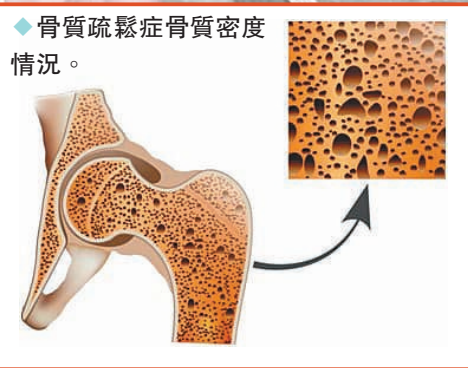




◆骨質疏鬆症影響中老年人生活品質。



◆骨質疏鬆症影響骨質密度情況。

骨質疏鬆是一種代謝性病，主要是由於骨量大量丟失、骨骼微小結構破壞、骨質脆性增加，導致患者容易出現骨折的全身代謝性病。骨質疏鬆的臨床表現主要有疼痛伴有無力、身高變矮和駝背，嚴重的是併發骨折，其中脊柱、髖部和腕部是最容易好發骨折的部位。在日常生活中，骨質疏鬆屬於慢性病，和感冒、濕疹一樣常見，但骨質疏鬆卻認為是人類健康的沉默殺手之一，它不像高血壓、高血脂、高血糖等症狀那麼明顯，它的變化和對身體的危害，是潛移默化、悄無聲息的。所以，由於前期症狀不明顯，常常被人們忽視，只有發展到骨折發生時才察覺。

◆文：香港中醫學會 金維軒中醫 圖：金維軒、資料圖片

骨質疏鬆症病情不可逆 及早察覺預防勝於治療

骨質疏鬆症的發病與年齡息息相關，已經成為影響中老年人生活品質的重要原因。2023年骨質疏鬆症中西醫結合診療專家共識提到了我國65歲以上人群骨質疏鬆患病率為32%，男性為10.7%，女性為51.6%。此外，不同地區骨質疏鬆差異也較為明顯，如中國城市地區為發病率25.6%，農村地區為35.5%。



◆金維軒中醫

預防骨質疏鬆方法

骨質疏鬆的病情是不可逆的，預防遠比治療更為重要。

一、規律生活，延緩骨質疏鬆

◆增加鈣攝入◆

骨骼代謝需要飲食補充，平衡的膳食可以提供更多的代謝營養。常見富含鈣的食物：牛奶、豆製品、芝麻、海帶、蝦等。富含磷的食物：菠菜、栗子、葡萄、雞、土豆、蛋類。富含維生素D的食物：海魚、動物肝臟、蛋黃、瘦肉、堅果等。

◆維生素D3補充◆

體內活性維生素D3可促進腸道對鈣、磷吸收，促進骨的形成，有防治骨質疏鬆的作用。老人可適當的補充維生素D3營養品使用，用一個月，停半個月，然後再用。

◆曬太陽◆

正常人在充分日照的條件下，曬背部15-30min，皮膚即可合成足夠的維生素D供生理需要。冬天可以盡可能地接觸日曬。其次不可以隔着玻璃曬太陽。

◆減少鈣丟失◆

生活中應盡量戒煙、限酒，減少咖啡、濃茶、碳酸飲料的攝入量，養成良好的飲食習慣和作息時間，對於減少鈣丟失，預防骨質疏鬆有很好的作用。煙酒可以影響鈣和維生素D的代謝，從而影響骨細胞的代謝；過量的咖啡因可使尿液排泄時把更多的鈣離子排除體外，影響身體對鈣的吸收；碳酸飲料可阻止鈣吸收。

◆少熬夜◆

酸性體質是鈣質流失和骨質疏鬆的重要原因。熬夜、心理壓力過重等都會加重體質酸化。

常見的臨床表現

一、疼痛

以腰背痛多見，佔疼痛患者中的70%-80%。疼痛時伴有無力，沿脊柱向兩側擴散，可擴散到胸腹部，彎腰、咳嗽、勞累後疼痛加劇，休息時疼痛減輕，夜間和清晨醒來時加重，日間疼痛輕。

二、身高變矮和駝背

主要見於中老年婦女，多在腰背疼痛後出現。因為骨質疏鬆後脊椎的椎體發生骨小梁骨折，椎體壓縮出現楔狀變形所致，表現為駝背或圓背畸形，患者身高變矮，身長平均縮短3-6cm，嚴重者可縮短10cm以上。

骨質疏鬆的誘因

一、缺少日曬

現代人長期在辦公室工作，本身就缺少日曬的時間，加上東亞地區崇尚美白文化，大家對太陽光的態度是能不曬就不曬，導致天然鈣源的缺乏。

二、缺乏負重或者抗阻力運動

長期久坐，缺少運動，讓骨骼內的成骨細胞缺乏啟動的相關來源。適當的彈跳、輕重量的負重運動，抗阻力運動時，對成骨細胞有促進作用，身上的骨鈣含量也會因此而增加。

三、遺傳因素

骨質疏鬆具有遺傳性，在家族內如果母親患有骨質疏鬆的話，那麼女兒患上的機率也會比正常人要高。

四、體內激素水準降低

人體內的雌激素有着直接抑制破骨細胞的作用，絕經後的女性，內源性雌激素水準大大下降，不能抑制破骨細胞的作用，很容易發生骨質疏鬆症。

五、失用因素

長期臥床的人肌肉活動量會減少，骨骼缺少肌肉的刺激導致骨母細胞減少，我們體內正常的骨代謝會遭到破壞，破骨細胞會因此而變得活躍，使骨骼中的鈣質溶出，隨尿液排出體外，最終導致骨質疏鬆。

二、運動方法

◆水瓶負重深蹲◆

強度：每次做10-12個為一組，每天做3-4組，組間休息1分鐘，每周練習3-4次。

要點：拿兩個裝滿水的礦泉水瓶，體直立，兩腳分開與肩同寬，腳尖朝前，兩手臂手握礦泉水瓶做上舉動作，同時屈髖後屈膝，臀部向下向後蹲，蹲至大腿與地面平行，小腿與背部平行懸氣蹲起，手臂還原至原位，至快直立時，嘴巴呼氣。



◆水瓶負重深蹲

◆快步走、慢跑步

◆彈力繩深蹲◆

強度：每組8-15次，訓練3-5組，每組可以休息1-2分鐘

要點：1. 雙腳打開與肩同寬，踩住彈力繩，雙手將彈力繩拉高到與肩同高。2. 做下蹲動作，注意膝蓋不要超過腳尖。

◆快步走◆

強度：以每分鐘，70-100步為宜。

要點：抬頭、挺胸、直腰、四肢擺動自如，兩臂剛力向前擺動。注意力主要放在呼吸系統、胸廓及肩帶的活動上。

◆慢跑步◆

強度：運動強度參考「心率=170-年齡歲數」，每次約30分鐘。

要點：上體稍前傾，頭部自然。軀幹收腹拔背，兩臂自然協調擺動，兩腿用力蹬擺，注意力主要放在腿的蹬地及腰推受力的感受上。



◆杞子

◆大豆



◆杜仲

◆淮山

三、煲湯

◆壯骨湯◆

1. 材料：杜仲一兩，淮山一兩，牛膝一兩，杞子五錢，核桃一兩，豬骨一斤，大豆等
2. 煮法：豬骨余水備用，與其他藥材一同放入鍋中，加適量水，先以大火煮沸後轉小至中火煲兩小時，放鹽調味，即可飲用。



◆富豪酒店：野生羊肚菌髮菜黃金糕



◆城景國際：金箔桂花金波蘿十勝紅豆糕

食得健康

滋補養生糕點 健康創新配搭

農曆新年將至，不少酒店都推出健康養生糕點，當中富豪酒店便推出了三款全新滋補養生賀年糕點，在傳統口味中加入珍貴海味食材，以氣派賀新歲，如手製鴨腸腸花膠蘿蔔糕，選用上等海味、花膠及自家製腸腸；原隻鮑魚金蟻紫芋糕，採用鮮味無窮的鮑魚及金蟻配合粉嫩的紫芋。野生羊肚菌髮菜黃金糕和金箔燕窩桂花糕更為注重健康人士提供清新輕盈口味，前者裏的南瓜天然香甜，與羊肚菌和髮菜的味對鮮明，別具特色；後者則是載譽歸來，深受好評。滋潤養顏的燕窩配上清香桂花，是女士們的美顏佳品，面層飾以金箔，更是畫龍點睛。

城景國際樂軒則推出百分百自家製作、選料上乘的賀年糕點喜迎龍年，寓意新的一年步步高陞及長壽健康！除了傳統之選金箔臘味蘿蔔糕外，今年更推出色澤鮮艷得體的金箔桂花金波蘿十勝紅豆糕，以及窩心甜蜜之選黃糖椰汁年糕。當中，金箔桂花金波蘿十勝紅豆糕，延續酒店每年推出之招牌十勝紅豆糕，今年以金箔、桂花和金波蘿搭配日本十勝紅豆製作，金波蘿的酸甜、桂花糖的清香與紅豆粒的甜而不膩配合，果甜與豆香互相輝映，味道清甜之餘

又有嚼勁。金箔桂花金波蘿十勝紅豆糕色澤鮮艷得體，造型別具節慶氣氛，是送禮自奉的理想之選，為坊間罕有健康創新配搭。

至於港島香格里拉米芝蓮星級中菜食府夏宮中菜部行政總廚梁汝景師傅及團隊亦準備了各式吉祥賀年美點，當中全新龍騰九霄一海藻糖玫瑰桃膠椰汁年糕，融合了玫瑰花香、滋養桃膠、海藻糖和椰汁的天然甜味，口感細膩怡怡，每個年糕均以紅色及金色的禮盒盛載，盒上配上象徵繁榮和力量的龍騰飛躍精緻圖案，隨禮盒更附上皮影戲製作套裝，讓你與摯愛體驗傳統中國藝術的樂趣。

團年除了豐盛又別具匠心的賀年美饌外，也需要一個精緻又喜慶的意頭蛋糕，帝京酒店精緻糕點品牌 Royal Delights (R+) 推出炮仗竹造型「紅桑子麻糬蛋糕」，將近年大熱的麻糬融入其中，添加綿細滑滑的口感，而紅嘖嘖的朱古力外層包裹住多層餡料，包括口感軟糯綿密的牛奶麻糬、紅桑子果醬、朱古力忌廉、軟心朱古力，以及用濃厚北海道3.6牛乳烘焙的牛乳蛋糕，軟熟香軟，口感豐富，寓意吉慶滿堂、鴻運當頭，祝福大家佳節喜慶、金銀滿屋、鴻福齊來。

◆文：雨文



◆港島香格里拉：龍騰九霄一海藻糖玫瑰桃膠椰汁年糕



◆帝京酒店：紅桑子麻糬蛋糕