

这个“寂静的杀手”正悄悄侵蚀你的健康

有一种慢性病，在日常生活中十分常见。但因为前期症状不明显，只有发生骨折时才被察觉，所以又被称为“寂静的杀手”，这种“静悄悄的疾病”，就是“骨质疏松”。

骨质疏松是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏，导致骨骼脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。那么，如何不让骨质疏松静悄悄地来？

合理膳食

在儿童和青少年时期，就应注意合理膳食，每天的食物应包括奶、肉、蔬菜、水果及五谷类，特别是钙的摄入，必要时口服钙剂。

其次，应坚持科学的生活方式，多晒太阳，少喝碳酸饮料，少吃糖及食盐、动物蛋白多的饮食。

骨密度检查

到了中年，尤其是绝经以后的妇女，因骨量丢失加速，除了饮食和科学的生活方式外，每年还应该进行一次骨密度检查，预防性服用活性维生素D及钙剂。

日常生活中，要戒烟酒，少喝咖啡，如无其他禁忌症，可在医生指导下早期使用雌激素预防。

调整运动方式

对于高危人群，运动方式由户外的有氧运动改为稍缓和的运动方式。

力量训练：水中行走等力量运动，可增强肌肉力量，防止骨质疏松。



图片来源/视觉中国

负重的有氧运动：散步、爬楼梯等负重运动可锻炼双腿骨骼，减少骨质流失。

柔韧性训练：柔韧运动可以使身体保持平衡，防止摔倒。

少做大幅度的运动，如弯腰、跑步等。

日常保护

对于老年人或已是骨质疏松症患者，应注意运动项目的选择和运动量。尽量注意日常保护，应加强防摔、防碰、防绊、防颠等措施。

积极手术

中老年骨折患者应积极手术，预防二次骨折。对退行性骨质疏松症患者，应积极进行抑制骨吸收、促进骨形成的药物治疗。

补充维生素

骨质疏松患者，要常摄入维生素K（西兰花、菠菜、甘蓝、西芹等绿叶蔬菜）、镁（全谷物食品、糙米、杏仁、花生和菠菜等）、蛋白质（低脂奶制品、无皮家禽肉、鱼肉，各种豆类、豆腐等）。

50岁以上的人，最好选择维生素B12补充剂（因为食物中天然存在的维生素B12不易被吸收），同时多摄入钾（水果和蔬菜）。

适当锻炼

建议每天进行适当的体育锻炼，如步行、力量训练、跳舞、太极拳、骑自行车、游泳、园艺等。要做到量力而为，持之以恒。骨质疏松会明显增加骨折的风险和治疗的难度，希望大家及早重视、及时预防。

（健康上海 12320）

又是一年银杏黄 切记不可盲目采摘食用



图片来源/视觉中国

金灿灿的银杏叶，让整个秋冬都充满着温暖明亮的色彩。银杏不仅颜值高，还被誉为“植物界的活化石”，其叶子和果实有一定的药用价值。但不少市民盲目采摘和食用银杏种子，却引发了接触性皮炎。

有市民听说银杏果营养价值高，就捡了很多果子打算回家食用，但没想到，回家后双手就隐约感觉瘙痒。一开始没太在意，结果手上还长出了大块红斑、丘疹，第二天起床，发现手上有抓痕，颜面部出现明显的红肿，又痛又痒。痛痒难耐之下，到医院就诊，医生查看了该市民的症状，再结合接触银杏果的情况，诊断为接触性皮炎。

银杏果为何会导致接触性皮炎？

当市民在采摘银杏果时，皮肤直接接触到银杏果的汁液，汁液通过人体皮肤渗透进入人体，导致IV型变态反应，可累及全身器官和组织。轻者引起红斑、肿胀、水疱、大疱、糜烂等，严重时可发生呼吸困难、肺水肿和过敏性休克等。

未经熟制加工的银杏种子有毒，银杏果导致接触性皮炎的途径，主要有以下几种：

1. 手部接触银杏果破碎的果皮和果肉；
2. 清洗、揉碎银杏果肉；
3. 空气源性接触致敏。

不要与银杏汁液有直接接触

银杏汁液与皮肤接触后，即使使用肥皂等洗涤剂也较难清除，尤其是指甲缝处很难清洗干净，因此建议不要与银杏汁液有直接接触，应戴上塑胶手套和眼镜，以减少对皮肤和眼睛造成伤害的可能。

此外，还要注意以下几点：

1. 有过敏史或易过敏体质的人，最好不要采摘、清洗和食用银杏果，更不要围观，以免过敏。
2. 最好购买经加工炮制、熟透的银杏果食用。
3. 若接触或食用后，出现过敏或中毒症状，一定要及时就医，以免延误治疗。

（健康上海 12320）

电动自行车拼装、加装、改装有危害！

市公安局交警总队消息，为了提升电动自行车行驶速度和续航里程，部分用户违规对其进行改装改造。那么，哪些行为属于拼装、加装、改装电动自行车？电动自行车改装有什么危害？如何正确选购电动自行车？来看这3个权威问答。

什么是拼装、加装、改装电动自行车的行为？

《上海市非机动车管理办法》第九条规定，禁止单位和个人从事下列行为：

- (一)拼装非机动车；
- (二)在非机动车上加装动力装置、车篷、座位、高分贝音响；
- (三)更换非机动车动力装置或者改变排气装置的尺寸；
- (四)拆除或者改动非机动车消音、

限速、尾气处理装置；

(五)其他影响非机动车通行安全的加装、改装行为。

无论是消费者还是销售商，都严禁拼装、加装、改装电动自行车或销售、使用拼加改装的电动自行车，否则将承担法律责任。

电动自行车拼装、加装、改装有什么危害？

《道路交通安全法》第58条规定，电动自行车在非机动车道内行驶时最高时速不得超过25公里。但是，部分改装电动自行车行驶时超过40公里，大大高于自行车但又明显低于汽车，不管是与机动车还是与其它非机动车都存在较大速度差，存在严重交通安全隐患。

很多车主为了增大续航里程，提高行驶速度，违规加装60V，甚至是70V的超标蓄电池，此类超标蓄电池绝大多数是由残次、废旧电芯拼装而成，缺少必

要保护配件，极易引发火灾事故。

在非机动车上加装车篷，会遮挡视线，遇大风易导致车辆失去平衡；加装后车身变宽占用路面，容易对过往行人造成剐蹭事故；发生交通事故伞篷很有可能刺穿驾驶人的心脏或颈部，甚至危及生命安全。

消费者如何正确选购电动自行车？

一要认准3C标志；二要比对车辆信息；三要正规渠道购买。

一般电池内都是酸性化学物质，经改装后，接线端子等往往会产生损伤，会导致电缆接线腐蚀加速而断开，此类电动自行车在充电或者行驶过程中，原本的细电线要通过大电流，电路就会变得不稳定，很容易出现短路。提醒广大的消费者，一定要通过正规渠道购买或租赁电动自行车，提高自身防范意识。

（上海发布）