

换季关节疼？可能是骨骼“缺营养”

骨骼是身体的支柱，默默地承担重量、保护脏器、支撑运动，但它并非一成不变的“石头”，而是一个充满活力的生命组织。要想拥有一身强健的骨骼，必须从年轻时开始储备，并在每个年龄段给予它恰当的关怀。



儿童与青少年期(0~20岁): 投资“骨银行”的黄金时代

据无锡疾控微信公众号消息，儿童和青少年期是骨骼生长的巅峰期，骨量持续积累，直至达到“峰值骨量”。这相当于为一生的骨骼健康存下最丰厚的本金。

生活与饮食 钙和维生素D是核心建筑材料。确保每日足量摄入牛奶、酸奶、豆制品、绿叶蔬菜等富含钙的食物。多进行户外活动，让皮肤接受阳光照射以合成维生素D，促进钙吸收。

运动习惯 鼓励参与跑、跳、球类等冲击性运动。这些活动能有效刺激骨骼，使其变得更致密、更强壮。每天至少保证1小时的中高强度运动。

用药注意 避免滥用激素类药物(如某些保健品或非正规药物)，长期使用可能严重阻碍骨骼生长。

中青年期(20~50岁): 维持与减缓流失

中青年期骨量达到峰值后开始缓慢下降。目标是通过健康生活方式，尽量减缓流失速度，维持骨密度。

生活与饮食 继续保持高钙饮食。注意戒烟限酒，过量咖啡因和钠盐会加速

钙的流失。保持健康体重，过轻或过重都对骨骼不利。

运动习惯 坚持负重运动(如快走、跑步、跳绳、力量训练)。力量训练能增强肌肉，肌肉的牵拉是对骨骼最好的刺激。每周至少进行3~5次，每次30分钟以上。

用药注意 若因某些疾病(如哮喘、关节炎)需要长期使用糖皮质激素，务必在医生指导下用药，并定期监测骨密度，必要时遵医嘱进行预防性抗骨质疏松治疗。

老年期(50岁以后): 防跌倒与抗骨折

女性绝经后和男性晚年，骨量流失显著加速，骨折风险大大增加。此阶段的重点是预防跌倒和抑制骨流失。

生活与饮食 钙和维生素D的补充更为关键，老年人吸收能力下降，可考虑在医生指导下使用补充剂。家居环境要消除绊倒风险，安装扶手，保持地面干燥。

运动习惯 侧重于平衡性和力量训练。如太极拳、瑜伽、散步、使用轻哑铃等，能增强肌力、改善平衡、降低跌倒风险。

用药与筛查 定期进行骨密度检测。若确诊骨质疏松，需严格遵医嘱进行药物治疗(如抗骨吸收药物等)，这是预防骨折最有效的手段。据人民网

热量比糖高

小心这个隐蔽却更致“胖”的热量炸弹

提到减肥，“控糖”往往是先想到的方式，戒糖断碳水减肥成为主流。随着#控油比戒糖更紧迫#登上微博热搜，一个更隐蔽却更致“胖”的热量炸弹——食用油浮出水面。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽指出：1克糖含4大卡热量，而1克油则高达9大卡，是糖的两倍多。而食用油不像甜食那样直接刺激味觉，热量常被忽视，往往以更隐蔽的方式为体重“充值”。

不仅如此，研究显示，高油饮食会抑制肠道中一种酶的活性，阻断饱腹信号传递，让人食欲更加旺盛，成为让人不知不觉上瘾的“美食陷阱”。

何丽介绍，我国居民每日烹调油摄

入量高达43.2克，几乎超出推荐量(每日25~30克)的50%。这些多余脂肪会堆积在内脏周围，增加多种慢性病风险。

据估算，中国居民膳食中的脂肪摄入量一半来源于烹调油，控油要从厨房入手。因此，何丽建议，可以使用控油壶合理规划用油量；烹饪时多用蒸、煮、白灼和凉拌等方式，尽量减少煎和炸；外出就餐时可主动要求“少油”；用吸油纸吸去食物表面附着的多余油脂；用热水涮去火锅菜品表面浮油能减少约30%的油脂摄入；学会看营养标签，选择脂肪含量少的食品。

“减肥先减油，但切忌极端戒油。”何丽提醒，盐、油、糖都是人体必需的营养物质，过量摄入才会影响健康。据央广网

夏秋之际就吃它 清热美容还通络

“你肝火太旺，喝点丝瓜汤吧。”“丝瓜汤”最近成了爆火的网络热梗。看似平平无奇的丝瓜，可是被《本草纲目》盖章认证的“全科医生”。江苏省中医院徐福松全国名老中医工作室副主任，南京大学、南京中医药大学硕士生导师章茂森介绍，夏秋之交，暑气没退尽、秋燥已上线，丝瓜不仅能解决季节小毛病，对男性朋友常见的一些“难言之隐”，也能起到辅助调理作用。

餐桌上的“天然美容仪”

白天晒得脸发烫，晚上空调吹得皮掉渣，敏感肌直接“红得像番茄”。章茂森表示，其实老祖宗早留了招——丝瓜含有的维生素C是苹果的3倍，搭配天然黏液中的植物多糖，既能修复晒后泛红，又能锁住水分防秋燥。

《本草纲目》记载丝瓜能“凉血解毒”，夏秋长痘的小伙伴别慌，可以用丝瓜藤煮水洗脸(煮10分钟放温)，温和控油不刺激；食疗就吃丝瓜炒虾仁，清热又补蛋白质，吃着吃着痘痘就“退散”了。

“但要注意，少数人对丝瓜汁液过敏，外用前先在耳后测一测。”章茂森说。

久坐族的“通络神器”

“当代打工人的日常：久坐8小时，起身像机器人。”而夏秋更糟心：空调对着腰吹，下班浑身发僵，贴膏药又怕闷出湿疹。这时“厨房废料”丝瓜络就派上大用场了。

章茂森告诉记者，丝瓜络能“祛风通络、活血祛湿”，夏秋用它煮水喝，加3片生姜、5颗红枣，既能疏通经络，又能驱散空调房的寒气，比喝茶还舒服。

办公室上班一族还能搞点“小操作”：把干丝瓜络塞进靠垫里，坐着就等于“被动通络”。要是肩颈僵，用丝瓜络煮的水泡泡毛巾，热敷10分钟，比去按摩店还方便。

养生宝妈的“催乳密码”

天热没胃口，喝油腻催乳汤又怕上火。丝瓜络就是“清爽催乳选手”——中医说它“通乳络、下乳汁”，和冬瓜、豆腐一起煮汤，清热不油腻，还能缓解产后口干舌燥。“要是奶量少，加一小把王不留行一起煮，效果更好；要是怕秋燥，加几个无花果，催乳还能润喉。”章茂森说。

可作为男科日常辅助调理

不少男同胞夏秋会遇到“难言之隐”：比如阴囊潮湿像“揣了湿毛巾”，久坐后前列腺隐隐作痛，中医多认为和“湿热下注”“经络不通”有关。

而丝瓜有“清热利湿、通络活血”之功效，可作为日常辅助调理。

辅助缓解“湿热型阴囊潮湿”：中医男科常用“清热利湿”法调理，日常可以用“丝瓜络薏米茶”：干丝瓜络10g(剪碎)、炒薏米15g(提前泡1小时)，加水煮20分钟，放温喝，每天1杯。薏米健脾祛湿，丝瓜络通络利湿，搭配起来能帮身体“排湿”。但注意：如果阴囊潮湿还怕冷、手脚凉(属虚寒型)，可以加3片生姜一起煮，中和凉性。

辅助调理“血瘀型前列腺不适”：久坐、熬夜容易让气血不畅，前列腺周围经络堵了，就会疼、尿频。丝瓜络能“活血通络”，可以试试“丝瓜络丹参茶”：干丝瓜络10g、丹参5g，煮15分钟喝，丹参活血，丝瓜络通络，适合血瘀型前列腺不适。

疝气的“日常养护小帮手”：中医认为疝气多和“中气不足、气机不畅”有关，夏秋咳嗽、便秘时容易加重。丝瓜络能“理气通络”，日常可以用丝瓜络15g煮水，加少许盐，温服，辅助缓解疝气引起的坠胀感。但疝气发作时，必须立刻就就医，别耽误。

章茂森提醒，夏秋别买“老瓜”，夏秋丝瓜长得快，容易老。选表皮翠绿、捏着硬实的，掐一下蒂部，有清汁冒出的才新鲜；要是表皮发黄、捏着软，里面可能已经“纤维化”，不好吃也没营养。

其次，夏秋别把丝瓜煮得“太烂”。秋燥需要锁水分，煮丝瓜别煮太久，水开后放丝瓜，煮3~5分钟就行，不然维生素C会流失，口感也会“面面的”，不好吃。

夏秋吃凉食多，脾胃虚寒的人吃丝瓜，一定要加3~5片生姜，既能中和凉性，又能“温胃散寒”，不怕吃了拉肚子。

据《扬子晚报》