

# 戒掉6个坏习惯，给骨头“加把劲”！

骨骼是人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”。骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候就已经发生了！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。

## 6个不良习惯会增加患骨质疏松的风险。快来自查！

### 吸烟、过量饮酒

吸烟会让髋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(kg/m<sup>2</sup>)=体重(kg)/身高(m<sup>2</sup>)。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

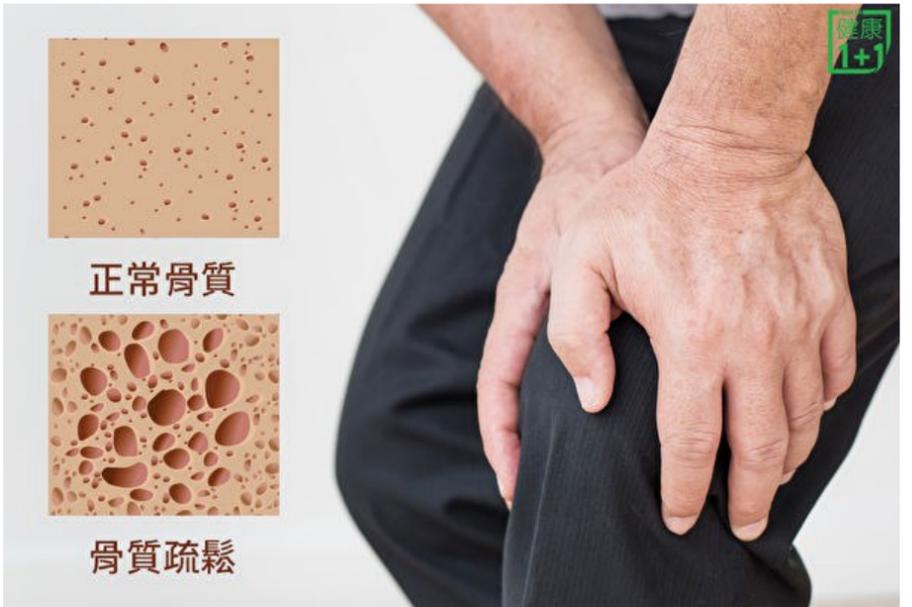
在骨质疏松人群中，低维生素D水平的情况很常见，尤其是不常去户外活动的老年人。因此，要尽量保证每日有充足的阳光照射。

### 身体活动不足

缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人更容易发生髋部骨折。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



正常骨质

骨质疏松

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。

1、文章内容转自网络，版权归原作者所有

2、平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为，请联系客服及时处理；

## 爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

**隋爱平 医师**  
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验  
接受多种医疗保险及自费

**预约电话:**  
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

**徐唯 医师**  
Wei Xu MD

**主治**  
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

## 中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。

**中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

**预约电话:** 202-818-9161 [www.AmericaTCM.com](http://www.AmericaTCM.com) 3-100

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020 (Mon-Sat, 急诊24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
[www.washingtoneyecareconsultants.com](http://www.washingtoneyecareconsultants.com)

**一流医院，一流医术，一流设备，一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼，视网膜炎，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

## 裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

703-698-9668 [starcareobgyn.com](http://starcareobgyn.com)

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺清除术:根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管,不须开刀
- 松弛阴道收紧术,改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
- 妇科泌尿:治疗尿失禁,及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术:修复子宫下垂,膀胱脱出,阴道松弛

自费优惠

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

## 麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

**针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医门诊 中医养生**

接收各种保险 自费更加优惠

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;  
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

**电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773**  
**地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101**

## 首都中医针灸 陈智松 博士

Capital Acupuncture & Herbal Care

资深教育,传承中医精华,主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症,对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

**预约电话: 301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

[www.chenmac.com](http://www.chenmac.com)

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

## 罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**

**预约电话:** 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 近 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

## 医生专版