

虾皮是“补钙高手” 老年人多发骨质疏松

第二届养生文化节健康讲座开讲

本周一,在《宁波老年》、范文虎医馆等多家机构联手打造的第二届养生文化节活动现场,来自青岛白洋医药股份有限公司的产品经理葛玉锋为广大读者带来了一场关于预防骨质疏松的健康讲座。 记者 陆麒雯

中老年易发骨质疏松

目前,全球超过2亿人患骨质疏松症,其中大多数是中老年人。骨骼的主要成分是蛋白质基质和钙,随着构成骨物质减少和骨组织结构破坏,骨脆性逐渐增加。如果您的身体出现了骨骼疼痛、腿脚抽筋、身长缩短、驼背、骨质增生、牙齿严重脱落等这些症状,那就要提高警惕了,这些都是骨质疏松的具体表现。

骨质疏松看起来似乎不是大问题,但危害不容小觑。

骨折是最常见的并发症之一。“跌倒、家务劳动和照看孩子是老年骨质疏松患者发生骨折的常见原因。”葛玉锋告诉广大读者,髌部骨折的病死率与致残率最高。

与此同时,67%的患者出现局限性腰背疼痛,33%腰背痛伴其他痛,麻木及无力感,还会诱发或者引发骨质增生、动脉硬化、高血压、冠心病等,严重影响患者生活。

缺钙到底怎么补?

什么样的人群要多加注意

呢?葛玉锋表示,过早绝经的妇女、体形瘦小、钙质不足、缺乏运动、吸烟、酗酒、过量饮用咖啡或浓茶、长期服用某些药物的人群,例如类固醇、过量的甲状腺荷尔蒙等;患病如类风湿关节炎,甲状腺亢进或生殖腺机能失调等。

一般来说,钙的缺乏是造成骨质疏松公认的因素。但成人通常36岁以后钙质就会慢慢流失了,而老年人即使有吃含钙的食物,但因其肠道吸收能力下降而不能吸收足够量的钙,所以老年人一定要适当补充额外的钙剂才

能满足人体对钙营养的需要。

目前有许多老人因为害怕骨质疏松,因而盲目补钙。但是摄入的钙,在达到最大满足骨基质形成的速率及其矿化过程时,则为最大钙潴留量,再增加钙的摄入也不会再增加钙的潴留,并且对骨骼无益,只会导致对钙的吸收率降低和钙的排泄增加。

中国营养学会推荐老年人群每日钙适宜摄入量为800——1000毫克钙。由于中国人均每日摄入的钙量仅为389毫克,因此,每天还需额外补充钙400——600毫克。

那么如何正确地补钙呢?葛玉锋指出:补钙既可来自食物,也可来自服用的钙片,但食物是身体每日所需钙质的最好来源,“芝麻酱、虾皮、带鱼等这些都是‘补钙高手’。”

只有食物提供的钙达不到推荐量时,才应选择其他方法补钙;此外补钙还应注意维生素D的摄入,它对于保护骨骼和帮助身体吸收钙质具有重要作用,与是否应当补钙一样,服不服用维生素D片,应当由阳光转化和食物摄入的维生素D是否足以满足身体需要而决定。

舞蹈串烧、扇子组合、混合拉丁……

广场舞大赛跳出了新花样

11月13日下午,由《宁波老年》携手广发银行、安信证券联合举办的“舞艺非凡 自在人生”第三届市民文化节“广发银行杯”广场舞大赛在宁波文化培训艺术中心火热上演。本次比赛共有25支队伍参赛。

实力派的广场舞是什么样的?这可不只是简单的跳舞,里面有情节,有道具,还有创意,各种元素揉搓在一块,产生的化学反应就一个字,美。

比如“快乐社”舞蹈队,她们的参赛节目名为《欢聚一堂》,跳这舞前期工作可不少,先穿衣,画妆,戴头饰,整理头纱,还得拿上长绸扇,共需要一个多小时。她们一上台,摆了个亮相动作,精气神十足,赢得台下全场观众的热烈掌声。

比赛中,“日湖”舞蹈队的节

目《穿越》,前半段是古典音乐,后半段是爵士音乐,将两种不同风格穿插在一起,配上两套风格不一的服装,丝毫没有违和感。

说到新意,不得不提江北“广庆花之园”舞蹈队带来的扇子舞《中国美》,“中国”、“如画”、“美”、“江山”,各式各样的扇子组合成美术字穿插其中,堪比春晚的舞蹈造型。

如今的广场舞早已不像以前那样单调,邱隘“方庄社区”舞蹈队的《雪山姑娘》融入了民族舞的元素,“宁波舞者”队给现场的观众带来了混合拉丁。“我们平时都在舞厅里练舞,是老搭档了。”今年60多岁的曾先生说,为了参加比赛,多次把关、纠正舞蹈中的每个动作,他们的节目和传统意义上的“广场舞”还是有很大的区别,舞台表现力和感染力更强。

记者 徐丽文

如果您也想跟这群健康向上的舞者们探讨舞技,分享生活,欢迎加入我们的市广场舞联盟(群号:389797774)。

获奖名单

一等奖

海曙区西门街道翠南社区舞蹈队

二等奖

快乐舞蹈队 天水家园舞队

三等奖

江北广庆花之韵舞蹈队
夕阳红舞蹈队 日湖舞蹈队

扫一扫关注
“滚雪球,肿瘤君”
《雨爱会》

扫一扫关注
《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部 QQ 群
274295074

病人用什么药

今后药师也要管

在很多人印象中,药师的工作就是发放药品。日前,中国宁波2016基层药学东海论坛上权威专家的发言颠覆了大家对药师的传统认识:今后,药师的职业方向将更多关注病人治疗方案,并监护病人合理用药。这意味着,今后病人安全用药又多了一重保障。

基层药师的工作积极性和业务能力与病人健康休戚相关,但由于基层晋升空间较小,医疗机构药物零差价的实施,以及社会出现了未来药房可能托管给医药商业公司的声音,基层药师队伍中,职业价值认同感出现了不同程度的波动。

基层药学东海论坛由鄞州二院主办,这也是我省首个以基层药师为主要交流培训对象的论坛。医院药剂科主任马卫成表示,医疗界高端论坛非常多,但邀请业内一流专家开展面向基层人士的论坛却非常少。此次,全国各地八位权威专家给基层药师带来了第一手的药学前沿理论和知识,这是他们前所未有的。

记者 陈韬 通讯员 周皓亮

想要金条吗?想要免费旅游吗?想要更多超值的生活服务吗?
赶紧来参加康乐老年俱乐部,只要办理会员即可获得抽奖资格

康乐老年俱乐部2017年入会手续正在紧张的办理中,凡是加入2017年会员将会自动获得年度抽奖资格。奖品为:

一等奖:价值5000元的金条一根(1名)

二等奖:价值4000元的海外旅行(3名)

三等奖:价值1500元的保健品一份(5名)

四等奖:价值600元的洗牙券(10名)

五等奖:价值100元的超市卡(20名)

六等奖:价值30元的七禾宅鲜配代金券(100名)

奖品还在不断增加中.....

参与方式:即可起加入康乐老年俱乐部会员,获得会员编号,即可加入最后的年度大奖抽取活动。

报名方式

费用:80元/年(只要加100元即可加入超值旅游套餐或兴趣课套餐)所有入会会员将获得我们提供的2017年度《宁波老年》报卡一张和小礼品一份(感谢西御堂、尚善口腔、牙博士提供)

报名地址

1.宁波市灵桥路768号宁波日报报业集团一楼宁波老年生活馆(87682666、87682148)双休日除外

2.宁波市海曙区环城西路南段141号宁波老年读者生活馆(27857788)微信号:nbkilln(宁波老年)监督电话:87682567

3.北仑新碶街道嵩山路576号 55842886