

身体有这5种表现 说明你的骨头已经悄悄变脆了

看似强韧的骨骼，其实每天都在默默进行新陈代谢。当骨骼流失速度悄悄超过重建速度时，骨质疏松就会找上我们，直到某天轻微滑倒就导致骨折，才惊觉为时已晚。

研究表明，髌部骨折后一年内死亡率在20%以上。以下5种日常表现是骨骼脆化的明确信号，越早发现，越能有效干预。立即行动，守护骨骼健康！

据央视新闻



央视节目截图

信号1 莫名腰背痛 甚至身高“缩水”

这是骨质疏松最普遍且最易被忽视的早期信号。如果你长期感到腰部或背部弥漫性、阵发性地钝痛，尤其在久坐、久站后加重，早晨起床时感觉脊柱僵硬，但轻微活动后又能稍有缓解，这就需要警惕了。

这种疼痛的根源往往是椎体骨量流失后，承重能力下降，导致骨骼内部出现微小的、难以在常规X光片上显示的“微骨折”。

更直观、更具诊断意义的一个迹象是身高变矮和驼背。骨骼就像房子的承重柱，当内部的骨小梁结构被破坏，承重柱不再坚固，在体重的压力下，椎体就会被慢慢压扁，形成压缩性骨折。

如果测量发现身高缩短了3厘米以上（大约两指宽），或者发现驼背越来越严重，形成所谓的“老年性驼背”，这极有可能是多个椎体已发生压缩性骨折的结果。研究表明，单个椎体的压缩性骨折可能使身高降低约2毫米，而多节段的骨折则会

导致显著的体态改变和功能受限。

信号2 牙齿松动 牙槽骨不保

牙齿的稳固，离不开健康牙槽骨的支撑。牙槽骨是上下颌骨包围牙根的部分，它是全身骨骼系统的一部分。当全身骨骼开始大量流失钙质和矿物质时，牙槽骨也会同样变得脆弱、萎缩。

这个过程会导致牙齿失去坚实的根基，从而出现牙齿松动、牙缝不可思议地增大、牙龈萎缩，甚至原先合适的假牙也不再贴合的情况。

一篇发表在《口腔医学》杂志上的综述明确指出，下颌骨的骨密度与脊柱和髌部的骨密度存在显著的正相关关系。因此，当牙科医生提示你牙周问题严重时，这或许是一个非常非常重要的信号，建议及时去查一查全身的骨密度。

信号3 “脆性骨折” 轻轻一摔就骨折

这是骨质疏松最严重也是最直

接的后果，医学上称之为“脆性骨折”，即在无明显外伤或只有轻微外力情况下发生的骨折。

典型场景包括：从站立的高度或更低处摔倒就导致手腕或髌部骨折、打个喷嚏或剧烈咳嗽就感到肋骨剧痛（可能是骨折），甚至仅仅是弯腰抱个孩子或提一下重物就突然感到腰背剧痛（可能是椎体压缩性骨折）。最常见的部位是手腕、髌部和脊柱。

一旦发生脆性骨折，尤其是髌部骨折，对老年人的生活质量影响是毁灭性的，致残率和死亡率都会显著升高。这明确意味着你的骨骼强度已经严重下降。

信号4 肌肉酸痛、抽筋 浑身没劲

骨骼与肌肉是相辅相成的“兄弟单位”。骨质疏松往往伴随着肌肉减少症，即骨骼肌质量、力量和功能的下降。有些人可能会感觉以前轻而易举的事情现在变得力不从心，比如：爬几层楼就需要中途休息、没走多远就感到异常疲

劳、手提重物变得困难。

此外，夜间频繁出现的小腿抽筋，除了可能与劳累或缺水有关，也常常是身体钙磷代谢紊乱发出的信号。

肌肉力量的下降会直接导致平衡能力变差，走路不稳，跌倒的风险大大增加，从而形成一个“骨弱→肌少→易跌倒→易骨折”的恶性循环。

信号5 指甲变脆 容易断裂

指甲是身体的一个微小窗口，它的健康状况能在一定程度上反映整体的营养状况，尤其是钙和胶原蛋白的代谢水平。

如果发现指甲在平时不易断裂的情况下，突然变得薄脆、容易劈裂、有纵行条纹，这可能暗示着身体钙质和构成骨骼、指甲的基础材料——胶原蛋白正在流失。虽然指甲变脆不能直接确诊骨质疏松，但它可以作为提醒你关注整体骨骼健康的辅助信号。

如何守护我们的骨骼？收好这份防护与锻炼指南

认识到问题的严重性后，请不要焦虑。骨质疏松是可防、可治的！越早行动，效果越好。强烈建议：采取“营养+运动+生活干预”的综合策略。

营养是基石：为骨骼“补充原料”

1. 补足钙质：钙是骨骼的“砖石”。成人每日推荐摄入量为1000毫克，50岁以上女性和70岁以上男性应增加至1200毫克。

食补首选：每天保证300—500毫升牛奶或酸奶、多吃卤水豆腐（北豆腐）、石膏豆腐（南豆腐）、绿叶蔬菜（如西蓝花、羽衣甘蓝）、芝麻酱、带骨小鱼和坚果。

补充剂：如果饮食无法满足，可在医生指导下选择钙补充剂，如碳酸钙或柠檬酸钙。

2. 维生素D是关键：它是钙的“搬运工”，能促进肠道对钙的吸收。每日至少需要800—1000IU。

晒太阳：这是最经济有效的方式。每天在阳光下暴露面部和手臂20—30分钟（避开夏季正午的

暴晒）。

食物和补充剂：富含脂肪的鱼类（三文鱼、金枪鱼等）、蛋黄、肝脏含量较多。但通常不够，建议老年人常规检测维生素D水平，并在医生指导下补充制剂。

3. 优质蛋白质：它是肌肉和骨骼的“钢筋混凝土”。摄入不足会影响骨基质的形成。确保每日从肉、蛋、奶、豆制品中摄取足量蛋白质（1.0—1.2克/千克体重）。

运动是良药：为骨骼“施加压力”

骨骼遵循“用进废退”的生物力学原理。只有给骨骼施加适当的压力，它才会感到“需要变强壮”，从而刺激成骨细胞活性，增加骨密度。同时，运动能极大增强肌肉力量、改善平衡、协调性和柔韧性，这是预防跌倒、防止骨折的关键一环。

以下锻炼方案请循序渐进，量力而行。如已确诊骨质疏松或年龄较高，开始前务必咨询医生或康复师。

1. 负重运动（目的：直接刺激骨生成）

低冲击有氧运动——快走：这是最安全、最基础的选择。建议每周进行4—5次，每次30—45分钟，步伐应较日常散步更快，感到微微气喘为宜。

注意事项：已确诊严重骨质疏松或曾有骨折史的患者，应避免高冲击性运动，如跳跃、跑步、打球等，以免引发骨折。应从快走开始，逐渐增加强度和时长。

2. 抗阻力量训练（目的：增强肌力，保护骨骼）

强壮的肌肉是骨骼的“天然保护套”，能增加关节稳定性，并在跌倒时提供缓冲。常见的抗阻力量训练有俯卧撑、深蹲、举重等。

频率与原则：抗阻训练每周进行2—3次，组间休息充分。核心原则是：循序渐进，量力而行，避免憋气。

3. 平衡与柔韧性训练（目的：预防跌倒的“终极武器”）

绝大多数骨折由跌倒引起，因此改善平衡至关重要。

单腿站立：每天练习，先扶住稳固的墙面或椅背，尝试抬起一条腿，保持20—30秒，然后换腿。逐渐尝试松开手。

脚跟对脚尖直线行走：像走钢丝一样，前后脚沿直线行走，每天练习几分钟。

太极拳：太极拳这种包含重心转移、缓慢流畅的动作练习，能改善身体平衡、协调性和本体感觉，是预防跌倒的首选运动。

一项针对绝经后女性的研究表明，为期12个月的综合运动干预（结合负重、抗阻和平衡训练），不仅能显著减缓腰椎骨密度的流失，更能将跌倒风险降低近40%。

改变不良生活习惯

戒烟：吸烟会严重影响骨峰值的达成并加速骨流失。

限酒：过量酒精会破坏骨骼代谢，增加跌倒风险。

避免过量饮用咖啡和碳酸饮料：它们可能影响钙的吸收或导致钙质流失。

预防跌倒：居家环境确保光线充足，移除地面障碍物，浴室安装扶手、使用防滑垫。

“睡前刷牙”是错的？ 这些误区，你中了几个

上床睡觉前刷个牙，似乎已成为很多人的共识。但实际上，睡前并不是最佳的刷牙时间。什么时候刷牙最好？又该如何正确刷牙呢？让我们一起来看看。

建议饭后半小时刷牙

很多人喜欢等到睡觉前再去刷牙，但这个习惯对于入睡困难的人群来说并不友好。刷牙的动作以及牙膏中的薄荷成分，会刺激大脑使其活跃起来，赶走好不容易积攒的睡意。

因此，建议大家不要等到临睡前才刷牙，最好在饭后半小时到1小时进行刷牙，这样能营造一种进入夜晚的仪式感，让身心放松下来。

同时，要注意睡前不再进食，也不喝甜饮料。

这些错误的刷牙方式，你中招了吗？

1. 横向刷牙

长期采用横向拉锯式刷牙、刷牙用力过猛或者使用刷毛过硬的牙刷，都会造成牙颈部磨损。

牙釉质是人体最坚硬的组织，不过它在牙颈部位置的分布是最薄的。每天对这一薄弱区域猛攻，久而久之就会出问题。

2. 刷牙时间过短

有人每次刷牙时间只有匆匆几十秒。其实，刷牙时间应保持在3分钟以上。

3. 只刷牙不刷舌头

舌面上许多小的凸起乳头，高低不平，容易成为病菌藏匿的温床。如果不注意定期清洗，舌苔上的细菌便会悄悄在舌头细缝里“发展壮大”，进而逐渐侵害牙齿、牙龈和咽喉，引发口臭，严重者甚至会诱发口腔、呼吸道等疾病。

4. 牙刷长期不更换

牙刷用久了就会“开花”，不仅藏污纳垢、细菌丛生，刷牙越刷越脏，还会损伤牙齿和牙龈。一般情况下，建议每三个月更换牙刷。

牙要怎么刷才干净？

正确的刷牙方法为水平颤动拂刷法：

刷门牙外侧：刷毛应与牙齿、牙龈成45度角，以画小圈的方式活动。

刷门牙内侧：同样将刷毛成45度角斜放，上排牙齿向下提拉轻刷，下排牙齿向上提拉轻刷。

刷牙齿咬合面：将牙刷倾斜，与咬合面垂直，前后短距离颤动轻刷。

刷牙齿内侧面：将牙刷竖起来，利用牙刷前端的刷毛沿牙缝上下以小圆弧的方式刷动。

每次刷两到三颗牙，反复旋转、按摩8到10次，确保牙齿的内、外侧面咬合面都刷到。每天刷牙2到3次，晚饭后那次尤其不能省。

口腔健康的人群应选择刷头较小、刷毛软硬适中的牙刷；牙周炎患者、老年人可购买软毛牙刷。清洁舌苔可用专门的刮舌器，也可用软毛牙刷清洗。

据新华社每日电讯