的民生需求，从解决“买得到”的短缺，到满足“买得好”的品质与“买得省”的智慧；其“不变”在于扎根最广泛的民生基础，让百姓共享消费升级成果。包裹里的温暖、火锅里的幸福、草原上的希望，构成了一个平台与一个时代关于生活意义的深刻对话。

(文/唐燕)