

# 卫生健康教育宣传栏

(第十五期)

## 守护骨骼健康,从日常生活的点滴做起

骨骼健康是全家幸福的重要基础,关乎每个家庭成员的生活质量——从孩子挺拔的成长姿态到老人行动自如的晚年活动,都需要我们用心守护。很多时候,一些细微的日常习惯正在悄悄影响着家人的骨骼状态。今天我们一起看看如何通过调整日常生活习惯来保持骨骼健康。

### 一、保持适宜体重

体重是影响人体代谢和骨骼健康的重要因素。体重过低会显著增加骨质疏松和脆性骨折的风险,而超重和肥胖则可能导致骨代谢失衡、加速骨丢失。此外,超重肥胖人群因行动灵活性降低,在骨量减少的情况下更易跌倒,从而增加骨折风险。

建议大家通过保持吃动平衡、践行“三减三健”,将体重维持在适宜范围内,既能避免因体重过重可能引起的骨密度下降,也可减轻因体重过高对关节和骨骼的额外压力。

### 二、保持正确姿态

正确的日常姿势是脊柱健康的重要保障。站立时应做到抬头、下巴内收,全身从脚心开始微微上提,即收腹挺胸;目光平视,使脊柱保持正常生理曲线,实现“头-肩-骨盆-踝

处在一条直线上”的理想站姿。

坐姿方面,要保持腰部直立,可以使用腰部的枕头或腰圈来保护腰椎。读写时应遵守“一尺一拳一寸”原则:眼睛距离书本一尺(约33厘米)、胸口离桌沿一拳(约6~7厘米)、握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。

避免长时间单一体位,每坐1小时至少站立活动5分钟;日常休息或工作、学习间隙做一些放松颈肩腰背及四肢关节的动作。

### 三、坚持科学运动

定期运动锻炼能增强脊柱周围肌肉的力量和柔韧性。各年龄段运动锻炼侧重点不同。

儿童与青少年处于骨骼生长关键期,建议每日进行至少60分钟中高强度运动,每周3次以上抗阻训练(如跳跃、跑跳等)及户外活动。

中老年人应以维持骨密度、增强肌力、改善平衡为主。运动组合建议包含户外有氧(如健步走)、抗阻练习(如举重物)、平衡锻炼(如闭眼站立)及柔韧性训练,每周3-5次,每次20-60分钟,注意在安全平坦环境进行。

### 四、保证充足的日照

保持充足日照对骨骼健康至关

重要。阳光中的紫外线能促进人体皮肤合成维生素D,而维生素D是促进钙质吸收、强健骨骼的关键。

建议选择上午10点到下午3点之间,将面部、四肢等部位暴露在阳光下不少于20分钟。夏季应注意避开正午强光,以免晒伤。冬季阳光较弱,可适当延长日照时间。

### 五、均衡膳食营养

合理的营养摄入是骨骼健康的基础。建议增加奶及奶制品的摄入,同时多摄入深绿色蔬菜、坚果及豆制品等富含钙质的食物。少喝或不喝含糖饮料,补充足量的维生素D,如增加鱼类、鱼肝油、蛋类、蘑菇类等维生素D含量较高的食物摄入。

### 六、营造适宜骨骼健康的家庭环境

选择合适的卧具。床垫软硬需适中,躺下后腰背部能自然贴合无空隙;枕头应支持颈部生理曲线,仰卧时高度约一拳,侧卧时高约一拳半。

调整学习家具高度。书桌椅高度需按孩子身高调节,确保坐姿时背部挺直、大腿与小腿垂直。

科学选择背包。根据孩子身高选择合适尺寸的双肩书包,材料应轻便耐用,自重控制在0.5-1.0千克,书包

总重不超过体重的10%。书包需有分区设计和背部支撑结构,分散压力,避免单侧负重导致脊柱受力不均。

家长以身作则。减少电子产品使用,鼓励孩子多运动(如跳绳、拉伸等),减少久坐,共同维护脊柱健康。

### 七、定期监测骨骼健康

定期进行骨骼健康检查。建议40岁以上人群每年进行一次骨密度检测,尽早发现骨质、骨量变化,及时采取干预措施。对于65岁以上的女性和70岁以上的男性,应当将骨密度检查纳入常规健康体检项目。

密切关注身体发出的警示信号,如出现腰部、臀部、髋部或下肢疼痛,以及长短腿、高低肩、下背痛等症状时,应及时就医检查。家长要定期观察儿童的体态和姿态变化,发现异常情况及时寻求专业矫治。

骨骼健康是幸福生活必不可少的要素,不需要宏大的计划,只需从每一个坐姿、每一步行走、每一餐饮食开始,日积月累,便会收获更健康、更有活力的生活。(来源:全民健康生活方式行动)

格尔木市卫生健康委员会 宣

### 遗失声明

格尔木凯源报废机动车回收拆解有限公司大柴旦分公司开户许可证(核准号:J8590001165001,开户行:中国建设银行股份有限公司大柴旦支行,账号:63050165663700000504)不慎遗失,声明作废。

2025年12月30日

### 遗失声明

浙江新龙建设工程有限公司驻青海威斯特铜业有限责任公司项目部印章、财务章及项目部负责人(林莫森)印章不慎遗失,声明作废。

2025年12月30日

### 遗失声明

青海省格尔木市郭勒木德镇中源村李清业的集体土地使用权证(证号:郭宅集用2003第0907号)不慎遗失,声明作废。

2025年12月30日

### 遗失声明

青海那达慕生态农牧科技有限责任公司食品经营许可证副本(许可证编号:JY16328010084823)不慎遗失,声明作废。

2025年12月30日

# 社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

格尔木市融媒体中心 宣