

**巴州疾控中心（卫生监督所）**
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



喝咖啡会导致骨质疏松吗

随着人口老龄化发展，骨质疏松越来越受到人们关注。骨质疏松有什么危害？应如何预防？记者采访了首都医科大学附属北京积水潭医院骨质疏松科主任医师陈海翎。

“骨质疏松是一种全身性的骨骼疾病。”陈海翎说，发生的原因比较复杂，主要有遗传、环境、疾病等因素。如果有骨质疏松家族史，后代有可能患有这种疾病。环境因素包括饮食不均衡、缺乏运动、不晒太阳等，导致钙质补充不足或流失过多，日积月累就会造成骨质疏松。罹患某些疾病、服用一些激素类的药物可能造成骨质流失，时间长了就会导致骨质疏松。

“骨质疏松症多见于老年男性和绝经后的女性。”陈海翎分析，典型的临床表现为疼痛、脊柱变形和骨折。骨质疏松早期症状较轻，主要表现为老年人常见的驼背、身高变矮以及劳累以后



出现腰背疼痛，通常不会引起患者注意；病情加重后，不劳累、不运动也会出现浑身

疼痛，哪怕坐的时间长一点、一个姿势保持得久一点也会疼痛；病情最严重的表现是

骨折。

预防骨质疏松，首先要做好疾病风险筛查。陈海翎建议，有家族病史，或患有风湿免疫系统疾病、消化系统疾病、神经系统疾病、恶性肿瘤等疾病，长期服用激素类药物患者，超过50岁的人，要及时到正规医院的骨科进行骨质疏松检测。如果发现骨质疏松的早期症状，要及时进行干预和治疗，防止疾病加重。

均衡的饮食和良好的生活习惯可以预防骨质疏松，促进骨骼健康。陈海翎建议，适量摄入牛奶、酸奶、奶酪、海带等富含钙质的食物和蛋白质，保持饮食的多样化。老年人更要重视饮食补钙。维生素D有助于钙的吸收和利用，晒太阳是人体补充维生素D最安全的方式。晒太阳最佳时间是上午11点到下午2点之间，每次可持续15—30分钟，尽量不涂抹防晒霜，不隔着衣物和玻璃。

适度运动，比如健走、游泳、骑车等有氧运动，可以提高心肺功能，促进血液循环。老年人可以进行平衡和灵活性训练，如舞蹈、太极拳等，降低跌倒的风险。

“如果已经患有骨质疏松，需要进行抗骨质疏松治疗，合理补充钙剂和维生素D。”陈海翎建议，对于正常饮食但不吃乳制品的老年人或骨质疏松患者，每日可额外补充500—600毫克的钙剂。

喝咖啡会导致骨质疏松吗？陈海翎表示，适量饮用咖啡并不会导致骨质疏松的发生，但过量的咖啡因会增加骨质疏松的风险。对于健康成年人，每天咖啡因摄入量超过400毫克，相当于3至5杯的咖啡，会增加骨质疏松的风险。茶、部分碳酸饮料、功能饮料、现制饮品（如奶茶）也含有较多咖啡因，除了控制咖啡饮用量，也要注意避免含咖啡因食物的过量摄入。（据《人民日报》）

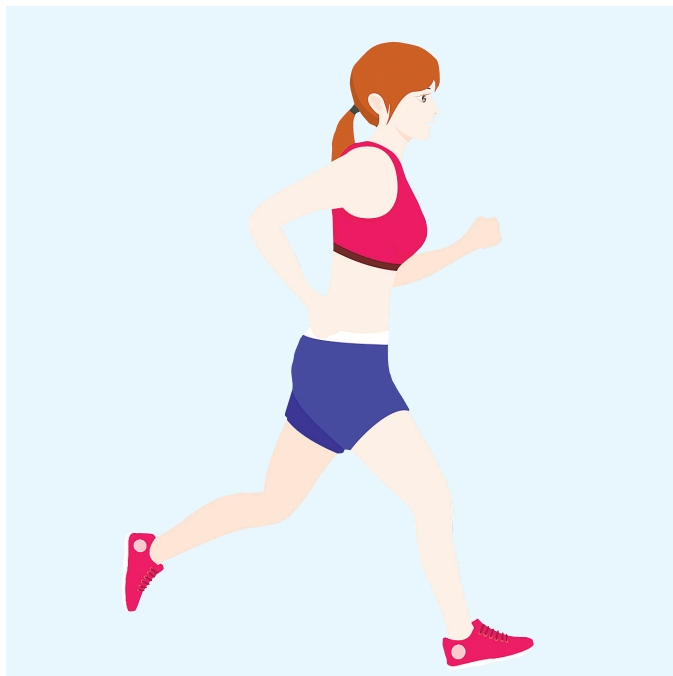
缺觉人群更要适当运动

现代人普遍面临睡眠不足问题，其危害远不止于精神倦怠。最主要的危害是使人长期处于应激状态，免疫力持续受损，使得代谢性疾病、心脑血管病及精神疾病的风险悄然攀升。

近日，一篇发表在国际运动科学期刊的研究表明：运动能为缺觉人群筑起抗炎防线。这项研究分析了美国国家健康和营养检查调查队列中2113名睡眠不足的参与者（日均睡眠≤7小时），通过加速度计测量了参与者的身体活动信息，并结合血液样本测量了C反应蛋白水平。研究发现，每日进行20分钟中高强度运动时，抗炎效益达到峰值，超出该时长并未呈现叠加效应。

对此，山东大学第二医院神经内科主任医师谢兆宏认为：“运动调节炎症涉及多维度机制，运动通过促进脂肪组织分解，使得炎症因子明显减少，能从源头上抑制炎症反应。”

什么样的运动算是“中高强度运动”呢？一个简单的衡量标准是目标靶心率：对于快走、跑步等耐力运动的强度评估，健康人群适用“220-年龄”计算最大心率，中高强度运动需达到其60%~80%；肥胖或久坐人群宜采用“208-0.7×年龄”作为最大心率。值得注意



的是，力量训练需采用不同的评估体系，以器械重量及重复次数为基准。

“更直观的判断方法是自己的主观感受。”谢兆宏提醒，“运动时能说话但不能唱歌，或者呼吸急促无法完整说话则达中高强度。”

什么样的运动才是最适合自己的？“综合考量年龄、基础疾病和体能水平，选择最合适的运动组合，才能让运动最大程度上发挥作用。”谢兆宏说。

对于学生群体而言，谢兆

宏建议，每日进行60分钟中高强度运动，优先选择篮球、足球等群体性项目。利用体育课后时段开展运动，配合每周3次抗阻训练，可有效缓解焦虑情绪并提升学习效率，“如果长期晚睡晚起，可以适当增加晨间运动，以此来抑制褪黑素的分泌，可以帮助调整睡眠周期”。

对于长期伏案工作者和中青年运动爱好者，“普拉提+跳跃”，是运动的黄金组合。“普拉提通过慢速控制动作增强核心肌群力量，配合跳跃运

动能有效提升爆发力并改善肌肉功能。每周3次训练，每次先完成30~50分钟普拉提，并注重呼吸与动作精准度。随后进行单腿跳、交叉跳等爆发力练习，总时长控制在90分钟内。”谢兆宏说。

“有韧带损伤、关节炎、骨质疏松、静脉曲张等问题的患者不宜做跳跃训练。”谢兆宏建议，亚健康人群需采用阶梯式增量的方法——从每日10分钟低强度运动起步，通过“30秒快走+1分钟慢走”的间歇训练逐步提升运动耐受性。

针对体能较好的成年人，“跳绳+功能训练”的互补运动方案有助多个肌肉群之间更好地协调运作，兼顾减脂、塑形与增肌。跳绳作为高效的下肢锻炼方式，需搭配坐姿划船、深蹲等复合力量训练以实现全身协调，建议每周4~5次，每次5~10分钟。对于有训练经验者，可采用“瑜伽+HIIT”模式：基础瑜伽体式每个动作维持15~30秒，进行10~20分钟；配合4分钟HIIT循环，即每个动作尽全力练习20秒，间歇10秒，循环做6~8组，共练习4分钟左右。谢兆宏特别提醒，患心肺功能疾病、踝膝关节受伤者不太适合跳绳训练。训练时也要注意循序渐进，避免运动损伤。

中老年群体的运动需以安全为前提。“可以优先选择

低冲击的有氧运动，比如快走或游泳。一个星期能坚持五次，每次坚持20~30分钟即可。”谢兆宏说，每周2~3次，每次30~50分钟的“舞蹈+弹力带训练”也可以帮助提升身体协调性与柔韧度，但要注意避免耸肩、驼背或膝盖内扣等错误姿势。“对于更年期的女性，‘太极+瑜伽’的组合相对舒缓，能有效减少对交感神经的激活，从而对睡眠起到一定的促进作用。”

顺应自身节奏，找到自己运动的“黄金时间”也很重要。专家建议，首先可评估自己的日常作息，对于“早起困难户”而言可以不用强迫自己清晨锻炼。其次要根据身体状态制定计划——想培养运动习惯的人建议早晨锻炼，利用皮质醇分泌高峰期提升执行力；追求运动表现者优先选择下午4~7点，此时肌肉力量和反应速度处于峰值。

“无论选在何时运动，睡前3小时应结束中高强度运动，避免神经过度兴奋影响睡眠质量。”谢兆宏说。

运动中的风险也不可忽视，谢兆宏提醒，运动中若出现持续头晕、胸痛或关节异响，必须立即终止训练并就医。孕妇、术后恢复期人群及慢性病患者，需在专业医师监督下制定运动方案。

（据《光明日报》）