

喝纯净水会骨质疏松？没有的事！ 如何才是正确预防？记住这些！

A 饮用纯净水不会导致骨质疏松、软骨病

有流言称，纯净水中缺乏滋养人体的“生命离子”，常喝这种水会导致离子流失，造成体液越来越酸，并导致骨质疏松、软骨病等。

真相是：饮用纯净水不会导致骨质疏松、软骨病。

纯净水是用反渗透或蒸馏的方式制备的、去除绝大多数杂质的水。经过处理后，纯净水中钙、镁、钾、钠等人体必需的矿物质元素显著减少，但并非不含任何微量元素。

人体体液正常的pH值在7.35到7.45之间，尽管机体在不断产生和摄取酸碱度不同的物质，但是体液的pH值并不会发生明显变化。纯净水属中性或弱酸性，经过人体胃液调和、肠道吸收，并不会改变脏器或其他组织的pH值。因此，对人体来说，喝纯净水并不会让体液“越来越酸”。

饮用纯净水也不会导致骨质疏松和软骨病。一个60公斤重的成年人，其体液重量为36—42公斤，而他一天的饮水量通常不超过2升。这样的饮水量对其体内的钙离子浓度没有影响，因为导致人体钙流失的主要因素是年龄、激素水平和膳食摄入等。

此外，软骨病的发病原因为维生素D摄入不足、体内钙含量过低、日光照射不足等。人体摄入钙、镁等元素的主要途径是日常饮食，而非饮水。

B 预防骨质疏松这几点请记住！

骨质疏松的发生发展常常悄无声息，多数情况下只有当发生骨折后才引起大家的注意。殊不知，此时，它已对人的脊柱、髋部和腕部构成了巨大的威胁，严重时，一个轻微动作或碰撞也会导致身体重要骨骼发生骨折，可能仅仅是抱一下孩子、轻微碰到家具、甚至打个呼噜……

骨质疏松是指骨骼在显微镜下呈蜂窝状，与正常健康骨骼相比，骨质孔隙大，骨骼密度和骨量出现下降，以致骨的脆性增高及骨折危险性增加的一种全身性骨病。有流言称，喝纯净水会导致骨质疏松、软骨病等。真相是，饮用纯净水不会导致骨质疏松、软骨病。另外，骨质疏松的发生发展常常悄无声息，预防要从改变这些生活方式开始……



●补充钙元素

摄入足够量的钙剂，帮助构建强健骨骼，保持日后骨骼健康。当绿色蔬菜和其他食物含钙量较少时，应在一日三餐中多吃含钙量高的食物，如牛奶、奶制品、虾皮、虾米、鱼（特别是海鱼）、动物骨、芝麻酱、豆类及其制品、蛋类等。同时，根据需要补充适量的钙剂，以满足骨骼需要。若您需要摄入钙剂，请在医生的指导下选择适合您的钙剂。

●适量补充维生素D

机体要在维生素D的帮助下才能很好地吸收钙。食用富含维生素D的食品，比如鸡蛋黄、肝脏、强化奶以及

鲑鱼、大马哈鱼、金枪鱼之类的鱼脂肪；在做好防晒的同时，让皮肤多接触阳光，这样可使机体自动产生更多的维生素D，尽量不用如遮光布或遮阳板等遮阳物。繁忙的现代生活，不少人饮食营养不均衡，户外活动减少，都需要额外补充维生素D。请在医生的指导下，通过血液检查，了解自己是否缺乏维生素D。

●注意其他维生素、矿物质水平与合理营养

均衡的饮食离不开益于健康的水果和蔬菜。超高含量的蛋白质、盐（钠）或咖啡因会引发骨流失，您需要摄入一定量的钙以帮助机体保持骨骼健康。

●加强锻炼

活动筋骨强健骨骼。对于那些喜欢长期卧床或不爱锻炼的人，患骨质疏松的风险会比正常人高。所以，每周需要锻炼至少2.5小时，若能坚持每周锻炼150分钟会更好。尝试让自己每天都拿出些闲暇时间进行锻炼。

●戒烟与限酒

请不要吸烟或过度饮酒。

●预防跌倒

许多人跌倒后都会出现不同程度的骨损伤，所以预防跌倒很重要。

据人民网



预防卒中 夏季也很关键

5月25日是世界预防中风日。当前，我国平均每5位死者中至少有1人死于卒中，带病生存的卒中患者超过千万。专家提示，尽管冬季是卒中的高发时期，夏季的卒中风险也不容忽视。

夏季别把卒中错当“中暑”

卒中高危人群在夏季也不可掉以轻心。专家介绍，卒中分为出血性和缺血性两大类。夏季身体容易大量出汗，造成脱水，从而使得血容量降低，脑灌注减少，易发生缺血性卒中。

专家提示，中暑与卒中的症状有一定的相似之处。在发生头晕、眼花、恶心等症状的同时，如果出现一侧肢体无力、半身麻木等情况，尤其要怀疑发生了卒中，应及时就医，避免延误最佳救治时机。

专家特别提醒，夏季气温升高，血压易出现一定程度的下降。部分高血压患者因此擅自停药，造成血压升高、血压波动。尤其对于心血管调节功能

不良及脑动脉硬化的老年人来说，易诱发脑卒中。

警惕卒中“盯上”年轻人

今年30多岁的患者张先生（化名）体型较为肥胖，血压较高，控制不佳发生了脑出血。经过手术抢救保住了生命，却仍留下了右侧肢体偏瘫、失语等后遗症，正在通过康复治疗积极改善，但医生表示很难恢复到患病前状态。

据《中国卒中报告2019》数据显示，2018年，卒中死亡率占我国居民总死亡率的22.3%；每5位死者中至少有1人死于脑卒中，带病生存的脑卒中患者在我国已多达1300万。卒中已成为造成过早死亡和疾病负担的首位原因。

有数据显示，近年来我国45岁以下人群的卒中发病率已经超过总发病率的10%。“临床发现年轻的卒中患者越来越多，不乏三十岁左右的患者。”专家介绍，除脑血管畸形、先天性心脏病等先天因素外，生活方式不健康、血压控制不佳等后天因素造成的年轻卒中患者与日俱增。

降低卒中风险 生活方式干预是关键

专家介绍，天气炎热，很多人躲在空调屋里不愿外出。对于卒中的防治，运动是不可缺少的。适度运动是软化血管的有效方法。通过运动可以提高血管壁弹性，有效改善小血管痉挛，让全身大小血管保持良好的收缩和舒张功能。

高血压和吸烟是卒中预防和管理的主要危险因素。专家介绍，临床观察发现抽烟的患者出现梗死的比较多，而喝酒的病人出现脑出血的危险比较大。夏季尽管血压普遍下降，仍建议高血压患者要勤于监测血压，药量增减要听从医嘱。

专家表示，降低卒中风险，预防是关键。卒中的大多数危险因素都可以通过改善生活方式进行防控。如果不幸发病，待患者病情稳定后，应该尽早参与专业的康复训练，减少继发性损伤，争取最佳的恢复效果。

据新华社

约每5个中小學生就有1个“小胖墩”

关注学生营养 抓住这些重点

生活质量变好了，营养水平提高了，身边的“小胖墩”却越来越多。在儿童青少年成长的过程中，营养健康是一个永恒的话题。我国学生营养状况如何？超重肥胖会带来哪些危害？怎样吃才能更健康？

长高了 也长胖了

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(以下简称“报告”)显示，我国居民营养状况和体格明显改善，膳食质量提高，食物结构发生变化，居民营养不足状况得到根本改善，5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%，已实现2020年规划预设目标。儿童青少年贫血率、维生素A缺乏率均有显著下降，营养状况得到明显改善。

随着营养水平的改善，我国儿童青少年身高显著增加。近30年来，6—17岁男孩和女孩各年龄组身高均有增加，平均每10年身高增加3cm。

然而，身边的“小胖墩”也多了起来。数据显示，我国6岁以下和6—17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%，相当于将近每5个中小學生就有一个“小胖墩”，儿童青少年超重肥胖问题亟待关注。

含糖乳饮料消费率30% 是肥胖“元凶”之一

统计数据显示，含糖饮料销售量逐年上升，儿童青少年含糖乳饮料和饮料消费率分别在30%和25%以上。

报告显示，虽然我国居民添加糖摄入水平不高，但作为添加糖的主要来源，含糖饮料消费人群比例及其消费量均成快速上升趋势。儿童青少年含糖饮料消费率高于成人，应引起足够注意。

专家提示，高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素，控制青少年糖的摄入是促进青少年健康成长的关键。据统计，肥胖儿童青少年高血压患病率为正常体重的4.0倍。

减油减盐 平衡膳食

慢性病与长期膳食不平衡和油盐摄入过多密切相关。

数据显示，我国高盐摄入仍普遍存在，家庭烹调用盐摄入量平均每人每天为9.3克，每十年平均下降2克，但仍高于<5克的推荐值。

此外，高油脂摄入也是造成超重肥胖的重要因素。中国营养学会调查发现，在外就餐和外卖点餐的前十位常购买的菜肴多为油炸食物、动物类菜肴，长期以外卖餐和在外就餐为主的人群存在油盐过度消费，以及膳食结构不合理的问题。

中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强建议，合理膳食，减少畜肉、烟熏肉、盐、油、添加糖、酒精摄入，增加全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类、坚果摄入有益健康。

增加身体活动 做到“吃动平衡”

运动对人体能量平衡起着重要的作用。保持健康的体重，不仅要做到合理膳食，还要加强运动，保持“吃动平衡”。

报告显示，身体活动不足可导致体重过度增加，多进行身体活动不仅有利于维持健康体重，还能降低心血管等疾病发生风险，改善脑健康，提高注意力。

“运动并不是一种饮食建议，但其对人体能量平衡和维持体重起着重要的作用。”丁钢强说。

丁钢强介绍，大多数国家推荐每天锻炼30分钟或每周锻炼150分钟，一些国家(如南非)还认为每次运动不少于10分钟。

据悉，“十四五”规划和2035年远景目标纲要特别提出，实施学龄前儿童营养改善计划，有效控制儿童肥胖和近视，保障学校体育课和课外锻炼时间，以青少年为重点开展国民体质监测和干预。

据新华社