

天气寒冷，骨骼更脆弱

专家提醒：冬季“养骨”，中老年人要做到这几点

冬季来临，很多中老年人出现关节怕冷、怕风甚至疼痛的情况。特别是有风湿性骨病、骨性关节炎、颈腰椎病的人，只要温度降低，就感觉浑身都不舒服。难道冬季骨骼变得更脆弱了吗？寒冷天气，如何“养骨”？专家提醒，冬季是各种骨科疾病的高发时期，请大家重点关注、做好预防。

气温骤降，骨骼也变得较为脆弱，特别是对原本患有有关节骨病的老年人和部分中年妇女来说，骨骼健康问题成为他们的“心头病”。由于长期在办公室坐着，加上家庭琐事的劳累，48岁的周女士这几天感觉腰部疼痛难忍，便到医院就诊。经过医生检查，她被诊断为腰椎间盘突出症。

“天气转冷后，前来就诊的骨病患者明显增多。”专家解释，冬天天气寒冷，血管收缩，血流不畅，让原本血液流动缓慢的关节处供血量减少，关节的代谢产物和炎症因子容易淤滞在关节周围，引起筋骨疼痛；同时，寒冷刺激容易造成关节周围肌肉收缩力量下降、关节周围韧带弹性下降，肌肉和韧带对关节运动时的保护作用和稳定作用下降，出现原有症状的加重和关节功能障碍。

专家表示，冬季是骨性关节炎、颈腰椎病等各种骨科疾病的高发时期。另外，冬季气温低，人体血液循环较慢，会使人反应迟钝，肢体协调能力减弱，增加跌倒的风险。中老年人机体各方面都在退化，骨质疏松问题尤为突出，一旦跌倒，更易发生骨折。

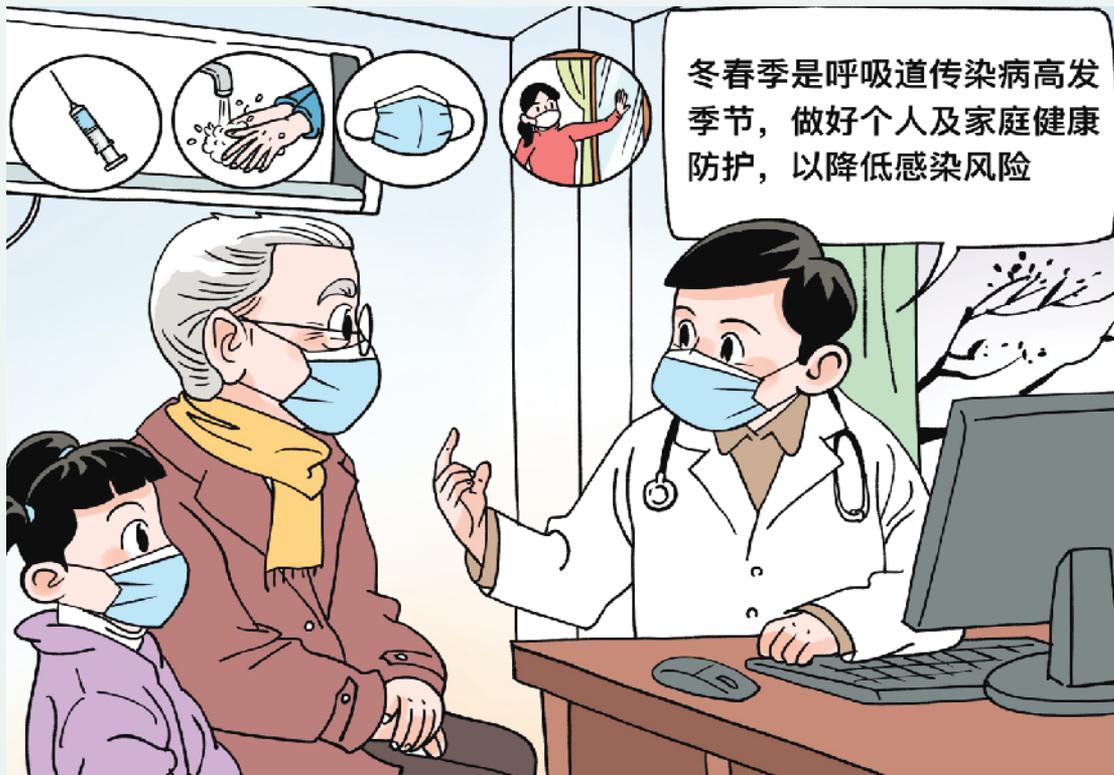
这个冬天，我们该如何“养骨”呢？专家提醒，中老年人应做到以下几点。

保暖措施足一点。今年入冬以来，气温起伏较大，早晚温差明显，保暖措施是不能忽视的保护关节的要点之一，尤其是胸腰背部、膝盖和脚踝等部位的关节与骨骼更是重中之重。在寒冷的早晨或气温骤降时，中老年人应穿着更加厚重的衣物保暖，促进血液循环，从而缓解或预防因血液流动不畅而导致的骨关节疼痛。

饮食品种多一点。冬季，中老年人可以通过每天摄入足够的含钙食物，来补充骨骼所需钙质，谷类、虾皮、深绿色蔬菜、芝麻酱、核桃、牛奶、豆制品都可以提高骨钙的含量。患有骨质疏松的中老年人，建议在医生的指导下补充钙剂。冬季，中老年人还可适当多吃些牛肉、羊肉等温热食物，有助于促进气血流通，预防骨关节酸痛。

运动锻炼有一点。尽管冬季天气寒冷，但中老年人不应整天待在家里。冬季，中老年人每天至少进行20分钟至30分钟的户外活动，尤其是中午时分进行运动，有利于补充维生素D。

预防摔倒稳一点。中老年人在冬季发生骨折的风险比其他季节更高，特别是雨雪天气，老年人应尽量减少外出。如果确实需要外出，最好有家人陪同以确保安全。若中老年人在行走过程中不慎滑倒，应在失去重心时尽量用身体的侧面着地，避免关节部位直接撞击地面造成损伤。跌倒后，中老年人不应立即尝试站起，而先检查身体是否有受伤的地方，并根据实际情况考虑是否需要立即就医。（据《湖南日报》）



记者近日从国家疾控中心新闻发布会获悉，近期我国流感病毒检出阳性率上升趋势明显，进入季节性流行期，肺炎支原体感染阳性率在北方省份下降，在南方省份处于较低水平。冬春季是呼吸道传染病高发季节，疾控专家呼吁公众做好个人及家庭健康防护，以降低感染风险。 新华社发 德德德 作

吃盐多为何血压高？

盐的化学成分是氯化钠。钠对人体至关重要，它在维持人体内水电平衡、神经传导、肌肉收缩等方面发挥着关键作用。

然而，摄入过量钠会对健康产生不良影响。研究表明，摄入过多的钠会导致血压升高，因为钠会使身体保留更多水分，增加血容量，从而对血管壁施加更大压力，导致血压上升。

虽然盐的摄入量与高血压密切相关，但个体差异也不可忽视。有些人对盐较为敏感，稍微多吃一

点盐，血压就会显著上升；而有些人对盐的耐受性较强，即使摄入较多盐，血压也不会有太大变化。当然，这并不意味着可以无节制地摄入盐分。每个人都应根据自身健康状况调整饮食习惯，特别是对盐较敏感的人群更应注意。

世界卫生组织建议成年人每日钠摄入量不超过2克（相当于5克盐），而儿童的钠摄入量应根据其具体需求进行调整。

（据《老年生活报》）

动脉斑块是如何形成的？

人的血管就像家里的水管一样，久了难免会有“垃圾”堆积，形成斑块。这些斑块一旦遇到诱发因素，比如动脉斑块的某个部分破裂，就会像火山喷发一样，引发一系列变化，形成血栓或导致梗塞，这就好比身体内安装了一个不定时炸弹，随时可能爆炸。

从医学角度简单理解，血管老化是一个自然的生理过程，随着年龄的增长，血管壁逐渐失去弹性，变得脆弱。同时，血管内的代谢废物也会逐渐增多，这些废物沉积在血管壁上，形成斑块。

人体血液中含有一定量的脂质，如甘油三酯和胆固醇等。当这些脂质水平过高时，尤其是低密度

脂蛋白在血管中逐渐积累，会导致动脉弹性降低、管腔变窄，最终形成动脉粥样硬化斑块。

颈动脉斑块狭窄并不会致命，致命的是颈动脉狭窄的程度和斑块的稳定程度。如果斑块不稳定，它可能会破裂，导致斑块碎片脱落并形成血栓。这些血栓可能堵塞血管，引发脑梗死、心肌梗死等严重的心脑血管疾病。

动脉遍布全身各处，因此，身体任何部位的动脉都可能发生病变。心脏动脉硬化可引发心肌梗死，脑动脉硬化可能导致脑出血，颈动脉硬化有可能造成中风，而下肢动脉硬化则可能引起下肢疼痛，严重时甚至导致肢体坏死。（据东方网）

