

减肥过程暗藏“骨危机”？解锁科学减重与护骨秘籍

张炎炎

随着生活水平的提高和健康意识的增强，越来越多的人开始关注减肥问题。无论是为了健康，还是为了美观，减肥已成为现代人生活中不可忽视的一部分。然而，许多人在追求减重目标的过程中，往往忽视了另一个重要的方面——骨骼健康。事实上，在减肥过程中，若不注意骨骼保护，很容易出现“骨危机”，加重骨质疏松、骨折等系列问题。

一、减肥过程中的“骨危机”

营养缺乏导致骨密度下降：骨骼的健康依赖于多种营养成分的支持，尤其是钙、磷、维生素D和蛋白质等。很多人在减肥时通过减少食物的摄入量来实现体重的下降，但常常忽略了这些对骨骼至关重要的营养物质。长期的营养缺乏不仅会影响体重的减轻，还会导致骨密度降低，甚至增加骨质疏松的风险。

激烈运动引起骨骼负担：减肥过程中，尤其是通过高强度运动来加速脂肪消耗时，身体的骨骼可能会承受过大的压力。虽然适量的运动有助于强化骨骼，但过度的运动会导致骨头损伤，特别是在没有适当补充营养的情况下。

体重急剧下降增加骨折风险：快速减肥时，体重的急剧下降会让骨骼无法及时适应，这会导致

骨骼承受更大压力，增加骨折的风险。特别是中老年人群体，减肥速度过快可能引发骨骼的脆弱问题。

二、科学减重的基本原则

合理饮食，均衡营养：在减肥时，应该遵循均衡饮食的原则，避免极端的节食方法。科学的减重饮食不仅要减少热量的摄入，还要保证人体所需的各种营养素，特别是钙、磷、维生素D、蛋白质等骨骼所需的重要物质。例如，奶制品、豆类、深绿色蔬菜等是钙的重要来源，鱼类和蛋类是维生素D和优质蛋白质的良好来源。

适当运动，增强骨骼密度：有氧运动、力量训练和负重运动对于减肥以及增强骨密度都具有重要作用。走路、跑步、游泳等有氧运动可以帮助消耗脂肪，增强心肺功能；而负重运动，如举重、跑步等，可以刺激骨骼生长，增加骨密度，减少骨质疏松的风险。值得注意的是，运动的强度和频率要根据个人的健康状况来调整，避免过度运动对骨骼产生不利影响。

避免快速减重，循序渐进：快速减重不仅容易导致骨骼受损，还容易引发体重反弹。因此，科学减重应该采用循序渐进的方法，每周减少体重大约 0.5—1 公斤，

这样可以确保脂肪的减少，同时减少对骨骼和肌肉的压力。

保证充足的休息和睡眠：睡眠对于体重管理和骨骼健康都起着重要作用。足够的睡眠可以促进生长激素的分泌，帮助脂肪代谢并维持骨骼健康。长期睡眠不足不仅会导致减肥效果差，还可能影响骨骼的修复和强化。

三、护骨秘籍：如何在减肥过程中保护骨骼

补充足够的钙和维生素D：钙是构成骨骼的主要成分，而维生素D则有助于钙的吸收。在减肥过程中，尤其是严格节食时，容易出现钙的摄入不足。因此，选择富含钙和维生素D的食物或补充剂非常重要。每日建议摄入的钙量为 1000 毫克，维生素D的推荐摄入量为 400—800 国际单位。

增加高质量的蛋白质摄入：蛋白质不仅是肌肉的主要成分，也是骨骼健康的基础。在减肥过程中，适当增加优质蛋白质的摄入有助于维持骨骼和肌肉的质量，瘦肉、鱼类、鸡蛋、豆制品等都是蛋白质的良好来源。

增加户外阳光暴露时间，促进体内维生素D合成：除了通过饮食补充维生素D，适当的阳光照射也是维持骨骼健康的重要途径。每天晒太阳 10 到 30 分钟，特

别是在上午 10 点到下午 3 点之间，有助于皮肤合成活性维生素D，提升钙的吸收效率，特别适合久坐、少外出的减肥人群。

避免过度节食，保持营养的多样性：在减肥时，避免采取极限节食的方式，因为这不仅无法长久维持，还会影响身体的基础代谢和骨骼健康。科学的饮食方式应该保证每天摄入足够的能量，并从各类食物中获取丰富的营养成分。

适量的负重训练：增加适量的负重训练，能够有效刺激骨骼的生长，提高骨密度，减少骨质疏松的发生。举重、瑜伽和普拉提等都是很好的选择，特别是女性在减肥过程中，骨密度容易下降，通过负重训练可以有效增强骨骼的强度。

减肥是一项长期的工程，既要关注体重的变化，又要时刻保持对骨骼健康的关注。科学的减重方式不仅能帮助我们摆脱多余脂肪，还能在保证骨骼健康的同时，让身体更加健康、苗条。只有坚持科学减肥，合理饮食，适量运动，才能真正实现健康的减重目标，避免骨骼问题的发生，走向更美好、更健康的未来。

（作者单位系合肥市第一人民医院南区）

肩袖损伤的相关医学知识科普

邢晓丽

“抬胳膊就像被卡住”、“晚上疼得睡不着觉”……如果你的肩部也有这些病痛困扰，千万别简单当成肩周炎，这很可能是另一种常见的肩部疾病作祟——肩袖损伤，本文我们就来一起详细了解一下该病的相关医学知识。

一、肩袖的概念：人体肩膀的“黄金护卫队”

咱们的肩膀能灵活转动、轻松举东西，全靠肩袖这个“好兄弟”帮忙。想象一下，它们就像四只手臂，紧紧抱着肩关节这个“球”状体，既能固定住肩膀，又能帮我们完成各种动作。肩袖具体又分为以下几个部分。

冈上肌：这是肩袖的“带头大哥”，专门负责把手臂往侧面抬。比如拿高处的东西，第一个发力的就是它，不过它也最容易受伤，就像家里干活最多的人，累久了容易出毛病。

冈下肌和小圆肌：这两负责把手臂向外旋转，比如打羽毛球挥拍、或者拧毛巾时，它们就在偷偷使劲儿。

肩胛下肌：主要负责手臂向内旋转，比如反手摸后背、扣内衣扣子等动作都得靠它。

这四个“兄弟”配合得好，肩膀才能灵活又稳当。要是其中一个“掉链子”，整个肩膀就该“闹脾气”了。

二、肩袖受伤的三大常见

“诱因”

1、自然老化：随着年龄的增长，尤其超过 50 岁后，人体肩袖部位就像用了几十年的橡皮筋，会慢慢失去弹性。

2、意外受伤：例如搬重物太猛、车祸撞击、摔跤后用手撑地等意外情况导致肩袖受伤。

3、运动损伤：总做重复动作会让肩袖“累坏了”，有些工作和运动看似平常，却最伤肩袖，比如长期举高干活、反复做投掷动作、游泳姿势不对等。

三、警惕身体发出的“求救信号”

肩袖受伤后，身体会用疼痛“喊救命”，出现以下这三个典型症状千万别忽视。

1、晚上疼得睡不着：侧着睡压到肩膀，疼痛像触电一样，翻来覆去都找不到舒服姿势。

2、抬胳膊有“卡点”感：想把胳膊往侧面抬，到 60—120 度这个范围时，突然疼得像被针扎。

3、做简单动作都费劲：梳头时胳膊举不高，穿外套时袖子伸不进去，甚至想摸后背痒痒痒都做不到，感觉肩膀完全不听使唤。

四、肩袖损伤后的治疗方法

如果肩袖损伤不严重，可以先试试下面这些办法：一是用吊带挂着胳膊，减少活动，好好休息；二是冰敷止痛消肿，用冰袋包上毛巾，每次敷 15 分钟，隔 2

小时敷一次；三是吃止痛消炎药，遵医嘱口服非甾体类抗炎药；四是慢慢活动肩膀，在医生指导下，做些简单的抬手、转圈动作，防止肩膀僵硬，但千万别自己瞎练。

如果肩袖损伤严重，并出现以下几种情况时，就必须要做手术治疗了。一是肩袖完全断裂，二是保守治疗半年没效果，三是肩袖发生急性受伤。

五、日常预防肩袖损伤的小妙招

首先，运动时应当这样保护肩膀：一是游泳前充分热身，前后、左右摆动手臂，活动开肩膀再下水；二是打网球注意姿势，发球时手肘稍微弯一点，别把胳膊绷得太直，减轻肩膀压力；三是健身别贪重，练力量时，宁愿用轻点的重量多练几组，也别一开始就举太重。

其次，日常生活中这些细节要注意：一是上班族定时活动，对着电脑每半小时就耸耸肩、转转脖子，或者把双手往后背扣一扣，放松肩膀；二是睡觉姿势有讲究，肩膀疼的人，在受伤那侧的腋下垫个小枕头，减轻肩膀压力；三是背重物时别用单肩背，用双肩包或者小推车，不让一边肩膀长期负重。

最后，吃对东西也十分重要：一是多吃含维 C 的食物，如橙子、柠檬、猕猴桃这些水果，还有青

椒、西兰花等蔬菜，能促进肩袖修复；二是每周吃顿深海鱼类，如三文鱼、金枪鱼里的 ω-3 脂肪酸能消炎，对肩袖健康有好处；三是控制血糖，糖吃多了会加速肩袖老化，平时少吃甜食，有糖尿病的人更要控制血糖。

六、肩袖康复千万别踩这些“坑”

1、疼痛消失了不代表痊愈：很多人肩膀不疼了就不管了，其实还得坚持练 3 个月肌肉，才能彻底恢复。就像骨折拆了石膏，还得锻炼才能正常走路。

2、不能一直躺着不动：肩膀受伤后确实要休息，但长期卧床超过 3 周，肩膀会僵硬得像生锈的门轴，以后活动更困难。

3、别随便找人按摩：刚受伤时，用力按摩可能把小伤口揉成大裂口，一定要先让医生判断能不能按摩。

4、别自己瞎锻炼：动作做错了，不仅白练，还可能让肩袖伤得更严重，最好跟着康复师学会正确的锻炼方法。

最后提醒大家：有些人天生肩袖修复能力差，这往往和基因有关。如果肩部反复受伤，建议去查查基因，只要科学治疗、耐心康复，绝大部分的肩袖损伤患者都能逐渐恢复健康。

（作者单位系安徽理工大学第一附属医院）

下腹痛反复出现？当心子宫内膜异位症来袭

张彩红

月经期腹痛对于很多女性朋友来说已是习以为常的事了，但下腹痛出现时间不仅仅局限在月经期，而且反复出现，再加上伴随其他各种莫名其妙的不适症状，那么一定要警惕起来，很可能是子宫内膜异位症在你身上捣鬼。

一、什么是子宫内膜异位症？

子宫内膜异位症是临床常见病、多发病，是指子宫内膜出现于子宫腔被覆黏膜以外的部位，是最常见的妇科疾病之一。子宫内膜正常生长的部位在子宫腔内，随月经周期的改变内膜增厚并剥脱随月经排出体外，子宫内膜异位症患者因受体膜结构改变而异位于子宫腔被覆黏膜以外的位置，可累及卵巢、输卵管，甚至腹腔。

这些子宫外的内膜和正常的子宫内膜一样，也受激素影响增生、变厚、变薄，然后脱落。但由于它们不能如正常的子宫内膜一样排出体外，而是在体内生长形成炎症、粘连等而造成疼痛，还会影响女性生育。

二、子宫内膜异位症的常见症状有哪些？

反复的下腹痛几乎是子宫内膜异位症的“代名词”。很多患者在月经期会经历剧烈的腹痛，但如果这种疼痛在月经之外的日子也反复出现，或者持续的时间很长，就有必要引起重视了。

腹痛之外，子宫内膜异位症还可同时合并或相继出现一些症状，其中，月经过多或经期延长、性交疼痛等为突出表现。

更严重的是，子宫内膜异位症可引起生育障碍，异位内膜组织可以引起卵巢、输卵管等的粘连、堵塞，从而导致排卵障碍或受孕困难而造成不孕。

有些女性可能还会出现排便或排尿时的不适，尤其是当异位内膜组织侵入肠道或膀胱时，症状更加明显。

三、为什么会发生子宫内膜异位症？

子宫内膜异位症的确切病因至今没有完全解开，但一些假设和研究指出了几个可能的原因。

首先是逆流子宫内膜，这也是一种普遍的说法。一般来说，当女性出血的时候，子宫内的血是经由阴道流出体外，而有些女性在体内，这些血中所携带的内膜细胞倒流到输卵管，甚至流进腹腔，继而在腹腔中“开花结果”便能发生子宫内膜异位症。

其次可能因为免疫系统出现功能障碍。机

体正常免疫功能可以对体内的异位性细胞进行消灭，但在部分机体中，免疫系统没有及时对异位内膜组织予以清除，进而导致异位细胞处于生长状态。

遗传因素也可能起到一定作用。研究表明，如果家族中有女性患有子宫内膜异位症，那么其他女性成员的患病风险也会相对较高。

另外，由于激素的影响，特别是雌激素的分泌，也可为子宫内膜异位症的发生发展提供条件，高浓度的雌激素会促使异位内膜组织的生长，加重病情及症状。

四、如何诊断和治疗子宫内膜异位症？

子宫内膜异位症的诊断主要依靠病史及相关辅助检查。通过对病史和症状的询问、体格检查，临床医生可根据不同的症状作出初步的诊断。一些影像学检查，比如超声检查、磁共振成像（MRI）可提示部分患者是否有异位内膜组织的存在，但诊断子宫内膜异位症最准确、最肯定的方法则是腹腔镜下探查，这是宫腔镜检查以外的微创、手术式检查方法，可以在腹腔中发现异位的内膜组织，还可以在检查时进行治疗。

确诊之后，该病治疗方式上一般包含药物治疗与手术治疗。其中药物治疗常见的主要就是激素类药物，比如口服避孕药、孕激素等，这些药物主要是通过调节体内激素水平控制子宫内膜组织，最终缓解患者疼痛及症状，但该类药物无法彻底治愈子宫内膜异位症，且可能会产生副作用，因此该类药物一定要在医生的指导下服用。对于症状严重、药效效果不理想的患者需要进行手术治疗。目的为尽可能清除异位内膜组织，减轻炎症反应和粘连，使生殖功能恢复正常。对于有生育需求的患者，手术时尽量保留卵巢、输卵管，以增加怀孕几率。

药物治疗与手术治疗外，生活方式改善也是治疗内容，平衡的饮食品质、规律的运动与生活作息皆能帮助女性保持身体整体健康状况，在减轻症状同时促进治疗效果。

虽然子宫内膜异位症最常见的表现为反复出现下腹疼痛，但实际上对于女性健康的影响远不止于此。该病不仅影响女性的身体健康，而且可影响生育和生活质量。因此，女性朋友若发生下腹反复疼痛、月经异常等症状时，应及时就医诊治，切勿拖延病程。

（作者单位系安徽省潜山市妇幼保健计划生育服务中心）

体正常免疫功能可以对体内的异位性细胞进行消灭，但在部分机体中，免疫系统没有及时对异位内膜组织予以清除，进而导致异位细胞处于生长状态。

遗传因素也可能起到一定作用。研究表明，如果家族中有女性患有子宫内膜异位症，那么其他女性成员的患病风险也会相对较高。

另外，由于激素的影响，特别是雌激素的分泌，也可为子宫内膜异位症的发生发展提供条件，高浓度的雌激素会促使异位内膜组织的生长，加重病情及症状。

四、如何诊断和治疗子宫内膜异位症？

子宫内膜异位症的诊断主要依靠病史及相关辅助检查。通过对病史和症状的询问、体格检查，临床医生可根据不同的症状作出初步的诊断。一些影像学检查，比如超声检查、磁共振成像（MRI）可提示部分患者是否有异位内膜组织的存在，但诊断子宫内

膜异位症最准确、最肯定的方法则是腹腔镜下探查，这是宫腔镜检查以外的微创、手术式检查方法，可以在腹腔中发现异位的内膜组织，还可以在检查时进行治疗。

确诊之后，该病治疗方式上一般包含药物治疗与手术治疗。其中药物治疗常见的主要就是激素类药物，比如口服避孕药、孕激素等，这些药物主要是通过调节体内激素水平控制子宫内膜组织，最终缓解患者疼痛及症状，但该类药物无法彻底治愈子宫内膜异位症，且可能会产生副作用，因此该类药物一定要在医生的指导下服用。对于症状严重、药效效果不理想的患者需要进行手术治疗。目的为尽可能清除异位内膜组织，减轻炎症反应和粘连，使生殖功能恢复正常。对于有生育需求的患者，手术时尽量保留卵巢、输卵管，以增加怀孕几率。

药物治疗与手术治疗外，生活方式改善也是治疗内容，平衡的饮食品质、规律的运动与生活作息皆能帮助女性保持身体整体健康状况，在减轻症状同时促进治疗效果。

虽然子宫内膜异位症最常见的表现为反复出现下腹疼痛，但实际上对于女性健康的影响远不止于此。该病不仅影响女性的身体健康，而且可影响生育和生活质量。因此，女性朋友若发生下腹反复疼痛、月经异常等症状时，应及时就医诊治，切勿拖延病程。

（作者单位系安徽理工大学第一附属医院）

体正常免疫功能可以对体内的异位性细胞进行消灭，但在部分机体中，免疫系统没有及时对异位内膜组织予以清除，进而导致异位细胞处于生长状态。

提升全民爱耳意识，守护群众听力健康

樊书香

逗留，不采取保护措施（如佩戴耳塞），可导致耳蜗感音细胞受损，轻者出现短暂性的听力下降，重者则造成永久性耳聋。

4.耳毒性药物危害

如链霉素、庆大霉素等抗生素、抗肿瘤药物等都可能损伤耳蜗组织，导致药物性耳聋。儿童和老人更加敏感，因此用药一定要听从医生指导。

5.不良生活习惯与压力

长时间失眠、过度疲劳压力，有时可引起突发性耳聋。此外，不科学搬鼻涕如用力过猛，会将细菌推入中耳，引发中耳炎和听力障碍。

6.其他常见因素

如外伤、遗传性疾病、头部肿瘤、中耳慢性炎症等，也会导致不同程度的耳聋。

四、科学保护听力的关键措施

1.远离噪音环境

减少处于嘈杂环境的时间，使用耳机时遵循“60—60 原则”——音量不超过最大音量 60%，连续使用不超过 60 分钟。工地等高噪音环境佩戴专业降噪耳塞。

2.正确用药与医学咨询

避免私自、超量或长期滥用抗生素、化疗药等耳毒性药物。儿童、孕妇、老人等特殊人群，更要在医生指导下合理用药。

3.养成良好生活习惯

科学擤鼻涕：擤用力分侧依次进行，先压一侧鼻孔，轻轻吹出，使分泌物顺利排出，避免冲入中耳。防止外耳进水：游泳、洗澡时避免耳道进水，外耳进水要及时擦干，防止外耳炎及感染。此外，均衡营养，健康作息，积极锻炼身体，有助于增强耳部血液循环，降低突发性耳聋风险。

4.及时发现和干预

一是听力筛查：出生后及时进行听力检查。二是儿童语言发育监测：如发现孩子咿呀学语明显迟缓、不听招呼、注意力差等，应尽早到医院做全面听力评估。三是中老年人定期体检：发现耳鸣、听力下降、耳闷、头晕等症状应及时就诊，及早干预可避免或减缓听力丧失。

5.科学使用耳机

佩戴耳机时注意音量和时间，避免在嘈杂环境中长时间提高音量掩盖环境噪声，尽量选择降噪耳机，夜间睡觉时切勿戴耳机入睡。

听力是我们沟通与感知幸福生活的桥梁，让我们都行动起来，守护耳部健康，增强全民爱耳护耳意识。只有善待耳朵、善待生活，方能无碍沟通，聆听世界的美好，为人生添加更多动听音符。

（作者单位系安徽理工大学第一附属医院）