

健康信箱：骨质疏松怎么办



作者简介：毛海宏 Haihong (Henry) Mao, 医学博士 (MD) 运动医学和家庭医学方面的专家。他是一位特邀专栏作家。他的诊所位于 IU Health Physicians Family Medicine Center at 9650 E. Washington Street, Suite 100, in Indianapolis. 办公电话：317.890.5500。

三千四百万50岁以上的美国人有骨量减少，而另外有一千万人正被骨质疏松所折磨。然而确切的导致骨质疏松的原因还未知，我们能找到一些致病风险因素进而提出一些建议治疗措施。

骨质疏松，什么人最易得，症状如何

骨质疏松，或多孔骨，是一种有骨量减少和骨组织容易受伤的疾病。其中臀部、脊椎和手腕部更容易受伤。

骨质疏松影响一千多万50岁以上的美国人，其中女性容易得骨质疏松的概率高于男性4倍。尽管任何种族的人都可能得这种疾病，但是亚洲人和白人得病的机率更高。更年期雌性激素的不足会导致20%的骨量减少。其他的致病因素包括：低体重和肌肉量，缺乏体育运动，抽烟，缺钙或者维生素D以及家族骨病史等。

骨质疏松经常被称为隐形疾病，因为患有骨质疏松的人可能没有任何症状。一些人可能有骨痛和肌肉痛，多源自于背部。有时，折叠的椎骨会导致剧痛，使脊椎变形或者变短。另外，这些症状会与其他骨骼疾病或医疗问题类似。

预防和治疗

美国预防服务工作组建议筛查65岁以上的妇女或者骨折风险高的年轻妇女。但是，最好的预防骨质疏松的方法是检查和调整你的生活方式。美国的亚裔女性尤其易受伤，因为她们比高加索妇女摄取的钙量少。导致此现状的其中一个原因是90%的亚裔妇女都是乳糖不耐受，导致她们不食奶品，奶品里的钙是构成和维持骨质健康的重要元素。然而亚裔的饮食中也有些钙含量丰富的食物，它们包括：芝麻、豆腐、杏仁、绿叶蔬菜（大头菜，芥菜，甘蓝，菠菜）、西兰花、罐头沙丁鱼、莲子等。

另外一个导致亚裔妇女骨质疏松的原因是她们倾向于维持低体重。当然没有人支持超重，你应该向你的医生询问如何维持一个健康的体重，这样能够帮助你维持骨量减少骨质疏松。最后，要控制咖啡因和酒的摄入量，不要抽烟，在家里安装防护措施，例如扶手和辅助设备。

如果医生诊断你是骨质疏松，基于你的年龄，健康状况和医疗史，药物过敏史等有相应的治疗措施。对于绝经后女性的骨质疏松，美国食品药品监督管理局批准几种药物来维持骨头健康，包括雌激素和荷尔蒙的替代疗法，阿仑膦酸钠（福善美），伊班膦酸钠（Boniva）。多种中国传统的药物和针灸可以增加“肾能量”，有利于提高脊柱和髌骨骨密度。气功，一种古老的中国运动方式，能够强身健体维持健康。

最重要的，是要保持健康的生活方式，定期检查，当你开始感到不适或有疑问时咨询医生并及时就医。

健康信箱

应广大读者要求，本报将与印第安那大学医疗集团 (IU Health) 联合设立健康信箱，旨在帮助华人社区增加保健知识，防病于未然。第一期内容为如何防治骨质疏松，第二期内容为如何改善中餐的成分，预防骨质疏松。如果您有其他与保健有关的问题，请发邮件到本报信箱：aotodyin@gmail.com，我们将把您的问题请 IU Health 专家作答，与其他读者共享。

七十多岁的人们聚在一起，不免要经常谈到健康问题，每当这个时候我都会告诉大家“敲打脚尖”运动。最近，这个运动在朋友间非常受欢迎，每天都有咨询电话打来，问的最多的问题是：“每天一千个怎么做啊？”于是，我就将我的方法告诉了她们：刚开始，在嘴里数着。过了一段时间，就开始用手表设定十分钟的时间，看看能做多少。在一般的情况下，十分钟可以做一千二百次左右。

如今连时间都不计算了，看电视的时候，看报纸的时候，听广播的时候，只要一有空就做，这样下来，每天能做三千次左右。现在，周遭的朋友们都开始赞叹敲打脚尖的效果。

我有一个朋友，他晚上睡觉的时候，每两个小时就要上一次厕所，做了敲打脚尖的活动后，每天晚上都能安稳地睡上五个小时。还有一个朋友做后，觉得自己的头脑比以前清醒了，集中力提升了，思绪变得敏捷了。

不久前，我开车去一个朋友家下围棋，离开他家时忘记了带眼镜，急忙掉头准备回去拿眼镜，在十字路口等红绿灯的时候，我发现自己竟然能清楚地看见对面街上的标志——以前不戴眼镜是看不到的！于是，从那时开始，我平时就不戴眼镜，虽然没有特别去测量过视力，但明显觉得视力比以前好了很多。

我做敲打脚尖运动二十个月来整体的感受是：运动没有必要做很多种，只要持之以恒地坚持某一项运动，就一定会看到它所带来的效果。

我的身体、我的心情每天都在变得更年轻，希望我的亲身体验能对大家有所帮助。
(本文摘自网络)

敲打脚尖

敲打脚尖

- 将双手放在身后支撑身体，使背部、腰部伸直，全身放鬆地坐著。
- 将雙腳的腳跟併攏，敲打腳尖。
- 敲打的力度越大、速度越快越好。
- 從最初的100個開始，不斷增加數量。
- 動作結束後，留意腳尖的感覺。



2005年秋天，和朋友们一起打完高尔夫回家，从车上拿高尔夫杆的时候，一不小心跌坐在地上。这一跌，让我亲身体会了“年过七十膝盖变得脆弱，腿部肌肉无力”的说法。膝盖脆弱，上下楼梯就会觉得吃力。

偶然一次机会，去了丹学修练中心，一位老师让我每天试着做二百次的“敲打脚尖”。敲打脚尖是一个非常简单的运动，只要伸直双腿，把两脚的脚后跟靠在一起，两脚的大脚趾互相碰撞即可。

做二百次大约需要两分钟，刚开始做的时候，两分钟是那么的漫长和无聊，但是既然下定决心，就一定要坚持下来，于是一有时间就会做。

两个月过去了，不但是膝盖，就连腿部都感觉变得更有力量了，行动也变得敏捷了。以前每次打网球时，大腿和小腿肚都无法放松，还会经常抽筋，而且第二天两腿会变得非常酸痛，不知道从什么时候开始，这样的症状竟然消失了。体验到了敲打脚尖的效果，我就对敲打脚尖运动越来越感兴趣了。

据说敲打次数越多效果越好，于是我就将每天的二百次增加到五百次，五个月后，又增加到每天的一千下。现在是一天不做都会觉得不舒服。

因为膝盖问题才开始的敲打脚尖运动，现在不但让膝盖痊愈了，而且感觉身体也比十年前更健康了，排便正常了，脸色也更好了。遇到熟人，他们都会说：“您有什么好事啊？怎么脸色这么好？”、“您最近吃什么补品呢？”

床头放个柑橘有助睡眠



柑橘具有芳香气味，在一定程度上可以开窍解秽。诸葛亮在七擒孟获时，行军进入南方多有瘴气、恶水、毒湖、潮湿之地，会带上一些陈皮、薄荷等具有芳香味的药材，以除湿排秽。

很多人晚上关闭门窗睡觉，室内空气不流通，病菌相对较多，如果在卧室里放一个橘子，清新的气味能够刺激神经系统的兴奋，让人神清气爽，清除污浊的空气，相对美化室内的环境。

从中医的角度来说，橘子具有的芳香气味，可以化湿、醒脾、避秽、开窍，除了醒脾开窍外，当感觉乏力、胃肠饱胀，不想吃东西时，适当闻闻橘子的清香，可以缓解不适的症状。芳香的气味还能够使人镇静安神，把橘子放在床头，也有利于睡眠。而橘子柔和的色彩，会给人温暖的感觉，因此，橘子是秋冬季室内的“巧摆设”。

(来源：新浪健康论坛)

体育简讯

本报体育记者：雷震

女排名将陈招娣去世



北京时间4月1日下午，上世纪80年代女排五连冠时代的名将陈招娣因病去世，享年58岁。得知陈招娣去世的消息后，她的昔日队友“铁榔头”郎平在第一时间发微博愿陈招娣一路走好，“来世还作队友”。前女排国手赵蕊蕊也表示陈招娣将永远活在我们心中。

陈招娣1955年出生于浙江杭州市，1976年入选国家队。她是1981年第三届世界杯和1982年第九届世锦赛中国女排的主力队员，曾任接应二传，是中国女排在70年代末和80年代初“冲出亚洲，走向世界”的核心。退役后她曾担任过国青主帅和中国女排领队，2006年晋升为少将，是体育界在军队唯一被授予少将军衔的女军人。陈招娣患有“直肠癌癌”。经历两次大手术后，曾一度摆脱病魔纠缠，回到排球事业上。此次病情复发，没想到竟成永别。

网球迈阿密赛

网球邁阿密公開賽31日結束，英國名將穆雷在男子決賽中苦戰2小時45分鐘以2：6、6：4、7：6艱難戰勝費雷爾，繼2009年後第二次獲得該項賽事的冠軍，這也是他的生涯第26冠。之前一天的女單決賽中，小威廉姆斯以4：6、6：3、6：0上演逆轉好戲，豪取對莎拉波娃的11連勝捧起了冠軍獎杯。這是小威職業生涯單打冠軍數的第48個。

皇冠赛事

皇冠赛事索尼赛结束了最后的冠军争夺战。在一场焦点大战中，头号种子小威廉姆斯在先输一盘、次盘落后一个破发的情况下上演大逆转，依靠一波连胜十局的小高潮小威最终以4-6/6-3/6-0逆转莎拉波娃，职业生涯第六次赢得迈阿密冠军，从而超越格拉芙成为比斯坎湾新女皇。而惨遭逆转的莎拉波娃，则无奈的第五次成为迈阿密颁奖典礼上的陪客。

诚信地产

张晚黎

Liz Zhang
房地产经纪人

精通地产，投资，管理。
法拍屋买卖，房屋租赁。
临时住宿，学生公寓。
机场，车站，接送

317-258-8258

传真：317-705-0923

Email: zhang_liz@yahoo.com



Beautiful Natural Cosmetic Surgery

自然之美

整形手术

- 假体隆胸
- 重睑眼袋
- 鼻子整形
- 假体隆颊
- 假体隆颏
- 吸脂塑身
- 去除痤疮
- 激光脱毛
- 去除纹身
- 修正疤痕

\$500 Off
Breast Augmentation

減 \$500 隆胸

317.573.8899

9002 N. Meridian Street, Suite 205
Indianapolis, www.drchernoff.com

CHERNOFF
COSMETIC SURGEONS

调琴师

John Liu
317-730-0648
jliu1123@att.net

- 持调琴专业证书(2000年)
- 十年调琴经验
- 收费合理



童氏提琴

印城唯一华人琴行
价格最优·服务最佳



大中小提琴

购买(低于市场价30-50%)
月租(\$12/月起, 第一月免租金)·修琴

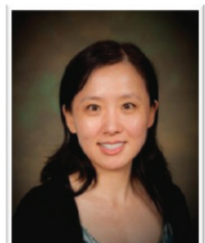
317-918-1688

cello@indy.rr.com



FARMERS

The Lilly Zhang Agency



Lilly Zhang

朋友，您辛苦挣来的财产有没有得到保障，请让我来确保您的财产安全。今天就请您拨打免费电话问询。

The policy (and prospectus, if applicable) is available in English only, which version will control in the event of a dispute.

餐馆·商业·汽车·房屋·医疗·人寿·养老金

317-629-7321

Farmers Insurance,
8415 Allison Pointe Blvd, Ste 600,
Indianapolis, IN 46250

多年人寿保险经验

www.farmersagent.com/lzhang1