

# 戒掉坏习惯 给骨头加把劲

骨骼是人体的重要组成部分之一。我们的身体里有206块骨骼，大约占到体重的五分之一。它们通过关节相连，构成身体的支架，保护内脏器官，为肌肉提供附着点以利身体活动，还参与造血，储备钙、磷。

骨质疏松也被称为“静悄悄的疾病”。在骨质疏松早期，往往没有明显的外在表现，容易被忽视。很多人在骨折发生之后，才惊觉自己已经存在骨质疏松的问题。

北京市疾病预防控制中心的专家介绍，生活中，我们的6个坏习惯会增加患骨质疏松的风险。快来自查！

**吸烟、过量饮酒** 吸烟会让腕部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。  
**过度减肥致体重指数过**

**低 体重指数** = 体重(kg) ÷ 身高(m)的平方。如果小于18.5就属于体重过低，这也是一个重要的危险因素。

**偏食引起营养不良** 日常饮食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果，将不利于骨骼健康。“营养不良”是老年人面临的主要问题，他们跌倒和骨折的风险更高，因此饮食要保证足够的钙和蛋白质摄入。

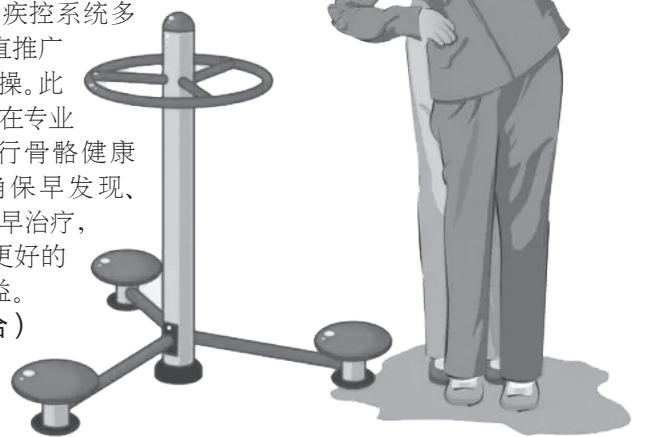
**很少晒太阳、维生素D缺乏** 在骨质疏松人群中，低维生素D水平的情况很常见，尤其是不常去户外活动的老年人。因此，要尽量保证每日有充足的阳光照射。

**身体活动不足** 缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人会更容易发生腕部骨折。加强体育锻炼，

以抗阻力和有氧运动为主并长期坚持，将对骨骼有益。

**经常跌倒** 有跌倒倾向的人骨折的风险更高。老年人患骨质疏松的风险最高。除了坚持健康生活方式外，老年人还需要注意预防跌倒。老年人群可以参加一些改善平衡、协调能力和肌肉力量的运动，比如疾控系统多年来一直推广的毛巾操。此外，还应在专业机构进行骨骼健康评估，确保早发现、早诊断、早治疗，以获得更好的健康收益。

(综合)



# 运动高手都会控心率

在社会新闻报道中，我们时常看到有人在运动中发生晕倒、猝死等不幸事件，或是在健身房，或是在城市路跑中，甚至专业比赛中也有发生。如何避免这样的悲剧？控制好心率就是最重要的安全密钥。

心脏的每次跳动都会推动全身血液流动，运动强度越大，心脏对运动刺激的反应越明显，心率就越快。一般在安静状态下，正常心率的范围是60-100次/分钟。但在具体运动过程中，由于运动的项目、强度、时间、人体耐受程度不同，每个人的运动心率有显著差异，因此专家们划定了一条运动时

最大心率的“警戒线”。一般成年人最大心率(次/分) = 220 - 年龄(岁)，如果超过则可能发生心血管异常。

那么，如何控制运动前后的心率水平？大致分三个阶段看：

**运动前**：热身阶段的心率控制在最大心率的50%-60%，相当于小强度运动，适合做些简单的活动热身，以慢跑和散步为主，持续10-20分钟，心率从最大心率的55%逐渐增加到60%，以刺激心肺，让身体意识到运动已开始。

**运动中**：有氧运动+适当无氧运动，以整体感觉舒适为宜，心率从最大心率的

60%-65%逐渐增加到70%-80%，相当于中等强度运动。如果进行高强度运动，心率可达到最大心率的80%以上，但这种心率的持续时间不应超过10分钟，尤其是有基础病的人群，一旦达到最大心率水平，应适当降低运动强度，即放慢速度、降低节奏。

有的人会发现，自己的运动强度不大，但心率升得很高。这是因为运动前后不太注意热身和放松，有氧能力又较弱导致的。此时可先做热身运动，将整体心率稳定在100-140次/分钟，再推进运动进程。

**运动后**：快要结束运动时，不要立即停止运动，要慢

慢降低运动强度，可采用慢走5-15分钟的方式进行。此时，由于心率是从较高水平下降，身体从运动状态恢复到安静状态需要消耗大量氧气，所以运动结束后心率需要一定时间恢复到安静水平。一个人心肺耐力越好，运动结束后心率下降速度越快，反之下降速度越慢。如果训练持续时间长、训练强度大，身体在疲劳状态下，心率下降速度就会比较慢，恢复安静心率水平的时间也就变长了。

为实时了解心率情况，运动时大家不妨佩戴常见的心率监测设备，如运动手表、运动手环等，以把握运动强度；也可通过自我感觉衡量运动强度，例如中等运动强度的主观表现为呼吸心跳加快，但仍可较轻松地讲话。

(据《生命时报》)

警惕脱水状态——

# 专家教你科学足量饮水

在日前举办的第二届饮水与健康高峰论坛上，专家提示，进入冬季，更需警惕饮水不足导致脱水状态，足量饮水应掌握科学方法。

中国营养学会饮水与健康分会主任委员、北京大学公共卫生学院教授马冠生说，足量饮水是机体健康的基本保障，有助于维持适宜的水合状态和正常的生理功能，维持身体活动和认知能力。增加总水摄入量还可以预防复发性肾结石和泌尿系统感染。

马冠生介绍，失水达到体重的1%至5%时，会感到口渴、疲惫、烦躁、厌食、尿少、脉搏加快等；达到6%至10%时，会感到眩晕、行走减慢、呼吸困难等；达到10%以上，则会出现极度不安、皮肤失去弹性、全身无力、体温升高、血压下降等症状。

《中国居民膳食指南(2022)》中提出，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。推荐喝白水或茶水，不用饮料代替白水，少喝或不喝含糖饮料。

“口渴的时候再喝水，实际上你体内失水已经超过了1%，因此我们提倡主动喝

水。”马冠生建议，以少量多次为宜，早晚各喝一杯水，其他时段每1至2个小时喝一杯水，每次200毫升。水温不要过高，在10度至40度范围内比较合适。

那么，对于经常运动的人群来说，该如何补充运动饮料？北京体育大学运动人体科学学院教授严翔说，现有研究一般认为，在60分钟以内的运动，只需要补充白水，不需要补充含电解质、含糖、含能量的运动饮料；60分钟以上的运动在补水的同时可加上有专门功能的运动饮料。

(据新华社)



**挂失** 以下证件遗失，现声明作废。

\* 宝鸡宏富德庆工贸有限公司丢失公章一枚。

\* 陕西宝鸡第二发电有限公司子弟学校丢失公章一枚，号码为：6103020034653。

(据《生命时报》)

文明出行

# 过街要走斑马线 走斑马线靠右行

