

骨质疏松不再怕！良好习惯助你强健骨骼

▲ 广东省江门市五邑中医院 徐艳君

骨质疏松作为一种常见的骨骼疾病，严重威胁着中老年人的健康。然而，通过调整日常生活习惯，我们可以有效地预防和改善患者骨质疏松情况，更好地保持骨骼的强健。本文将从祖国医学的角度出发，结合现代护理理念，探讨如何通过生活小习惯来强健骨骼，让骨质疏松不再成为我们的困扰。

中医对骨骼健康的理解

在医学中，骨骼被视为人体的重要支撑结构，其健康与气血的充盈、阴阳的平衡以及五行的和谐密切相关。阴阳五行理论是医学的核心理念之一，它认为宇宙万物都是由阴阳两个相对的、相互依存的对立面构成。在人体中，阴阳的相互作用与转化维持着生理平衡，而五行则通过相生相克的关系反映了自然界的万物变化规律，这些规律同样适用于人体的生理病理过程。具体到骨骼健康，医学认为骨骼的强健离不开气血的滋养和经络的畅通。气血是维持人体生命活动的基本物质，通过经络系统输送到全身各个部位，滋养骨骼和肌肉。因此，保持气血的充盈和经络的畅通，是预防和治疗骨质疏松的关键。

中医如何看待骨质疏松的成因

骨质疏松症是一种由于骨量减少、骨组织微结构破坏导致的骨骼脆性增加和骨折风险升高的疾病。在祖国医学中，骨质疏松症被视为一种“虚证”，与气血亏虚、肝肾不足、脾胃虚弱等因素密切相关。随着年龄的增长，人体的生理功能逐渐衰退，气血生成和运化能力下降，加之不良生活习惯和外部环境的影响，容易导致骨质疏松的发生。

养成良好生活习惯强健骨骼

结合医学的理论和现代护理理念，我们可以通过以下生活小习惯来强健骨骼，预防和治疗骨质疏松。

合理饮食，均衡营养 合理的饮食是保持骨骼健康的基础。根据祖国医学的“药食同源”理念，我们可以选择富含钙、磷、维生素D等骨骼所需营养素的食物，如牛奶、豆腐、豆浆、鱼肉、芝麻等。同时，要注意饮食的均衡和多样化，避免偏食和暴饮暴食，以保证身体获得全面的营养支持。

多晒太阳，促进维生素D合成 维生素D是促进钙吸收和利用的重要物质，而晒太阳是内源性维生素D的主要来源。根据祖国医学的“天人合一”思想，我们应该顺应

自然规律，适当进行户外活动，多晒太阳。在保证不晒伤、安全的前提下，结合自身情况，尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15~30分钟，以促进体内维生素D的合成。

科学运动，增强骨骼力量 运动是预防和治疗骨质疏松的有效手段之一。根据祖国医学的“动则生阳”理论，适当的运动可以促进气血循环，增强骨骼和肌肉的力量。对于不同年龄段的人群，可以选择适合自己的运动方式。如青少年和儿童应多进行跳跃、跑步等运动，以促进骨骼的生长和发育；成年人则应进行规律的身体负重锻炼，如跑步、球类运动等；老年人则可选择太极拳、八段锦等低强度的运动方式，以保持骨骼的柔韧性和力量。

调整作息，保持充足睡眠 充足的睡眠对于骨骼健康同样重要。根据医学的“子午流注”理论，人体的气血在不同的时间段内会流经不同的脏腑经络。保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量，有助于气血的充盈和经络的畅通，从而保持骨骼的健康。

按摩穴位，促进气血循环 中医学的经络和穴位理论在临床实践中发挥了重要作用。通过按摩或针灸特定的穴位，如肾俞穴、



来源/千库网

命门穴、足三里穴等，可以调整人体的能量流动，促进气血循环和骨骼的滋养。这种非药物的治疗方法不仅简便易行，而且无副作用，适合长期进行。

综上所述，通过均衡饮食、规律运动、改变不良生活习惯、定期检测和心理调适等生活习惯的综合作用，我们可以有效预防和改善骨质疏松问题，保持骨骼的强健和健康。让我们从现在做起，从日常生活中的点滴小事入手，共同守护我们的骨骼健康吧！

幽门螺杆菌：潜伏在胃里的危险伙伴

▲ 香港大学深圳医院国际医疗中心住院部 林毓华

“幽门螺杆菌”，住在胃里的“小怪兽”，不折不扣的捣蛋鬼。这个“小怪兽”长得就像旋转的面条，特别喜欢待在胃里。它的出现会引发不少麻烦事儿，比如胃炎啊、胃溃疡，甚至还有可能增加患胃癌的风险呢！所以，一旦发现它的踪迹，可得赶紧把它“请”出体外。下面我们来认识一下这个小小的“捣蛋鬼”。

什么是幽门螺杆菌

幽门螺杆菌 (Helicobacter pylori, 简称H. pylori) 是一种螺旋形、革兰氏阴性菌，它的存在让人又爱又恨，虽然名字里带着“幽门”，听起来挺神秘，但它其实是我们胃里的“不速之客”，喜欢在胃酸的“狂风暴雨”中跳着“螺旋舞”，和我们的胃黏膜“亲密接触”。是导致胃炎、胃溃疡，甚至胃癌的“幕后黑手”。

主要传播途径 ①口-口传播：通过唾液、接吻等方式传播；②粪-口传播：不洁的饮食和水源也可能传播该菌；③环境传播：在卫生条件较差的环境中，感染风险增加。

症状与影响 ①上腹部疼痛或不适；②胃灼热；③恶心或呕吐；④食欲减退、体重减轻；⑤长期感染可能导致更严重的问题，如胃溃疡和胃癌。

诊断 ①呼气试验：检测患者呼出的气体是否含有特定的氨；②血液检测：检测体内是否存在抗体；③胃镜检查：通过胃镜取样进行活检。

治疗 医生根据最新的治疗指南进行药

物治疗，这些药物就像是超级英雄，一起联手对付这个“小怪兽”。只要按照医嘱按时按量吃药，基本上就能把这个“小怪兽”赶跑啦！不过啊，治疗结束后，还得做个检查复诊，因为有时候这个“小怪兽”可能会伪装自己，躲过药物治疗。所以，复查可不能掉以轻心。

日常预防措施

当然也要从源头上防止这个“小怪兽”再次闯入。治疗过程中细菌可能产生耐药性，变得更顽固。很多患者治疗后没有复查，导致细菌未被彻底杀灭。因此，要提高对幽门

螺杆菌的认识和预防意识，防止“病从口入”。专家提醒：这种细菌可通过手、不洁食物、餐具和粪便传染，甚至能在水中存活。建议饭前便后洗手，采取分餐制，特别是在亲友聚餐时。高温消毒餐具，注意生冷食品的卫生。如果家人感染，应暂时分餐，直到完全治愈为止。还要避免以口喂食，避免把大人的问题传染给孩子。

注意饮食卫生 ①饮用干净水源：选择经过处理的自来水或瓶装水，避免饮用不洁的水源。②注意食物的处理与保存：确保食物的新鲜，避免食用生或未熟透的食品，特别是肉类和海鲜。



来源/千库网

保持良好的个人卫生 ①勤洗手：特别是在用餐前、上厕所后和处理食物前，使用肥皂和清水彻底洗手；②避免与感染者共用餐具：尽量使用个人的餐具，聚餐时使用公筷，避免共用水杯、筷子等。

定期体检与筛查 ①定期健康检查：如果有胃部不适的症状，如腹痛、胃灼热等，及时就医并进行幽门螺杆菌的检测；②关注家族病史：如果家中有亲属曾经感染过幽门螺杆菌，建议定期检查。

注意生活环境卫生 ①保持家庭环境干净：定期清洁厨房和餐厅，尤其是处理生食的地方；②注意卫生间清洁：保持卫生间的清洁卫生，避免交叉感染。

健康饮食与生活方式 ①均衡饮食：多吃新鲜蔬菜水果，减少辛辣、油腻、刺激性食物摄入；②戒烟限酒：吸烟和过量饮酒可能会加重胃部负担，增加感染的风险。

心理健康与压力管理 ①保持愉快心情：长期的心理压力可能会影响消化系统的健康，适当进行放松和娱乐；②规律作息：保持良好的作息习惯，避免熬夜，以增强身体免疫力。

了解幽门螺杆菌，就像是给胃加了个“安全锁”，让我们能更好地呵护自己的健康。了解其传播途径、症状和治疗方法，对于预防和控制相关疾病至关重要。保持良好的卫生习惯，及时就医，定期体检，用对药物，再加上良好的饮食习惯，就能让它无处遁形，保护我们的胃免受伤害。所以照顾好自己，不要让这个小小“捣蛋鬼”有机可乘。