

## 防治骨质疏松

骨质疏松症是一种以骨微结构破坏为特征,导致脆性增加、易发生骨折的常见代谢性骨骼疾病,已成为全球重要的健康问题。患者早期通常没有任何症状,往往在发生骨折后才就诊,因此被称为“沉默杀手”。

骨质疏松患者主要有以下临床表现:

**疼痛:**可出现腰背疼痛或全身骨痛,夜间或负重活动时疼痛加剧。

**脊柱变形:**严重者因椎体压缩性骨折,出现身高变矮或驼背畸形。

**骨折:**发生脆性骨折,即在日常生活中受到轻微外力时出现的骨折,常见于椎体、髌部、桡骨远端等。

此外,因生活质量降低,患者可能产生恐惧、焦虑、抑郁、丧失自信心等心理问题。

骨质疏松的发病因素包括:遗传因素;内分泌因素,如女性更年期后因卵巢功能下降导致雌激素分泌减少,引起骨代谢失衡,骨质疏松风险显著增加;营养不良,如钙、维生素D及蛋白质摄入

不足;不良生活方式,如长期缺乏运动、吸烟酗酒、过多饮用含咖啡因的饮料等;药物影响,包括糖皮质激素、抗癫痫药物等;胃肠疾病、类风湿性关节炎等也可能导致骨质疏松风险增加。

骨质疏松属中医学“骨痿”“骨枯”“骨痹”等范畴。中医学认为,骨骼健康主要依赖于先天“肾精”的充盈和后天“脾胃”的滋养。《黄帝内经》曰:“肾主骨,生髓。”肾精充盈,髓海得养,骨髓化生有源,骨骼才能得到充分滋养,变得强健有力。随着年龄增长,或劳累、久病,肾精逐渐衰竭,无以养骨,骨枯髓减。因此,肾精亏虚是骨质疏松的根本原因。脾胃为后天之本,主四肢百骸,负责将摄入的食物转化为气血精微物质,并输送到全身,包括骨骼。先天之精有赖后天脾胃运化水谷精微的充养,若脾胃虚弱,运化功能减弱,即使摄入再多营养丰富的食物,也无法有效吸收和输送,骨骼得不到充足的“后天补给”,就会变得脆弱。

中医药防治原发性骨质疏松,强调整体观和“治未病”理

## 中医药有“妙招”

念,以“改善临床症状、延缓骨量丢失、降低骨折风险”为目的,遵循“辨证论治、病证结合、整体调理、防治并重”的总原则。并非一味简单地“补钙”,而是从补肾填精、健脾益气等方面入手,通过中药内服外用、针灸、按摩、饮食、运动等多种方式协同作用,调节人体内在平衡,从根源上防治骨质疏松。常见的中成药有金天格胶囊、仙灵骨葆胶囊、芪骨胶囊、骨疏康胶囊、左归丸、右归丸、六味地黄丸等,临床应根据辨证规范使用。药膳食疗方面,推荐黄豆海带汤、杜仲牛骨汤、黑豆猪骨汤、黄芪虾皮汤等。日常生活中,可采用耳穴埋豆,取内分泌、肾上腺、肝、肾等穴位,并配合按摩合谷、内关、足三里、三阴交等,缓解症状,起到保健抗衰老效果。

生活方式上,应加强营养、均衡膳食,戒烟限酒,少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料,多在阳光下活动,以利于维生素D的转化和钙质的吸收。运动疗法倡导个体化,建议进行低强度抗阻训练(如弹力带)结合有氧运动(每日

30分钟快走、慢跑或舞蹈),以增强肌肉强度。常见的传统功能锻炼如太极拳、八段锦、五禽戏等,持之以恒、循序渐进,既能锻炼身体平衡、防止跌倒,又能通过特定的姿势和呼吸,内调脏腑,强筋健骨。

骨质疏松是多因素作用的结果,防重于治。对于骨质疏松的“高危人群”,尤其是绝经后期的中年女性,应每年进行一次骨密度检查,做到“早筛查、早诊断、早预防、早治疗”。通过积极有效的防治,发挥中医药优势,中西医结合,标本兼治,综合调理,多数患者的病情可以得到缓解,临床症状得以改善,延缓骨量丢失,降低骨折风险,提高生活质量。

[作者:陈贺 福州市中医院 副主任中医师  
项目支持:福建省自然科学基金面上项目(项目编号:2025J011382)]

## 甩开油腻老火汤

很多新手妈妈刚生完宝宝,就被长辈的催奶浓汤围着转。一碗碗奶白的猪脚汤、老母鸡汤天天准时送到跟前,耳边总少不了那句“多喝汤才能下奶”。明知汤水太过油腻,却难以拒绝长辈的好心劝说,只能硬着头皮喝下去。结果常常是:奶水没见变多,反而先堵奶、乳房胀痛,体重还明显增加。

其实,奶水充足依靠的是营养均衡,而不是一碗碗油腻的老火汤。放下对浓汤的执念,科学进食,既能保证奶水充足,也有助于身材恢复。

### 破除油腻老火汤的催奶误区

在很多长辈观念里,汤色越白,营养越足。然而真相是:肉里的优质蛋白、钙、铁等“造奶主力军”,只有5%~10%进入汤中,其余90%以上仍留在肉里。长期只喝汤不吃肉,如同只给工厂送去几滴机油,却指望它源源不断生产零件——奶水自然越喝越少。

长时间熬煮的浓汤,更像一锅“脂肪大杂烩”。大量饱和脂

肪被熬出,饮用后会使得奶水变得异常浓稠,容易堵塞乳腺管。二胎妈妈林女士就是典型例子:生大宝时天天被长辈要求喝猪蹄黄豆汤,结果奶水严重堵塞,引发高烧住院;生二胎时她果断改变方式,停掉浓汤,改为清蒸鱼、瘦肉和豆制品,奶水反而顺畅充足,体重也比孕前仅增加2公斤。

### 哺乳期催奶,吃对这几类营养就够了

奶水的生成需要水、蛋白质、碳水化合物、脂肪和微量元素等原料。只要将这些原料按比例配齐,身体就能自动分泌乳汁,无须依赖老火汤。

优质蛋白是制造奶水的“基础结构”。鱼虾、去皮禽肉、瘦牛肉、鸡蛋、低脂牛奶和豆制品,都是“高蛋白低负担”的代表。职场妈妈吴女士产假结束后,每天自带“健身餐级别”的便当,如藜麦饭配香煎三文鱼和西兰花等。坚持一个月后体检,她的乳汁蛋白质含量高于在家喝鸡汤时期,宝宝的体检

## 吃对营养奶水旺

指标也处于同龄前列。

粗粮主食是身体的“缓释能量源”。用糙米、燕麦、玉米、红薯替代部分白米白面,消化慢、能量释放持久,能缓解持续性疲劳,且不易囤积脂肪。

健康脂肪只需适量摄入。每天一小把坚果、一勺橄榄油或半颗牛油果,既能维持奶水的营养浓度,又不至于过于油腻。

维生素和矿物质是奶水中的“微量元素组合”。每天至少摄入两把深绿色蔬菜,再加一个苹果或橙子,即可补充多种维生素,提升奶水的内在质量。

### 几个小妙招,让奶水“高产不增膘”

哺乳期烹饪时,宜将方式调整为清蒸、水煮、清炖、凉拌,少用油炸、红烧,从源头控制油脂摄入。即使想喝汤,也应将表面的浮油撇去,并且一定要连肉一起吃——真正的营养大部分仍在肉中。

调整进食顺序有助于减少隐形热量摄入:先喝两口清淡汤

水润胃,接着吃蔬菜和肉蛋,最后再吃主食。这样既能吃饱,又不易摄入过多热量,肠胃也更轻松。

水分补充方面,每天2000毫升左右为宜。白开水是主力,清淡的蛋花汤、丝瓜汤、蔬菜汤也可交替饮用,但浓茶、咖啡和甜饮料应尽量避免。每次喂完奶后,适量饮用牛奶、食用一小把坚果或一片全麦面包,如同为身体按下“营养补货键”,有助于保持稳定的奶水分泌。

哺乳期催奶不必依赖油腻的老火汤。遵循低脂高蛋白、多蔬果、粗细搭配的原则,再配合规律作息和平稳心情,身体就会用最自然的方式,将每一顿普通饭菜转化为宝宝成长所需的优质奶水。

(作者:郑立娴 莆田学院附属医院 主管护师)