

专家连线

新春佳节如何 守护骨骼“生命线”

人到老年，骨骼就像被慢慢“蛀空”的房子，悄悄变脆、变弱，稍不注意就可能骨折——这就是骨质疏松症，它被称为老年人的“沉默杀手”。为什么老年人容易患上骨质疏松？青岛市公共卫生临床中心老年医学科副主任苗艳艳表示，主要有以下三个原因。

一是年龄增长导致骨量自然流失，骨骼的“新陈代谢”失衡，造骨速度赶不上破骨速度；二是激素变化，女性绝经后雌激素水平下降，男性雄激素减少，都会加速骨量流失；三是营养和生活习惯问题，钙摄入不足、缺乏维生素D、长期久坐不运动、吸烟酗酒等，都会加重骨质疏松。

预防和改善骨质疏松，记住这“三板斧”：

科学补钙：多吃富含钙的食物，比如牛奶、酸奶、豆腐、小鱼干、深绿色蔬菜等，必要时在医生指导下服用钙片。

补充维生素D：维生素D能促进钙吸收，每天晒15-20分钟太阳，也可以通过蛋黄、深海鱼等食物补充。

坚持适度运动：每周进行3次以上的户外活动，比如散步、太极、哑铃操等，运动能刺激骨骼生长，增强骨骼强度。

记者 崔佳佳 通讯员 赵洁



春节倒计时！

收好这份“健康忙年”全攻略

新春佳节即将来临，很多老人开始忙起来，收拾卫生、备年货，准备各种美食，迎接儿女回家、亲朋好友欢聚。春节带给人们团圆的幸福和愉悦，而健康杀手也会隐藏在快乐生活中。这些“忙年事”，越做越伤健康。

1 忌“逞强干重活” 腰膝扛不住

不少老年人性子急，总想着“把活干完”：蹲在地上擦全屋地板，一蹲就是半小时；踮着脚够高处的窗户，胳膊使劲撑着；扛着二三十斤的米面油往家搬。结果忙完就喊腰腿疼，连走路都一瘸一拐。

老年人关节早不如年轻时结实，腰、膝盖都在慢慢退化，过度弯腰、搬重物会直接拉伤关节软骨，踮脚、猛起身还可能诱发关节问题。

正确做法：干活“分着来、巧借力”。每天只做1件小事，累了就歇10分钟，别硬撑；擦高处找子女帮忙，搬重物用小推车，弯腰时扶着椅子慢慢蹲，起身时先撑着东西缓一缓，别猛站。

2 忌“久坐久站备年菜”：关节僵成“木头”

备年菜是忙年的重头戏，择菜、切肉、炸丸子，一站就是几小时，或者坐着剥花生、剪窗花，一坐大半天。等起身时，腰僵得转不动，膝盖弯着疼，得缓半天才能动。

长时间不动，关节滑液循环慢，就像机器没上油，越

磨越僵。

正确做法：每坐/站40分钟就起身活动5分钟。伸伸腰、转转膝盖、做做握拳松指的动作，让关节“动起来”；择菜时坐在带靠背的椅子上，脚下踩个小板凳，膝盖垫个软垫子，减少关节压力。

3 忌“熬夜忙年”：关节更脆、疼得更凶

有的老年人想着“年前把所有事忙完”，白天干活，晚上熬夜整理年货、缝补衣物，甚至熬到凌晨一两点。殊不知熬夜会耗损身体气血，关节没了气血滋养，会更脆、更疼，第二天干活没精神，还容易因为疲惫摔倒、扭伤。

正确做法：每晚保证7-8小时睡眠。事情没忙

完，第二天再做；睡前用温水泡脚，活动活动脚踝、膝盖，帮助放松关节，睡得也更香。

另外，专家提醒，冬天家中关门闭窗，细菌灰尘多，大扫除要戴好口罩和手套。打扫前后擦护手霜。戴手套每半小时要脱下，让双手透气。大扫除时不戴戒指，以免引起镍过敏。综合



本期《名医在线》特邀青岛大学附属医院崂山院区院感科黄伟丽为您讲解老年人流感高发季如何预防交叉感染。

问：流感高发季，老年人如何做好个人核心防护避免交叉感染？

黄伟丽：家庭和环境层面

流感季不“中招”：老年人科学防护不踩坑

黄伟丽：老年人需把个人防护做到位，日常勤用肥皂和流动水洗手，揉搓时间15秒以上，没有洗手条件时可使用免洗手消毒液。触摸电梯按钮等公共物品后更要及时清洁双手。在公交、医院、商场等人群密集场所务必规范佩戴口罩，确保完全覆盖口鼻，一旦口罩潮湿或污染应及时更换，同时尽量与他人保持1米以上的社交距离，避免近距离交谈，减少不必要的聚集活动，从源头降低交叉感染风险。

问：除了个人防护，家庭与环境管理有哪些关键措施？

的防护同样重要，若家中有人患流感，尽量单独居住，家人近距离接触时需佩戴口罩，接触后及时洗手；患流感后使用的毛巾、衣物、餐具等要单独清洗，必要时通过蒸煮消毒。被呼吸道分泌物污染的纸巾等垃圾需密封后再丢弃。日常还要注意呼吸道卫生，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡，避免用手触摸眼、口、鼻，同时每天开窗通风2-3次，每次不少于30分钟，保持室内空气流通，减少环境中病毒残留。

问：老年慢病患者需额外注意什么？出现哪些情况要及时就医？

黄伟丽：患有高血压、糖

尿病等慢性病的老年人，要规律服用药物、定期监测身体指标，提前备齐常用药，减少因频繁就医带来的暴露风险，同时通过均衡饮食（多摄入维生素C和蛋白质）、保证充足睡眠、适度锻炼来增强自身免疫力。如果出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡的情况，或是原有基础病症状明显加重，切勿拖延，应立即佩戴口罩前往医院就医，避免病情进一步发展。

名医在线
栏目热线
0532-66988718