

# 可乐咖啡当水喝 32岁青年骨质疏松



骨质疏松很容易导致骨折  
资料图片

把手伸进一个“小黑盒”里,旁边的电脑屏幕上立刻显示出前臂尺、桡骨的影像。近年来,单位在进行年度体检的时,做完这项骨密度检测后被医生告知骨量减少,缺钙的年轻白领不在少数。近日,在中国健康促进基金会银丝带骨质疏松防治健康讲座上,鼓楼医院骨科专家林华教授告诉记者,骨质疏松有年轻化的趋势,在病前进行积极干预可以调整和预防骨骼病变。

## 可乐、咖啡当水喝 骨质变疏松

32岁的李先生是一位医药代表,平时工作非常繁忙,每天基本上要应酬到凌晨才能入睡,早上8点就要起床。每天都靠咖啡和可乐来维持精力,中午随便吃顿快餐,晚上就是没完没了的酒会。基本上是没有运动的时间,出门招手打车,连太阳都晒不着。前不久,李先生感到腰背疼痛,每天早晨起来,弯腰刷牙就感到腰直不起来。到医院进行体检,被告知已经提前患上了骨质疏松。

林华告诉记者,年轻人喜欢喝可乐、这些碳酸饮料中含有磷酸,它不仅会降低

人体对钙的吸收,还会加快钙的流失。林华还指出,咖啡因与骨质疏松症也有一定联系。

## 运动、补钙、维D 一个都不能少

林华告诉记者,人在30岁左右,体内骨峰值达到最高点,以后骨量逐渐减少。此外,骨量还受到内分泌等因素的影响。当骨量减少到一定程度,就会出现骨质疏松症,使骨头脆性增加,可能摔一跤或者稍受一点外力就会骨折。目前只有提前干预,养成良好的生活习惯才能延缓和改善骨质疏松,医学上还没有有效的治疗方法使骨骼恢复坚硬。

为了评价运动及钙和维生素D补充等生活方式的调整对绝经后骨量减少的临床效果,林华等几位专家将240名48~65岁绝经后骨量减少妇女随机分成两组。A组每天平衡饮食,每天日晒30分钟

到两个小时,每周运动3~5次,每天补充元素钙600MG和维生素D。B组的饮食、运动及生活方式没有特殊要求。一年以后,A组的腰椎骨量和髌部骨量流失都明显少于B组,A组人群骨量下降趋势得到明显缓解,而B组人群骨

量则继续下降。

## 适量饮酒饮茶 对骨密度有好处

不良生活习惯如吸烟、过量饮酒对骨密度产生很大影响。但是适量饮酒饮茶对中老年骨密度的提高有好处。林华告诉记者,中老年人每天喝酒不过二两反而对身体有好处,适量饮酒可以降低血PTH的水平、提高雌激素水平,从而导致较低骨转换,提高骨密度。骨质疏松不是一朝一夕形成的,要从幼年时就要注意强壮骨骼,35岁以后就开始有意识地去预防。女性尤其应该注意,45岁以上的女性最好每年测量一次骨密度,了解自己的骨质情况。

林华建议,在饮食方面,多吃含钙丰富的奶类、豆类、海产品等;另外增加运动,有助于增强骨密度,再是多晒太阳,这样可以帮助钙的吸收。

通讯员 张可欣  
快报记者 安莹



# 生活方式不健康 江苏四成成年人是胖子

今天是个“全民健康生活方式日”,江苏省的宣传主题是“我行动,我健康,我快乐”。

江苏省疾控中心慢病科科长武鸣介绍,这些年来,超重肥胖患病率迅速上升。江苏省城市18岁及以上成年人超重/肥胖率为41.3%,而6~18岁儿童青少年超重/肥胖问题也比较严重。

为什么胖子越来越多呢?“这和生活方式不健康有着直接的关系。”江苏省疾控中心的专家介绍,目前江苏省与膳食不平衡和身体活动不足等生活方式密切相关的慢性疾病及其危险因素水平呈快速上升趋势。目前江苏省城乡居民死亡原因中位居前列的是:恶性肿瘤、呼吸系统疾病、脑血管病、损伤和中毒,心脏病。调查发现,全省35岁以上人群中近300万人常年饮酒,人们的食品日趋精细,动物脂肪摄入量增加。居民身体活动不足,2007年江苏省调查结果显示,江苏城乡居民身体活动不足人群占24.8%,其中城市行政干部身体活动不足人群达36.2%。

## 口腔黏膜白斑 吃饭很痛苦

在溃疡发作的时间里,患者食不甘味坐卧不宁,稍有不慎触及创面,立刻造成针刺火燎般的疼痛。难以想象的是,这样令人无法忍受的痛苦已经困扰了黄女士8年。

8年来,黄女士已经做了3次手术。目前黄女士口中几块硬币大小的创面已布满两腮的口腔黏膜,两侧的舌根已经布满了角质层,变得非常粗糙。经口腔医院诊断,黄女士患的是罕见

### 新闻链接

## 这些生活方式不健康

### 油多盐多

很多市民认为,“油多不坏菜”,炒菜时总是多放油,这是一个常见的不健康生活方式。江苏省疾控中心专家介绍,市民吃油每人每天不应超过25克,每人每天食盐量不超过5克。

### 久坐不动

长时间面对电脑电视,也是一大不健康的生活方式。专家介绍,过度使用和依赖电脑,除了辐射外,还使眼病、颈椎痛、精神性疾病在办公室群体中十分普遍。

### 熬夜吃夜宵

专家介绍,经常熬夜吃夜宵的人易生结石,要想拥有健康最好不吃夜宵或少吃夜宵。如果晚上确实需要补充营养,最佳的选择是食用碳水化合物,即淀粉和糖类。

通讯员 冯家清  
快报记者 张星

# 忘不了, 人群背后母亲满是泪痕的脸

我是母亲最小的孩子,也是她最疼爱的女儿。父亲背叛家庭,弃我们而去,母亲用坚强的毅力和无私的爱陪伴我们成长。她教会我们爱,教我们要宽容。而我却曾经做过一件错事伤透了她的心,至今让我无法释怀……

倾诉者:段玲玫,女,61岁

## 父亲弃家,母亲独自拉扯7个孩子

我出生时,父亲背叛了家庭,与年轻的女秘书走了,但弱小的母亲却留下了所有的孩子,母亲相信自己能让女儿们健康快乐、自强自立地活着。就是在母亲的琅琅书声和歌声中长大的。“木兰从军”“渔光曲”“在松花江上”是我的摇篮曲。到了南京后,我开始读书了。当时母亲非常忙,既要做家务又要照顾第三代,还要教育我和萱草姐。母亲总是说,少壮不努力,老大徒伤悲。母亲还说女孩子可以不学女红,但一定要读书,必须要有自立的本领。好在我们姐妹的学习成绩一直都很优秀,母亲多少有点欣慰。

我是母亲的第七个孩子,母亲四十一岁时生下了我。母亲后来告诉我,我从小身体就不太好,两岁了才上才稀稀拉拉长了几根黄毛,全身皮肤又黄又肿,食欲不振,爱哭,哭声像小猫叫,细细的脖子上撑着个大脑袋,活脱脱是一个营养不良的小猴子。



1990年,我和84岁的母亲在西流湾公园

你不必再来了,这孩子彻底没救了”。偏偏我一吃中药就会吐,成年后依然,有时强迫自己喝下了立即又会喷射状地吐出来。母亲不信自己的小女儿会夭折,她将药煎好后,关闭了家中所有门窗(怕我哭闹扰邻),让姐姐帮忙捏鼻子,硬将药灌入我口中,“不许吐”,从不打骂我的母亲竟用刀子威逼又哭又闹的我,这情景五十多年过去我记忆犹新,奇怪的是自此之后,我全身的黄还真的渐渐退了。

大约是因为我身体太弱,又是老小,加之从小没有父爱,母亲对我有点偏爱,常常会塞拉萱草姐(其他的姐姐都已不在南京读书)在芜湖市里一家诊所去求医问药,但我依旧不见好转。后来医生下了最后通牒:“这一帖药再吃不好,

错事的孩子一样红了脸。这也是我至今仍然记忆犹新的一件事。

## 小时候我的顽劣 少让母亲操心

我从小学二年级起就一直是少先队的二道杠,中学时是学生会班干部,母亲自然很是以我为豪,可是我也常出状况给母亲添麻烦。

我生性像男孩活泼喜动,连走路也是一蹦三跳不安分。夏日夜晚在路边竹床上纳凉,我用草席做筒裙站在竹床上跳舞,跳着跳着一歪,草席裹着我从床上掉下来。在家洗衣服的母亲听到喊声后赶来将我拖起,我的手臂已断。幸好邻里中有个专治跌打损伤的名医,老医生用偏方调面粉不动手术治好了我的断臂。这边手臂还吊

着,那边我又开始调皮了,不敢站着跳就跪着跳,一不小心,竹床上凹凸不平的竹条硬是将我右膝盖一块肉夹得翻过来,我痛得大哭,又是年已50瘦弱的母亲背着我到到医院,至今那块疤痕还在。

还有一次更危险。我坐在房间床上,用剪刀尖不停地去扎电灯插头,想“探索”做试验。“啪”的一声,电流把我击倒,我大叫着从床上掉到地板上。在堂屋带外孙的母亲气喘吁吁地跨进房门,看见地下的我安然无恙,只说了一句:“怕了吧?电真的会打死人的!”那一次我探索的后果是全院四户人家全部断电,母亲一家打招乎,然后请人来换保险丝。

母亲对我的种种“劣迹”,从不打骂,最多只是训斥几句,有如此开明的母亲真是我们姐妹的幸福,所以从小到大我并不会骂人更不会打架。一次与小同学发生冲突,她打我,我却不知怎么还手,最后只好拉住对方辫子,这就是我记忆中唯一一次打架。邻居们常常说我们姐妹教养好,这都得益我们的母亲。初中三年级以前我并不知道父母之间的事,母亲刻意隐瞒了事情的真相,不想让孩子们的心灵受到伤害。每逢年幼的我问父亲为何不归时,母亲总是以路途遥远工作繁忙来为父亲遮掩,是母亲用无私的爱弥补了父爱的空白,给了我幸福的童年和对未来的憧憬。

## 永远无法弥补的遗憾

我曾经做过一次很让母亲伤心至今让我无法释怀的事。那时候我非常不理解母亲为什么在上世纪六十年代又同意把曾抛弃我们的父亲的户口落在我们家,那时他们已不存在夫妻关系而且不联系,结果她自己成了“反革命”家属不说,我们都成了黑五类。为与家庭划清界限,近一年的时间我每天吃着母亲做的饭却不与母亲说话。我去内蒙古插队,事先也没与母亲商量,临行时也不想与母亲告别,但就在我跨出家门的那一刹那,我看见站在送行的人们身后怯怯的母亲,那花白的头发瘦小的身影和那满是泪痕的面孔。我的眼泪扑簌簌地掉下来,心剧烈地痛起来,但表面倔强的我还是狠了狠心头也不回地走了。到内蒙古后我还在负气没给母亲写信,其实我心里还是很惦记她老人家,坐在沙滩上我常常无言遥望南方,我想我和姐姐们都走了,六十多岁孤苦无依的她该怎么生活?三个多月后就是春节了,我收到母亲给我寄来的食品,那是她老人家想方设法从我同学那儿找来的地址。也许母亲根本就不在意女儿的绝情和无礼,也许是母亲已原谅她不懂事的女儿。四十年过去了,每次想起那次离家的情景,我脑海里依然会浮现出母亲当时悲哀的面容,我依然会热泪盈眶。这

些事情,当我们年轻的时候,无法懂得,当我们懂得已经不再年轻,却永远没有可能请求母亲原谅了……

六年后我要结婚了,母亲拿出自己积攒多年的26元钱,让能干的湘姐给我买了线绣的被面绣花枕套还有两块花布给我做了嫁妆。再后来母亲发现我又身孕时,执意让我将一岁的女儿留在南京,由她负责清界限,近一年的时间我每天吃着母亲做的饭却不与母亲说话。

我去内蒙古插队,事先也没与母亲商量,临行时也不想与母亲告别,但就在我跨出家门的那一刹那,我看见站在送行的人们身后怯怯的母亲,那花白的头发瘦小的身影和那满是泪痕的面孔。我的眼泪扑簌簌地掉下来,心剧烈地痛起来,但表面倔强的我还是狠了狠心头也不回地走了。到内蒙古后我还在负气没给母亲写信,其实我心里还是很惦记她老人家,坐在沙滩上我常常无言遥望南方,我想我和姐姐们都走了,六十多岁孤苦无依的她该怎么生活?三个多月后就是春节了,我收到母亲给我寄来的食品,那是她老人家想方设法从我同学那儿找来的地址。也许母亲根本就不在意女儿的绝情和无礼,也许是母亲已原谅她不懂事的女儿。四十年过去了,每次想起那次离家的情景,我脑海里依然会浮现出母亲当时悲哀的面容,我依然会热泪盈眶。这

## 征集“南京人的情感故事”

如果你有难以忘怀的情感经历,无论是亲情、友情还是爱情,我们都将聆听你的倾诉。可以投稿也可提供线索。热线:025-84783552(周一至周五下午两点以后) 信箱:kbinsheng@126.com;论坛:www.js.cn·论坛·都市杂谈·都市情感