

## 骨质疏松的人多做这三类运动

很多老人一查出骨质疏松,第一反应就是“那我可得少动,别一不小心把骨头动坏了。”这句话听上去很有理,其实很容易把人带进误区。

其实,骨质疏松真正危险的,不只是骨密度低一点,而是跌倒以后更容易发生脆性骨折。更关键的是,老年人一旦因为害怕而长期不动,肌肉会越来越弱,平衡能力会越来越差,走路发飘、起身吃力、转身不稳,最后反而把跌倒风险一步步抬高。也就是说,对多数老年人来说,最怕的不是走路,而是一直不动。

### 骨质疏松后,反而要动一动

很多人把骨质疏松理解为“骨头变脆了,所以要少动”。但从医学上看,更准确的理解应该是:骨质疏松患者需要避免的是不安全的动作和高风险的跌倒,而不是把正常活动一刀切地停掉。

骨头不是一块静止不变的“石头”,它一直都在进行代谢和重建。适度的负重和肌肉收缩,会给骨骼提供机械刺激,帮助维持骨量和骨强度。如果长期久坐、久躺、活动太少,

骨和肌都会一起“退步”。

对老年骨质疏松人群来说,运动的价值不只是锻炼身体,而是形成三层保护:

第一层保护,是给骨头合适的受力刺激,让骨骼别总处在“闲着”的状态;

第二层保护,是把腿部、髋周和躯干力量练起来,让起身、走路、上下台阶这些日常动作更稳;

第三层保护,是把平衡和步态练稳,降低跌倒风险。最终目的是尽可能减少跌倒和跌倒后的伤害。

研究显示,运动作为单一干预措施,就能降低老年人的跌倒发生率;而那些更强调平衡挑战、训练量更充足的方案,效果通常更好。

对于骨质疏松患者,平衡训练也被证实有助于降低跌倒频率。所以,骨质疏松后真正该问的,不是“还能不能动”,而是“该怎么科学地动”。完全不动不是保护,很多时候反而是在给跌倒和骨折“铺路”。

### 老年人最该练的三类运动

只散步不练力量,可能“能走但不稳”;只练力量不练平衡,可能“有劲但容易晃”;只做轻柔活动没有一定负重刺激,又可能对骨骼刺激不够。

所以,真正适合骨质疏松老年人的,不是单一的一种运动,而是“多成分运动”,也就是把负重、抗阻和平衡三类训练结合起来。这样做的原因很简单:骨头、肌肉、姿势控制和跌倒风险,并不是彼此孤立的,而是连在一起的。

#### 负重运动:让骨头别总“闲着”

所谓负重运动,就是人在站立时,骨骼承受自身体重的活动,比如步行、快走、上下台阶、太极、广场舞等。对多数老人而言,步行是最容易开始、也最容易坚持的选择。它门槛低、可操作性强,既能让身体“动起来”,也能帮助维持基本耐力和日常活动能力。

但负重运动并不等于盲目追求强度。若已有椎体骨折、反复跌倒,或身体明显不稳,通常更适合先把力量和平衡打底,再逐步增加负重活动。

#### 抗阻运动:让肌肉更有力量

很多老人每天都散步,但还是容易腿软、起身费劲、上下楼发虚,原因往往不是“没活动”,而是缺少力量训练。抗阻运动本质是肌肉对抗阻力的训练,阻力可来自弹力带、小哑铃、自身体重,甚至一把稳固的椅子。对老年人尤其重要的,是下肢、髋周、背部的核心力量,因为这些部位直接影响站稳、起身、转身和跨步能力。

像坐下-站起训练、扶椅提踵、靠墙俯卧撑、弹力带拉伸、轻度下蹲等,都属于很实用的动作。它们看起来不“花哨”,但恰恰最贴近日常生活。多项研究强调:骨质疏松的老人不应只做有氧活动,而应把抗阻训练与其他训练配合起来,因为它直接关系到肌力、功能和跌倒风险。简单说,腿有劲,才不容易摔;核心稳,动作才更安全。

#### 平衡训练:防摔倒最关键一环

对老年人来说,骨质疏松后最该防的,往往不是“骨头变脆”这个抽象

概念,而是一次具体的跌倒。比较适合老年人的平衡训练,包括扶椅单脚站、脚跟对脚尖直线走、重心转移训练,以及太极中的缓慢移步等。这类训练不一定累得出汗很多,但对“站得稳”非常重要。

平衡训练有助于降低骨质疏松患者的跌倒频率。在一般老年人中,挑战平衡、达到足够训练量的运动计划,通常能带来更明显的防跌倒效果。一句话概括就是骨质疏松后的运动,不能只有“走”,还得有“练”,更得有“稳”。

纪刚

## 食物抗炎≠医学消炎 别拿蓝莓当药吃

最近蓝莓大量上市。有人说蓝莓能消除皮肤炎症、改善熬夜后的疲惫,也有人说它能护血管、调肠道,甚至把蓝莓当成“天然消炎药”。

可谁能想到——有人连吃2天蓝莓,被确诊为胃石症!作为公认的“健康明星水果”,蓝莓到底能不能抗炎?为什么有人反而把自己吃进了医院?

好好的蓝莓,怎么会吃出胃石?专家解释,蓝莓富含果胶和鞣酸,如果空腹吃,或者短时间内大量摄入,这些成分会在胃酸作用下和蛋白质结合,慢慢凝聚成难以消化的“石头”,堵在胃里。轻则胃胀胃痛,重则可能导致胃溃疡、消化道梗阻,尤其是肠胃功能弱的人,风险更高。

蓝莓、草莓、树莓、桑葚等常见浆果,一直是抗炎、抗氧化食物排行榜上的“明星选手”。这里的“炎”,指的是低水平的慢性炎症。持续的慢性炎症,是心血管疾病、II型糖尿病、阿尔茨海默病等多种慢病发生与发展的重要推手。而饮食,可以加剧或改善体内这种炎症状态。

蓝莓的“抗炎”实力主要体现在以下几种情况:

**慢性低度炎症:**简单来说,蓝莓就像一个“慢性炎症消防员”,它的角色是长期调理,帮助降低身体的“炎症水平”,比如长期熬夜、饮食油腻、缺乏运动引发的身体亚健康炎症,或是用眼过度导致的眼部轻微炎症,起到的是辅助调理、缓解不适的效果,属于日常养生的“营养助力”。

**心血管疾病:**长期摄入富含花青素的食物有助于血管内皮功能改善、血压下降以及炎症标志物降低。蓝莓含有的可帮助血管扩张的成分,也有助于降低患血栓及心脏病风险。

**代谢综合征:**适当摄入蓝莓对代谢综合征患者的氧化应激标志物有降低作用。此外,蓝莓中的花青素还能抑制 $\alpha$ -葡萄糖苷酶活性,延缓肠道对糖分的吸收,对血糖控制有一定帮助。

**肠道炎症:**蓝莓中的膳食纤维和多酚可以促进肠道有益菌增殖,抑制炎症信号通路,对肠道炎症有一定调节作用。需要注意的是,蓝莓是食

物,不是药,必须融入整体健康饮食才有效,不能单靠它“治病”。而且抗炎的效果还需要一定的剂量和持续时间,偶尔吃一次蓝莓远不足以见效。

专家介绍,蓝莓中的花青素在小肠中的吸收比例本身就很有限,大部分会进入结肠,被肠道菌群分解代谢。不同人的肠道菌群结构不同,分解后的代谢产物种类和数量也不同,因此抗炎效果存在个体差异。

而且,食物里的抗炎≠医学上的消炎,更不能替代抗生素、消炎药。专家提醒:如果是急性细菌感染引发的炎症,拖延用药仅靠蓝莓调理,会导致炎症加重,小问题拖成大病,比如轻微咽炎发展为扁桃体化脓,普通肠胃炎引发脱水、感染加重;对于慢性疾病伴随的炎症,擅自停药改用蓝莓,会导致病情失控,加重身体损伤。

其实不止蓝莓,生活中很多食物都被传成“万能神药”——枸杞补肾、柠檬美白、芹菜降压,本质上和蓝莓一样,都是“辅助养生”,不是“治病神器”。真正的健康,从不是依赖某一种“神果”,而是靠多样化、均衡的饮食,再加上规律作息、适度运动。

任科谱

### 相关链接

#### 这4类人不宜多吃蓝莓

**大多数人可适量食用蓝莓,**用眼过度的人群、热性体质或易上火的人群等尤其适合。但以下几类人群不宜多吃蓝莓。

**糖尿病患者:**蓝莓含有一定量的糖分,糖尿病患者过量食用可能影响血糖。

**脾胃虚寒、容易腹泻的人群:**蓝莓性凉且能通便,脾胃虚寒者食用后可能加重腹痛、腹泻症状。

**肾脏疾病患者:**蓝莓中的草酸含量较高,肾病患者摄入过多可能导致草酸钙结晶或结石,不利于病情控制。

**服用抗凝药物的人群:**蓝莓中的水杨酸盐成分可能会干扰华法林等抗凝药物的作用,正在服用此类药物的患者最好避免大量食用。



### 小贴士

### 老年人如何科学运动

记住,科学运动不是“谁都一样练”,而是根据年龄、骨折风险、既往病史和身体基础来调整。尤其是已有椎体骨折、多个部位脆性骨折,或者本身骨折风险很高的人,要尽量避免大幅度、快速、反复、负重状态下的脊柱前屈或扭转动作。比如反复猛弯腰、负重弯腰搬东西、抱重物转身、剧烈卷腹、把脊柱屈曲

做到极限的训练等,都需要格外谨慎。

这里值得警惕的,不是正常日常动作本身,而是失控的、突然的、反复的、负重的弯曲和扭转。日常生活中的正常弯腰如拿东西、穿袜子、系鞋带等,并不等于“一弯就会骨折”;真正危险的是在身体不稳定、用力过猛、动作变形的情况下去做这些动作。

更稳妥的原则是:不追求猛,不追求花哨,先把动作做稳、做正。对高风险老人,更推荐脊柱伸展、姿势控制、腹部稳定和温和力量训练,而不是硬压柔韧、猛做卷腹。如果已有明显驼背、持续腰背痛,或做某个动作时总觉得“腰一下子被压住了”,就更不应硬撑,最好先由医生或康复专业人员评估。

