

本报副刊部主编 | 第1055期 |

2025年11月3日 星期一

本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明

编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

康健园

扫码关注新民
康健园官方微信吃动平衡控体重
强健骨骼助长寿

作为休戚与共的“命运共同体”，“健康体重”“强健骨骼”这短短八个字揭示了体重管理与骨骼健康之间的密切联系。从今天起，让我们用“智慧吃”与“科学动”，共同铸就支撑活力人生的“钢铁脊梁”。



何为“共同体”

骨骼是不断进行“建设”与“拆除”的生命组织，体重在这一过程中起着关键作用。体重过轻会使骨骼因营养不足而“断粮停工”，同时肌肉量少、力学刺激不足，骨密度随之下降。过度减重还可能引起雌激素缺乏，使破骨细胞异常活跃，造成骨量流失、骨痛甚至骨折。

体重过大也同样伤骨。肥胖者常处于慢性炎症状态，体内炎症因子刺激破骨细胞活跃，骨量流失加剧；脂肪组织还会“私藏”维生素D，影响钙利用，使骨骼“无米下炊”。肥胖环境下，骨髓中间的间充质干细胞更容易分化成脂肪细胞而非成骨细胞，进一步抑制骨形成，造成骨质疏松的恶性循环。

由此可见，体重过重或过轻，都会给骨骼带来灾难性的影响。那么，我们该如何行动，

让体重和骨骼这对“命运共同体”携手共进呢？答案就藏在日常生活的“吃”与“动”中。

学会“智慧吃”

吃，不仅要满足口腹之欲，更要服务于健康。骨骼健康的“减负”三剑客为“减盐、减油、减糖”。“增材”是指要吃足关键营养素——钙和维生素D。钙是骨骼的“砖石”，奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等均是钙元素的优质来源。维生素D是钙的“搬运工”。它能促进肠钙吸收，指挥钙沉积入骨，并能保持肌力，预防跌倒。由于食物来源有限，额外补充维生素D是必需的，特别是在秋冬季或者因疾病无法晒太阳的人群（如系统性红斑狼疮患者等）以及服用影响维生素D代谢的药物（如利福平、苯巴比妥等）。在“减负”和“增材”的基础上，还需要构建均衡的饮食模式。要多吃富

含膳食纤维、维生素的食物，增加优质蛋白质，补充健康脂肪。同时，严格限制含糖饮料、甜品、油炸食品、快餐等加工食品的摄入。

更要“科学动”

骨骼遵循“用进废退”原则，必须主动给骨骼“下订单”，才会变得更强壮。理想的健骨运动包含有氧运动、抗阻运动、柔韧性锻炼、平衡性锻炼等，都是适合大部分人强身健体的常规运动方式。如果近期出现了腰背痛、身高变矮等情况，或者身边的老人已经发生过骨折，都建议到骨质疏松专科门诊就诊，请专业医生开具适宜的“运动处方”。

强健骨骼是一项需要个人、家庭、社会共同参与的终身事业。家庭是健康骨骼的第一道防线，建议每个家庭实行“1秤1尺1日历”：一个体重秤监控体重，一把卷尺测量腰围，一本日历记录自己的体重变化。

骨骼健康是一项值得全人群都关注的健康问题。儿童、青少年要保证“每天校内、校外运动各1小时”，告别“小胖墩”；写字楼内的职场人士要利用碎片时间活动，避免“久坐肥”，争做“职业健康达人”；老年人要通过营养和抗阻运动维持适宜体重与肌力，有效减缓机能衰退，预防跌倒和骨折。

运动处方

有氧运动：游泳、快走、慢跑、跳绳、骑车等，3—5次/周，30—60分钟/次。

抗阻运动：靠墙蹲马步、深蹲、俯卧撑、平板支撑、弹力带等，2—3次/周，30分钟/次。

柔韧性锻炼：普拉提、太极拳、八段锦等，3—5次/周，5—10分钟/次。

平衡性锻炼：单腿站立、单腿闭眼站立、脚跟脚尖相接站立等，能提升身体柔韧性和平衡能力，预防跌倒，对老年人至关重要。

岳华（上海交通大学医学院附属第六人民医院骨质疏松和骨病专科主任医师） 图 IC

医周健闻

银屑病是一种由遗传与环境因素共同诱发的免疫介导性慢性炎症性疾病，不具传染性，却因反复发作与外观可见的皮损而带来沉重的心理与社会负担。据统计，我国约有700万银屑病患者，其中近三分之二在40岁以前发病，正处于求学与就业的关键阶段。除了疾病本身的健康挑战，他们在校园与职场中常因反复病情承受精神压力与社交焦虑，害怕暴露病情，担忧银屑病会影响个人职业发展。如何帮助患者突破疾病限制，走向公平的成长与职业路径，成为社会

从需求出发，关注年轻患者群体

银屑病防治领域首部AI短片亮相公益项目

关注的重要议题。

世界银屑病日前夕，“此地无银”公益项目推出了银屑病防治领域首部AI短片《寻找李百银的23种可能》。影片以“1=2.5”为核心线索，讲述主人公摄影师在筹备银屑病患者AI职业肖像展时，与“银友”们定下“2.5倍镜头下的1年之约”，由此展开一场跨越现实与虚拟的旅程，记录不同治疗路径下的生活变化。

北京大学第一医院皮肤科主任医师李若瑜在观影后表示，银屑病患者要重返正常学习与工作，离不开长期稳定的病情控制。虽

然疾病尚无法根治，但国际研究显示，早期使用合适的生物制剂，从规范的一年治疗开始，通过长程管理，患者可实现长达2.5年的皮损缓解。希望更多患者通过科学治疗，重新掌握人生节奏。因此，“1=2.5”不仅是影片中的暗号，也象征着科学治疗带来的长期收益。

自从去年启动以来，“此地无银”公益项目已通过全国20余场观影沙龙、专题播客、专家访谈等活动，持续传播科学疾病知识，呼吁社会关注银屑病年轻患者的身心健康，关注职业发展。

章葇

医护到家

科学翻身门道多，帮助卧床者远离压疮

2025年最新版《压力性损伤护理指南》强调，科学翻身是预防压疮的核心措施。在此，为居家照护者提供一套“翻身护脊”实用方案。

压力性损伤（俗称压疮、褥疮）是长期卧床老人的“隐形杀手”，轻则皮肤破损，重则引发感染甚至危及生命。当人体以不同的姿势长时间卧床后，容易发生压疮的部位不尽相同。仰卧者易发生压疮的部位主要有背部、肩部、骶骨和脚跟；耳朵、肩、肘、髋关节、膝关节和脚踝是侧卧者易发生压疮的部位；长期坐位者的压疮则常见于后肩、尾骨和坐骨。

科学翻身三步法

科学翻身是预防压疮最有效的基础护理

手段之一。对于长期卧床者来说，合理的翻身频率与姿势、科学的减压措施、细致的皮肤观察和充足的营养支持，都是守护健康的重要环节。

首先，要明确翻身频率。每2小时翻身一次，夜间可延长至3—4小时。消瘦、水肿、糖尿病患者需缩短至30分钟—1小时，以有效减轻局部受压时间。

其次，要掌握正确的翻身姿势。推荐的是30°侧卧位，可用楔形垫或软枕支撑身体，避免脊柱扭曲。翻身时应避免拖拽，应轻轻抬起身体，保持头、颈、躯干在一条直线上。夜间可使用带有夜光标记的翻身垫提示时间，帮助护理者减少体位重复并确保翻身规律。

另外，巧用减压工具能显著降低压疮风险。选择交替充气型气垫床是常见做法，压力值应维持在30—50mmHg。对于骶尾部、足跟等易受压部位，可使用凝胶垫或泡沫敷

料进行重点保护，从而进一步分散压力。在每次翻身后，应仔细观察并记录皮肤状况。用手触摸皮肤温度，检查是否出现红斑或硬结，并在记录表上标注翻身时间、体位与皮肤状态，以便及时发现异常并进行处理。

护肤与营养不可或缺

皮肤护理与营养支持堪称预防压疮的“黄金搭档”。皮肤保护需遵循清洁、保湿、隔离三原则。每日应用温水擦拭皮肤，避免使用碱性肥皂；皮肤干燥者可涂抹凡士林保持湿润；如有失禁情况，应使用含锌氧油膏或水胶体敷料隔离尿液刺激，防止皮肤破损。

在营养方面，应强化蛋白质与维生素摄入。建议每日蛋白质摄入量不少于每公斤体重1.2克，例如体重60公斤的老人每日需约72克蛋白质，可通过鸡蛋羹、豆腐等食物摄取。

同时补充维生素C（柑橘类水果）和维生素E（坚果），有助于促进皮肤修复与创面愈合。

给常见问题支招

面对护理中常见的问题，也有相应的解决方案。若长期卧床者抗拒翻身，可在翻身时播放轻音乐以放松心情，翻身后适当按摩受压部位，缓解不适；也可借助带扶手的翻身椅等辅助工具，提升安全性与舒适度。至于气垫床是否能完全替代人工翻身，答案是否定的。即便使用气垫床，也应配合每2小时翻身，否则局部压力仍可能过高，引发皮肤损伤。在护理过程中，还需警惕风险信号。一旦皮肤出现紫色或栗色斑块、局部疼痛加剧并伴有渗液，或体温升高等情况，可能提示感染，应立即就医治疗。

预防压疮是一场持久战。只有将科学翻身、皮肤管理与营养支持结合起来，才能让卧床老人远离“隐形伤害”。

张晴雯（上海市第八人民医院消化神经内科伤口专科护士）