

不少老年人因為骨質疏鬆、肌肉力量減退、關節活動度受限、身體變差等多種原因，一旦摔倒很容易發生骨折。內分泌科教授吳文強調，骨質疏鬆不單是平時的腰酸背痛而已，一旦骨質疏鬆，發生骨折的風險會大大增加。“防治骨質疏鬆的直接目的是抑制骨痛，提高老年生活質量，最終目的是預防第一次骨折。但好多老人做錯了。”他說。

女絕經後 5-10 年，男 65-70 歲易“骨松”

許多老年人錯誤地認為，人老了，骨頭脆了，所以要吃鈣片來防治骨質疏鬆。吳文強指出，其實不是這麼回事。羅文教授介紹，骨質疏鬆是一種全身性的代謝性骨病，是人體衰老的表現。女性在絕經以後 5-10 年，男性在 65-70 歲一般都會出現骨質疏鬆。但無論是男性還是女性，一般在 30-35 歲達到一生中所得到的最高骨量，稱為峰值骨量，此後骨質就開始丟失。而婦女有過一次脊椎骨折後，再次發生脊椎骨折的危險增加 11 倍。婦女有過一次或多次脊椎骨折，第二年再次發生脊椎骨折的危險增加 5.1 倍。雖然預防

骨折的措施中，生活方式調整、規範治療和防止老人跌倒都非常關鍵，但正確及時地防治骨質疏鬆更不可少。只是，很多老人在這方面存在着不少認識誤區。

防“骨松”=鈣劑+維生素 D+抗骨質疏鬆藥

防“骨鬆” 好多人做錯了

老人若是想要正確預防骨質疏鬆，首先要走出常識誤區。其次，良好的骨骼健康和肌肉功能離不開充足的維生素 D、鈣和蛋白質。預防骨質疏鬆嚴重患者的辦法是補充鈣劑 + 維生素 D + 抗骨質疏鬆藥。從而達到有效降低骨質疏鬆導致的骨折風險的目的。

補鈣方面，老人平時可以適當參加陽光充足的戶外活動；多吃富含鈣(如蝦皮、牛奶、豆類等)、低鹽和適量蛋白質的均衡膳食、避免煙酒(每日飲酒量應當控制在標準啤酒 570ml、白酒 60ml、葡萄酒 240ml 或開胃酒 120ml 之內)。

維生素 D 主要來源於日光照射下的皮膚合成，富含維生素 D 的食物很少，所以通過飲食攝取並不能獲得足夠的維生素 D；由於大多數老年人日照不足、腎臟對維生素 D 的活化功能減退等原因，維生素 D 通常需要額外補充。特別對於已經患有骨質疏鬆的人群，維生

素 D 補充尤為重要。

維生素 D 主要形式包括維生素 D2 和 D3。2013 版中國居民膳食營養素參考攝入量建議成人推薦攝入量為 400 單位(10 μ g)/d;65 歲及以上老年人推薦攝入量為 600 單位(15 μ g)/d;可耐受最高攝入量為 2000 單位(50 μ g)/d,但不同的患者對於維生素 D 的補充劑量有所不同。對於腸道吸收不好、如腹瀉或吸收障礙的患者，不適合口服普通維生素 D。可以在醫生指導下肌注維生素 D，不建議一年單次大劑量補充維生素 D。

這些補鈣誤區你有嗎?專家教你弄清楚

1、補鈣會導致腎結石?
補鈣與腎結石沒有必然聯繫。腎結石的發生受遺傳、環境、營養及尿鈣濃度等多因素影響。目前，推薦的常規補鈣劑量(600mg)不會增加腎結石發生的危險，是安全的。

2、鈣補得越多越好?
年齡在 60 歲以上的老年人，每天需要攝 800 毫克的鈣。過量補鈣並不能變成骨骼，如果血液中鈣含量過高，可導致高鈣血症，並會引起並發症。

3、多喝骨頭湯能多補鈣?
實驗證明同量的牛奶中鈣含量遠遠高於骨頭湯。同時，骨頭湯里的大量脂肪會對老年人的身體健康造成其他危害。應注意飲食多樣化，少油、不宜多吃高蛋白質和咖啡因的食物。

4、喝礦泉水也可以補鈣，真的嗎?
現在市面上有很多廣告吹噓添加礦物質的礦泉水可以補鈣。專家指出，這是營銷手段而已，礦泉水中的鈣含量實在太少了，根本起不到補鈣有效防“骨松”的作用。

專家揭：鈔票除了臟之外 還有古柯碱



相信沒有人不喜歡錢，但你知道手上的紙鈔有多臟嗎?專家揭露，新研究顯示，紙鈔帶有造成疾病的細菌、和病毒所經環境的 DNA，甚至還含微量毒品古柯碱，其中調查發現，近八成紐約市的鈔票竟含古柯碱(cocaine)。

紐約大學生物學家珍·卡爾頓(Jane Carlton)表示，紙鈔發現的微生物大多不會致病，但是致病細菌或病毒可藉由貨幣傳播。紐約市流通的紙鈔含有上百種的細菌菌株。最常見的細菌包括造成粉刺的痤瘡丙酸桿菌(Propionibacterium acnes)，以及常在口腔出現的口腔鏈球菌(Streptococcus oralis)。像造成食源性疾病的沙門氏菌和大腸桿菌的致病菌株，可在硬幣存活，且可藏在自動取款機(ATM)里，造成皮膚感染。

微量古柯碱在幾乎 80%的紙鈔都找得到。包括嗎啡、海洛因、安非他命的其他毒品也可能出現，但不像古柯碱那麼常見。

美國紙鈔混合棉與麻製成，細菌生長高於塑膠物，若要殺菌把舊紙鈔放進以特定溫度和壓力接觸二氧化碳的機器，能去除人類手指在紙鈔留下的油漬和污迹，同時熱能殺死存在微生物。

所以數個國家正從以天然纖維製成的紙鈔改成較不易生菌的塑料，加拿大自 2013 年以來一直都有塑料貨幣，而去年英國則轉為以塑料為主的紙幣。

老人學會四“打理”

進入老年後，就一定要記住兩個字——打理!

1、打理好錢
錢不是萬能的，沒有錢是萬萬不能的。人到老年手中要有點積蓄，別過早的交給了子女。

擁有自己的存款，你才能想買就買想吃就吃，不用在意別人的眼色;你才可以開心時瀟灑、失意時痛快，肆意釋放自己的情緒。

既然養兒已無法養老，為父母父母的也只能自立自強了，老本一定要保得好，不進棺材前一定不分家產。

2、打理好老伴
家常飯，粗布衣，知冷知熱結發妻。老了以後，總有一個會先走，自己的另一半一定要多珍惜!

每周抽一小時跟老伴獨處，不受干擾地靜靜聊天。可以一起回憶回憶年輕時的快樂甜蜜，講一講孩子剛出生時兩人的心情，還能促進夫妻之間的感情哦。

3、打理好老友

老了以後，老同學、老朋友的見面機會要把握，要知道，到了這個年紀，是見一次少一次，以後只會愈來愈少。要珍惜老兄弟、老朋友的情分，有閑喝喝茶，無事聊聊天。

也不要錯過結交志趣相投的新朋友的機會，因為友情是最可靠的吉祥鳥。

4、打理好自己
千萬不要以為人老了，就不要打扮了，老了更要注重外表的整潔大方，要好好打理自己!

心理學家認為，瀟灑大方的儀容常會使人感到年輕。這種“還我年輕”的心理，會給老年人帶來愉悅感和滿足感。

打理好自己是十分重要的，這也是健康的需要，它能使我們自我感覺良好，心態陽光，更有活力，更健康長壽!

好好打理你的老年生活，就從這四點開始吧，一定能帶給你許多變化和驚喜!



糖尿病八大病徵

1. 尿頻
2. 經常口渴
3. 容易疲倦
4. 常感到飢餓
5. 視力模糊
6. 傷口難癒
7. 體重下降
8. 手腳刺痛、疼痛或麻痺



此前有研究表明，吃飯太晚將增加胃癌風險。美國賓夕法尼亞大學佩雷爾曼醫學院最新研究發現，吃得晚還會增加患糖尿病、心臟病的風險。

為研究持續推遲吃飯對新陳代謝的影響，研究人員招募了 9 名體重正常的成年人，前 8 周，他們每天在 8 點~19 點吃一日三餐，之後的 8 周，進餐時間整體推遲 4 小時。

為排除睡眠因素對新陳代謝的影響，其間，這些人睡眠時間保持不變。研究人員在每周日都會測量他們的體重、新陳代謝水平和能量消耗等情況。

結果顯示，吃飯時間推遲後，受調查對象不僅脂肪代謝能力下降、體重增加，血糖和胰島素水平也升高了。這兩個指標與糖尿病存在關聯。另外，與心臟病相關的膽固醇、甘油三酯水平也跟着上昇。

解放軍 309 醫院營養科主任左小霞表示，一般來說，我們推薦的吃飯時間表是：早餐 7:00，午餐 12:30，晚餐 18:30，最晚不能超過 19 點。早些吃飯能改變胃飢餓素、瘦素等激素水平，延長飽腹感，避免過量飲食，減少患病機率。

研究發現：七點後吃晚飯，易患糖尿病

今天午飯吃什么,明天約會穿什么衣服,買哪個款式的包包更搭,周末閑下來先看哪部電影……如果每天你都苦苦糾結於這些問題中不能自拔,那很遺憾地告訴你,你已經成爲了一名標準的“選擇困難症患者”。不過,不用怕,你絕不是一個人!最新的研究發現,人的一生中大概有兩年零九個月的時間都是在苦苦糾結難以決斷中度過的。

糾結原因 選擇太多並完美主義
據英國《每日郵報》報道,調查顯示,一個人決定吃什么要花去 7 分鐘時間,穿什麼得考慮 4 分鐘,租碟片前猶豫個 4 分 19 秒,選擇餐館還得耗去 6 分鐘 19 秒。

這項研究通過對 2000 名英國成年人做問卷調查後發現,80%的人承認自己在做決定時會左右搖擺猶豫不決。

至於爲什麼會成爲“選擇困難症患者”,參與調查者認爲選擇太多、騎虎難下是首要的原因。其次,挖空心思儘量做出一個正確的選擇也是癥結所在。其中 60%的人表示糾結一番後,最後傾向於做出的都是不明智的選擇,另外 40%的人則認爲,經過反復的考慮後,最後的選擇還是比較滿意的。而 50%的人會儘量避免將自己置身於大小決定中一股腦做出選擇,他們習慣慢慢來。40%的人則表示,如果可以的話,會選擇讓別人替自己做決定。

至於年齡對於一個人是否有決斷力的影響,研究指出,人們會隨着年齡增大變得越來越優柔寡斷,直到 35 歲達到巔峰。

但是在理財方面,英國人表現得卻相當有主見,只有 5%的人表示不知道把錢存到哪個銀行比較好,而 85%的人都會不假思索地選擇自認爲靠譜的理財產品。蘇格蘭友好組織的發言人卡勒姆·本尼說,“讓人匪夷所思的是,在其他小事兒上優柔寡斷的英國人,當面臨重要的資金問題時,一下子變得異常決斷。”

糾結風險 久而久之或成抑鬱症
雖然優柔寡斷有時也挺惹人憐愛,但頻繁

的內心掙扎總會給人帶來實際的困擾。據健康網站 Healthplace,選擇困難雖然不是大毛病,但如果一個人習慣性選擇困難,發展下去,可能慢慢導致對生活失去動力,甚至陷入自閉狀態,連起床這件事都不願面對,因爲起床意味着之後要進行一系列選擇。真是“今後不再怕天明,我想只是害怕清醒”。

另一方面,選擇困難作爲抑鬱患者的一大特徵,也是判斷自己是否有患抑鬱症風險的一個考量因素。因爲抑鬱症患者通常對生活缺乏動力,對於做一個選擇的好結果或壞結

選擇困難癮 每周能糾結 7 小時

果,抑鬱症患者嚴重缺乏面對的勇氣和動力,因此會不自覺地拖着遲遲不做決定。

另外,抑鬱症患者通常表現出的選擇困難很大程度也是生理因素在作祟。研究發現,大腦前額葉外皮內的灰質缺失與人缺乏動力、決斷能力減弱有關。而抑鬱症患者大腦中幾乎都檢測出不同程度的灰質缺失。

精神醫學認爲,選擇恐懼症其實是對自我不滿的表現,人們把對自己的不滿“投射”出來,變相地折磨自己,並逃避面對事實。完美主義也好,心智不健全也罷,其實都是自我不滿的變相反映。只有認真分析了原因,才能用正確的方法消除症狀。也就是說,選得出“選擇”來治療選擇困難症。

治病小竅門

1.假裝給朋友出主意
當面臨抉擇的時候,選擇困難的人往往覺得心理壓力很大,陰鬱的情緒不自覺籠罩內心。據《紐約時報》報道,此時可以假裝只是在爲朋友出謀劃策,沒有了心理壓力,也擺脫了“當局者迷”的窘境,這個時候再做決定,會發現沒有想象中的那麼難。

2.第一直覺其實最準
通常我們認爲獲得的信息越多,越有利於做出明智的決定。當你陷入選擇困難時,表示

治療小竅門

果,抑鬱症患者嚴重缺乏面對的勇氣和動力,因此會不自覺地拖着遲遲不做決定。

果,抑鬱症患者嚴重缺乏面對的勇氣和動力,因此會不自覺地拖着遲遲不做決定。



你已經獲得了過量的信息,超出了你的處理能力。自己查閱的資料層出不窮,朋友給出的建議也五花八門,這時候,儘量拋開所有的選項,大多數情況下,最正確的決定往往在一開始就會跳出來。不要再考慮太多了,在必要的分析與權衡之後,就按照你的直覺進行選擇吧。

3.不靠譜決定探底線

如果面臨左右搖擺不定的選擇時,可以嘗試挑戰自己的舒適區,提出一些前所未有的選擇。例如,選擇地點搬家時,在對幾個選擇猶豫不決時,嘗試提出一個不在考慮範圍內的選擇,並假想已經決定後將面臨的結果。這時,你才會更明白自己想要的到底是什麼樣的生活,關注點在哪裡,底線在哪裡,重新整理思路,方

便做出選擇。

4.用專業態度做表格
面對雜亂無章的選擇時,大腦可能已經亂了,對每個選擇的優劣已經張冠李戴。此時,就要拿出上班做 Excel 表格的熱情來,列出一個表格,將每個決定的優點、缺點、後果、代價等一一列出來進行比對,有事實有真相,幾筆就能勾勒出對自己最有利的選擇。

5.相信自己不能後悔
在你終於下定決心做出選擇後,接下來可能會又會面臨“懷疑人生”的階段——這個決定到底對不對?萬一不對怎麼辦?另一個是不是更好?幾乎在做出決定的同時,懷疑和憂慮就相伴而生,這些念頭甚至會阻礙你下一步的計劃。

所以,切記一點,一旦你做出一個決定,就要相信自己,世上沒有後悔藥,一切都是最好的安排。

糾結排行榜
1.選擇生日禮物
2.明天出遊該穿什麼衣服
3.晚飯吃點什麼
4.打開電視看什麼節目
5.去哪裡度假
6.在餐館點菜
7.出遠門整理行李該帶些什麼
8.應該存錢還是買買買
9.下一本讀什麼書
10.什麼時候休年假

糾結有用沒?
40%受訪者糾結後能做出滿意的決定
60%受訪者糾結後做出的決定也不明智
糾結最高峰!
研究指出,人們會隨着年齡增大變得越來越優柔寡斷,直到 35 歲達到巔峰
糾結怎麼辦?
50%受訪者“別讓我做決定,我想慢慢拖”
40%受訪者“如果可以的話,我想別人替我拿主意”(編譯 陳佳莉)