

关注

秋冬季是老年人跌倒骨折高危期, 专家建议——

## 三方面入手 “护骨”防摔

当秋风裹挟寒意侵袭, 老年人的骨骼健康正面临着季节交替带来的隐形挑战。

跌倒致伤致死率居高不下、髌部骨折后死亡率甚至超过部分常见癌症……这些触目惊心的数据背后, 是低温环境对骨骼代谢的干扰、日照不足的营养短板、运动减少的肌力衰退等多重因素的叠加。

骨骼并非沉默的“支架”, 它以僵硬、疼痛、易跌倒等信号发出求助, 而科学的养护方式正是回应这份求助的关键。

### 秋冬骨骼脆弱的四大“元凶”

秋冬季成为老年人跌倒骨折的高危期, 其背后藏着四重关键诱因。

骨骼代谢的“低温地震”。秋冬季节气温降低, 人的骨骼代谢也正经历着一场悄无声息的“低温地震”, 低温暴露直接影响骨骼能量正常代谢。神经肽Y在低温刺激下异常活跃, 这种物质会“催促”破骨细胞加速工作, 导致骨吸收远超骨形成。

同时, 血管遇冷收缩会使得流向骨骼的血液减少, 骨细胞获取的营养和氧气大打折扣, 造成骨骼微循环堵塞。

此外, 血液中的外泌体在低温环境下会传递错误信息, 扰乱骨骼正常的重建节奏。这就好比一栋大楼, 原本有专门的维修队(成骨细胞)和拆迁队(破骨细胞)协同工作, 保持楼体常新。但寒冷天气让“拆迁队”变得异常亢奋, 而“维修队”却消极怠工, 骨骼这栋“生命大楼”自然就变得脆弱了。

关节功能的“季节性退化”。老年人体温调节能力减弱, 关节在低温下宛如生锈的齿轮, 关节滑液黏稠度增加, 软骨缓冲能力下降, 容易导致关节疼痛、僵硬, 骨关节炎加重, 活动不利, 也会增加跌倒的风险。

维生素D的“秋冬缺口”。人体90%的维生素D依赖皮肤接受紫外线中的UVB合成, 然而到了秋冬季, 阳光变得“吝啬”, 紫外线强度下降, 老年人衣物厚重, 无法直接暴露皮肤接触阳光, 日照减少导致维生素D合成不足, 进而影响钙的吸收和利用。

肌肉保护的“冬季流失”。秋冬季节老年人户外活动减少, 肌肉流失增加, 也会加速肌力下降。肌肉不仅是力量之源, 更是骨骼的天然减震器和智能绑带, 对骨骼和关节有保护作用。肌肉的功能衰退会直接降



低人的平衡能力, 增加脚软跌倒的可能。

### 秋冬护骨妙招, 筑牢健康防线

如何让骨骼安然度过秋冬? 可从营养补充、关节防护、科学运动三方面入手, 精准施策。

首先, 通过营养补给, 给老年人的骨骼加足“燃料”。

老年人每天需补充1000毫克钙, 富含钙的食物包括牛奶、奶酪、酸奶等奶制品, 不仅钙含量高, 吸收率也是天然食物中最高的; 豆制品如黄豆、豆干、老豆腐等; 绿色蔬菜如油菜、菠菜、苋菜等也富含钙, 因其同时含有草酸, 建议食用前先焯水; 坚果、海苔、海带等也是优质钙源。

同时建议老年人每天摄入800IU(国际单位)维生素D。因食物中维生素D含量极少, 可通过口服或肌肉注射补充维生素D。

维生素K2如同“钙”的GPS导航仪, 能激活骨钙素, 引导钙质精准沉积到骨骼, 富含维生素K2的食物包括纳豆、奶酪、泡菜、酸菜、蛋黄、猪肝等。临床上维生素K2联合钙剂和维生素D3可以有效提高骨密度。

研究显示, 补充镁不仅能减缓软骨细胞凋亡, 还能促进软骨细胞增殖和分化, 有利于关节软

骨修复。日常可多食用菠菜、羽衣甘蓝、苋菜、杏仁、腰果、南瓜籽等富含镁的食物。

Omega-3通过抑制促炎因子(如前列腺素E2)和软骨降解酶, 可减轻骨关节炎的炎症反应来保护关节, 还可以增加肌肉蛋白质合成效率, 减少分解代谢, 改善握力。富含omega-3的食物包括三文鱼、沙丁鱼、银鲑鱼、亚麻籽、奇亚籽、核桃等, 推荐食用。

另外, 适当补点姜黄素也很有必要。最新研究表明, 姜黄素能够通过精准阻断炎症信号通路, 在24小时内使关键炎症因子IL-6水平直降47%, 效果堪比三天剂量的传统抗炎药。可通过姜黄粉、咖喱粉、生姜等摄入姜黄素, 搭配黑胡椒食用能大幅提升吸收率。常言道, 姜黄遇黑胡椒, 好比宝刀开刃。

其次, 做好关节防护, 给关节穿上保暖“铠甲”。

对于膝关节不稳定、关节松弛或易受伤的人群而言, 护膝可以提供额外的支撑, 减少膝关节的晃动和受伤风险。护膝还可以分散身体对膝关节的压力, 缓解膝关节的疲劳和疼痛。

关节热敷也可促进关节血液循环, 减轻僵硬疼痛。可以选择“干敷”如使用热水袋、暖宝宝等隔薄裤外敷, 每次20分钟左右, 避免低温烫伤; 也可以湿敷,

使用湿毛巾或者纱布呈半干状态, 直接敷在膝盖上, 每5分钟更换一次, 避免水温过高; 也可以药敷, 用特定的中药或西药外敷, 需注意皮肤是否耐受, 部分患者可能出现皮肤过敏的症状。

此外, 不妨通过科学运动, 给肌肉加点“压力”。

建议老年人每周坚持150分钟到300分钟的中等强度有氧运动。秋冬季可在室内原地踏步、走廊里来回快走, 以微微出汗、心跳微微加速、呼吸略急促为宜。

抗阻训练对防治肌少症和骨质疏松至关重要。老年人可以选择立式俯卧撑、坐立训练、站姿提踵等安全动作起步, 循序渐进, 持之以恒。

通过“金鸡独立”“平地走钢丝”等简单动作可提升平衡能力, 降低跌倒风险。肥胖人群可选择游泳、水中漫步等对关节相对友好的运动; 过瘦老人则需避免过量有氧运动, 重点加强抗阻训练以增加肌肉量。

这个秋冬季, 不妨从一顿营养餐开始、从十分钟的室内踏步出发、从给膝盖戴上“暖心护具”做起, 用科学的养护回应骨骼的每一次求助信号。愿每位老年朋友都能在寒凉季节里保持步履稳健, 让生命的每一个季节都充满活力。

洪维

资讯

云岩区贵乌社区卫生服务中心——

## 获评全国“敬老文明号”

本报讯 10月29日, 全国老龄工作委会办公室发布关于表彰全国“敬老文明号”和全国“敬老爱老助老模范人物”的决定。贵阳市公共卫生救治中心下属的云岩区贵乌社区卫生服务中心, 凭借在养老领域的精耕细作, 获评全国敬老工作的最高荣誉全国“敬老文明号”。

据介绍, 一直以来, 云岩区贵乌社区卫生服务中心聚焦老年人急难愁盼问题, 开展一系列卓有成效的工作。首先, 针对高龄、失能、独居老人行动不便的痛点, 中心主动延伸医疗服务触角, 定期组织医护团队进驻辖区福利机构开展免费健康体检, 覆盖基础检查与重点疾病筛查; 同时保留并优化“老年急诊绿色通道”, 为高龄、重病老人提供就诊、取药、转诊全流程优先服务, 有效破解老年群体“看病

难”问题。

为提升老年群体健康素养, 中心还联合专业医疗资源下沉到社区, 围绕老年常见疾病预防、慢性病管理、健康生活方式等主题开展大型义诊活动, 通过通俗易懂的讲解与互动, 帮助老年人掌握健康知识; 此外, 中心还为辖区老年慢性病患者建立健康档案, 实行定期随访机制, 提供个性化用药指导与健康监测, 助力老年人科学管控健康风险。

除基础医疗服务外, 该中心还组建家庭医生服务团队免费为失能老人提供上门监测血糖、血压、用药指导、健康宣教等服务, 通过暖心举措化解老人照护难题与孤独感, 持续提升敬老服务的温度, 服务满意度长期保持高位, 成为社区老年群体的“贴心港湾”

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市公卫中心专家团队——

## 赴贵安新区高峰镇开展医疗服务活动

本报讯 10月29日, 贵阳市公共卫生救治中心组织多学科专家团队, 前往贵安新区高峰镇王家院村, 开展义诊、培训与健康宣教的综合医疗服务活动, 助力基层医疗提升。

作为贵阳市老年健康服务指导基地与慢性呼吸系统疾病防治行动技术牵头单位, 中心此次派出由老年病科/内分泌科、呼吸与重症医学科、心内科、消化科、中医科及麻醉疼痛科等重点学科组成的专家团队, 将优质医疗资源下沉至乡村。活动伊始, 贵阳公卫中心老年病科主治医师熊柳

为高峰镇卫生院的医务人员作了《糖尿病药物治疗》的专题授课, 系统讲解了糖尿病的规范化诊疗与管理策略, 切实提升基层对常见慢性病的服务能力。

义诊现场, 专家团队免费为村民测量血糖、血压, 对患者进行用药及生活指导, 并用通俗易懂的语言, 向村民们普及常见病、多发病的预防保健知识, 指导大家养成健康的生活习惯, 树立“早预防、早发现、早治疗”的科学理念。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

市二医(金阳医院)——

## 血管神经外科正式开科

本报讯 日前, 市二医(金阳医院)神经外科四病区(血管神经外科)开科, 标志着该院在脑血管疾病诊疗领域的服务能力再获提升。

据介绍, 神经外科四病区(血管神经外科)设置床位40张, 医生团队共10人, 具备丰富的临床诊疗与科研能力; 护理团队共11人, 为患者提供专业的护理服务。可满足各类脑血管疾病患者的住院诊疗需求。新病区以出血性、缺血性脑血管疾病外科治疗为核心, 可开展多项高难度诊疗技术服务, 覆盖脑血管疾病全谱

系, 其他特色诊疗包括颅脑外伤外科手术、脑积水脑室腹腔分流术、颅骨缺损修补术、颅内感染后脑脊液长期净化治疗等。

作为贵州省神经外科暨神经介入联盟单位、贵州省临床重点专科及贵州省临床重点学科的重要组成部分, 下一步, 该科室将发挥学科优势, 积极开展技术创新与学术交流, 为推动区域脑血管疾病诊疗水平提升贡献力量。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

## 我国户外运动参与人数超4亿

2025中国户外运动产业大会近日在云南大理举行, 国家体育总局体育经济司发布《中国户外运动产业发展报告(2024—2025)》。报告显示, 截至2025年4月初, 我国户外运动参与人数超4亿。

从消费人群来看, 中青年群体成为户外运动主要消费者, 其中25至34岁群体占比最高, 户外运动消费者普遍受教育程度较高。从消费城市来看, 一线和新一线城市领跑, 二线城市加速跟进, 呈现出以华东地区为中心, 向华北、西南等地区辐射的发展格局。从消费项目来看, 冰雪、山地、水上等户外运动项目群众参与度较高, 马拉松、骑行、铁人三项、滑雪、漂流等细分项目关注度较高。VR虚拟登山、骑行、潜水等沉浸式体验, 夜间徒步、荧光骑行、星空

露营等活动正成为引领消费潮流的新业态。

据统计, 2024年中国冰雪运动产业总规模达9700亿元, 同比增长约9%; 2024年—2025年冰雪季, 全国滑雪场累计接待客流量达2.56亿人次。骑行、路跑等项目掀起热潮。截至2024年底, 中国自行车产业总产值突破3000亿元; 2024年中国田协协议证赛事参赛者年度消费总规模达168亿元, 总参赛规模超700万人次。

据统计, 截至2024年底, 我国有健身步道17.18万个, 总长度40.76万公里。截至2025年6月底, 我国户外运动相关企业已达33.5万家。“我国户外运动产业展现出蓬勃向上的发展态势, 已成为体育产业增长最强劲的领域之一。”国家体育总局体育经济司司长杨雪鸪说。

陶相安

解惑

## 老年人怎样选择体检项目

共振。

男性体检项目: 一般检查、内科、外科、耳鼻喉科、眼科、口腔科, 血常规、尿常规、粪便常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖、维生素D3、同型半胱氨酸、甲状腺功能及恶性肿瘤标志物筛查, 低剂量胸部CT、心电图、上腹部+双肾彩超、前列腺彩超、心脏彩超、颈部血管彩超、四肢血管动脉硬化、骨密度、肺功能、经颅多普勒超声(TCD)、头颅磁共振。

75岁-90岁高龄老人: 此年龄段高龄老人通过退休后一段时间的身体健康管理, 已形成规律健康的生活运动习惯, 储备了疾病防控知识。他们生活方式相对淡然, 饮食种类不如前一阶段丰富, 旅游活动减少, 需重点关注已患疾病的并发症筛查与防治, 以保障生活质量。此外, 可参考各类常见慢性病及并发症筛查的专家建议, 并结合具体情况制定个性化体检套餐。

90岁以上长寿老人: 90岁以上的长寿老人, 无疑是老年健康领域的“佼佼者”, 在饮食、睡眠、运动、心态等方面都做到了合理适度。接下来, 在每年做好基础体检的同时, 可通过检前咨询, 请医师针对性地选择个性化检查项目。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

养生

## 应对秋燥 请及时给身体“补水”

入秋后, 很多人发现不仅皮肤易干燥、咽喉常感不适, 就连情绪也似乎蒙上了一层薄雾, 容易感到莫名的低落、烦躁、焦虑, 甚至失眠多梦。这并非简单的心情不好, 从中医学的角度来看, 这是秋燥伤及身心。秋燥带来的情绪波动, 是身体向我们发出的求救信号。它提醒我们放慢脚步, 用心倾听内在需要。

而破解这一季节性情绪困扰的钥匙, 就藏在药食同源的日常饮食中。借助药食同源的智慧, 将那些寻常的食材, 巧妙地融入日常饮食中, 来滋润干涸的身体, 安抚焦躁的心灵。

### 秋燥为何会“伤情”

秋季对应五行中的金, 在人体则与肺(包括肺、大肠、皮肤、鼻窍等)关系最为密切。秋日气候干燥, 此时燥邪极易侵袭肺脏。肺, 在中医里主呼吸, 宣发肃降, 负责将脾胃消化吸收的水谷精微散布全身, 濡养脏腑、肌肤, 同时, 肺也主悲忧, 其功能状态会直接影响到情绪。

当燥邪伤肺, 会导致肺的宣发肃降功能失调, 一方面, 身体会出现口干舌燥、皮肤干痒、咳嗽便秘等。另一方面, 津液亏虚无法充分濡养脏腑, 特别是心和肝。心主神明, 肝主疏泄(调畅气机与情绪)。肺金虚

弱无法制约肝木, 易致肝气郁结或肝阳上亢, 表现为情绪急躁、焦虑易怒; 津液不足无法上奉滋养心神, 则会导致心神不宁, 出现心慌、失眠、多梦、情绪低落、悲秋之感。

因此, 秋季的情绪问题, 根源在于燥邪耗伤人体津液, 影响了肺、肝、心等脏腑的协同平衡。解决之道, 不在于强行控制情绪, 而在于滋养与调和, 通过润燥生津、滋阴安神, 从身体层面为情绪稳定打造坚实的内在基础。

### 润燥食材给身体解渴

润肺生津的食材可以直接补充津液, 滋润肺与呼吸道。

梨: 生梨清热化痰, 熟梨滋阴润肺。冰糖炖雪梨, 润燥止咳佳品。

百合: 养阴润肺, 清心安神。可与银耳、大米同煮为粥。

银耳: 滋阴润肺, 养胃生津。其富含胶质, 滋润效果显著, 是润燥甜品的主角。

山药: 补脾肺肾之气, 益脾肺肾之阴。且山药兼涩性, 能固护津液不流失。蒸食、煮粥、煲汤皆宜。

莲藕: 生藕清热生津, 凉血散瘀; 熟藕则性转温, 健脾开胃, 益血生肌, 既能润燥又能补益气血。

宁心安神的食材可安抚心神, 改善睡眠和情绪。

莲子: 补脾止泻, 益肾涩精, 养心安神。对于失眠、心悸有良效。

小米: 养心安神。其色黄入脾, 富含色氨酸, 有助于促进睡眠。

龙眼肉: 补心脾, 益气血, 安心神。适用于心脾两虚导致的心悸、失眠、健忘。但燥热体质者不宜过量。

酸枣仁: 养心补肝, 宁心安神。治疗虚烦不眠, 可研粉或煮粥。

调和肝气的食材可防止肝气因燥而郁或上逆, 保持情绪舒畅。

玫瑰花: 行气解郁, 和血止痛。泡一杯淡淡的玫瑰花茶, 芳香醒脾, 舒缓肝郁, 改善紧张焦虑情绪。

菊花: 散风清热, 平肝明目。对于肝火上炎引起的目赤、烦躁有很好的缓解作用。

陈皮: 理气健脾, 燥湿化痰, 其芳香气味有助于舒缓情绪。适量食用柑橘或用陈皮泡水, 能助肝气条达。

### 秋季限定版快乐食谱

秋梨膏。取秋梨打成果泥后加入红枣、百合, 倒水没过食材, 文火慢熬至浓稠, 适量加入川贝粉搅拌均匀。每日取1至2勺用温水冲饮, 可缓解秋燥引发的口干、喉痒。

百合银耳莲子羹。集润肺、生津、安神于一体。将银耳泡发撕小朵, 与百合、莲子一同慢炖至黏稠,

可加入适量冰糖或枸杞。可作为下午茶或晚餐后的甜品。

沙参玉竹老鸭汤。沙参、玉竹是滋阴润肺的经典药对, 老鸭性凉, 能滋阴补虚。此汤滋润润燥显著, 适合津液耗伤较重, 感觉干燥明显的人群。

甘麦大枣粥。以甘草、小麦、大枣与大米同煮成粥。能养心安神, 和中缓急, 对于情绪低落、睡眠不安有奇效。

菊花玫瑰枸杞茶。取菊花、玫瑰花、枸杞适量, 沸水冲泡。菊花清热平肝, 玫瑰行气解郁, 枸杞滋补肝肾, 明目。适合长时间用眼、感觉眼干涩、情绪紧张的上班族。

### 多管齐下 安抚秋燥

起居有常。遵循早睡早起, 与鸡俱兴的原则, 顺应阳气收敛, 保证充足睡眠。

舒缓运动。选择散步、太极、瑜伽等平缓运动, 避免大汗淋漓, 以免进一步耗伤津液。

情志平和。主动排解不良情绪, 多接触阳光, 与亲友交流, 培养平和心态。

适度保暖。春捂秋冻需有度, 尤其注意腹部和脚部保暖, 避免寒邪侵袭。

孙超