

10月20日是世界骨质疏松日，今年我国的主题是：巩固一生，“赢”战骨折。专家指出——

## 不良生活习惯让骨质疏松“缠”上年轻人

□衣晓峰 高伟达 李盼 科普时报记者 李丽云

今年75岁的陈大妈，双膝关节疼已有七八年，因为一直患有滑膜炎，她自己始终没当回事儿。“十一”期间，陈大妈在商场购物时，突然感觉双腿无力，整个人瘫倒在地，左侧大腿和腰椎剧烈疼痛。经医院检查发现，陈大妈左股骨近端骨折，同时还伴有腰3压缩性骨折。后经骨密度测定，确诊陈大妈为中高度骨质疏松。

近年来，骨质疏松症已不再是老年病，中青年群体也容易中招；同时，中老年女性绝经后进入了骨质疏松的“快车道”，正上升为高发人群；除了缺钙，不良的生活和饮食习惯已成为骨质疏松的主要致病因素……

在10月20日世界骨质疏松日到来前夕，黑龙江省慢性病管理学会疼痛专业委员会主委、哈尔滨市第二医院疼痛科兼骨外二科主任雷南伟教授呼吁：预防骨质疏松要从青少年抓起，做到未雨绸缪，防患于未然。

### 绝经后女性易患骨质疏松症

流行病学调查数据显示，在我国2.6亿60岁及以上老年人中，骨质疏松的发生率为60%，并发骨折者高达12%。其中，女性骨质疏松发生率为男性的6至10倍。50岁以上女性每3个人中，就有1人将经历一次骨质

疏松性骨折；而60岁以上脊椎骨折的发生率，女性约为男性的2倍。

“当骨密度值在负1到负2.5之间，被称为骨量减少；当小于负2.5时，就是骨质疏松症了，有潜在的骨折危险。”雷南伟介绍，随着年龄增长，人体内骨量会自然流失。50岁至60岁时，大多数女性会迎来绝经期。在此期间，女性的卵巢功能将明显减退，雌激素水平也随之急剧“滑坡”。而骨骼失去了雌激素保护，骨量损耗就会加快，这使得大部分妇女在进入绝经期后，容易遭受骨质疏松的威胁。

雷南伟说，女性通常没有男性爱运动，而不爱运动会降低骨头的韧性和强度，加速骨质疏松。因此绝经后的女性应每周坚持适量的运动，来增大骨强度。

### 不良生活习惯导致中青年人“中招”

今年35岁的小李，近日觉得嗓子不舒服，大声咳嗽了两下后，却突觉胸腹部疼痛，经医院影像学检查发现，小李的2根肋骨发生了明显骨裂，骨密度检测结果显示为中度骨质疏松。医生分析原因认为，小李作为公司职员，每天运动的轨迹就是家庭、单

位“两点一线”，几乎很少见到户外的阳光，而且懒于活动。同时，他还很喜欢喝碳酸饮料和吃小零食，致使营养跟不上，年纪轻轻便患上了骨质疏松。

雷南伟指出，根据人体的生长规律，20—35岁的年龄段骨量应该是接近或达到骨峰的，似乎根本不必忧虑骨质疏松问题的发生。然而一些不良的饮食及生活习惯，比如经常喝浓茶、喝咖啡。大量饮用可乐、雪碧等碳酸类饮料，害怕晒太阳变黑，过度节食减肥，担心得结石症而只吃低钙饮食，再加上家族遗传、营养不良、体重偏瘦及过度吸烟饮酒等诸多不良因素，都会干扰骨骼的新陈代谢，无形中把年轻群体过早地拖入了骨质疏松患者的行列。

### 科学补钙是防治骨质疏松症的根基

雷南伟强调说，骨质疏松易于潜藏骨折的再发风险，这是因为骨折后限制活动而造成骨量急速丢失，患者骨密度进一步下降，继而加重了骨骼的骨质疏松程度。雷南伟介绍，20%的再发骨折出现在术后的1年内，55%的再发骨折发生在术后3年内；绝经后女性脆性骨折首次发生后，再发骨折的概率

增至3倍以上；椎体骨折后，其他椎体再发骨折风险增大5倍。

尽管如此，人们对于骨质疏松症的认识仍不够重视，常将其当做“小病”，却不知道小病也能酿成大患。雷南伟提醒，补钙是防治骨质疏松症的根基，特别是老年人，更要防范钙的流失。同时，科学而均衡的膳食可为骨骼增加“供养”，平时应摄入足够的维生素D、维生素K，以及钾、镁和B族维生素，以促进钙的充分吸收。不过，补钙并非越多越好，每日摄入量应以800—1000毫克为宜。

日常生活中，合理的运动及健康的生活习惯，能够帮助进一步加固骨质基础。雷南伟建议人们每天抽出时间，晒上1小时太阳或者散步、打太极拳、跳广场舞，这些不仅有助于维生素D的生成，补充身体对钙质的需求，强化骨质，而且有益于提高肌力及平衡，协调四肢能力，避免跌倒而致骨折。与此同时，还要远离酗酒和吸烟带来的危害。

最后，雷南伟提醒，当出现浑身酸痛、抽筋、肌肉疼痛等症状时，应高度警惕骨质疏松，及时到医院做骨密度检测，做到早发现、早诊断、早治疗。

## 中药代茶饮：以药代茶亦可治病

□伍文彬 朱月



(视觉中国供图)

药性。

在治疗高血压方面，中药具有降压稳定、缓和，缓解症状，改善不良反应，调节机能等优点，可与西药互补。西药联合中药降压治疗高血压的研究发现，中药降压茶不仅降低患者血压水平，有效缓解患者临床症状，而且还能进一步提高高血压患者的治疗有效率，降低不良反应发生率。

乳腺增生症是中青年女性常见的乳腺良性疾病，主要临床表现为一侧或双侧乳房肿胀或疼痛。随着饮食结构的变化、婚育观念的改变，以及激素药物的滥用等，乳腺增生的发病率逐渐升高。

中医古籍将乳腺增生症归属“乳癖”范畴，主要由肝郁气滞、冲任失调，痰结阻于乳络所致。肝郁痰凝型乳癖治疗以疏肝理气、解郁祛痰为主，宜选用疏肝理气

之品，食疗熬粥或泡茶饮用。可选择佛手10克，玫瑰花5克，加水适量，煮沸10分钟后，做成佛手玫瑰花茶饮用。而冲任失调型治疗以温肾滋阴、调理冲任为主，宜选温补肾阳之品，食疗熬粥或泡茶饮用。可采用枸杞桑椹茶：枸杞15克，桑葚15克，加水适量，煮沸10分钟后当茶饮用。

针对慢性咽炎患者，中药代茶饮也是不错的选择。慢性咽炎属于祖国医学的“喉痹”，临床上表现为咽部异物感、疼痛感、干燥感、痒感以及声嘶等，查体可见咽后壁暗红，伴随不同程度的肿胀。随着环境空气污染逐年加剧、言语过多、胃食管反流等原因，慢性咽炎的发病率也随之升高。

由于其病因复杂，病程较长，症状易反复发作，难以彻底治愈，严重影响患者的工作和生活。

中医认为，慢性咽炎多是由于阴津亏虚、虚火上犯、耗伤气津所致，目前西医治疗慢性咽炎疗效不佳。中医可通过发挥化痰理气、养阴利咽的功效，极大改善患者症状。慢性咽炎可选用百合利咽茶，开水冲泡后服用。

### 需在医生指导下合理规范饮用

中药代茶饮共有八大类，包括疏风解表类、止咳类、清热类、除湿类、消导类、祛暑类、安神类和补益类。八大类下又细分各小类别，如清热类又分为“清热解毒类”“清热养阴类”“清热祛湿类”等六小类。

中药代茶饮不仅能够治疗疾病，还具有养生保健、调理不适症状等作用。由于组成代茶饮方的药物药味少，含量轻，比中药汤剂在口味、药力等方面刺激性小，同时由于中药代茶饮药量小且可以多次少量频饮，能够避免服用汤药带来的肠胃和精神上的负担。

中药代茶饮的药效比顿服汤药更具持久性，便于慢性疾病的调治及相关疾病的辅助治疗，适合长期服用。如脾胃虚弱的体质易频繁泄泻，在泻止之后可以长期服用补气健脾的中药代茶饮来调理脾胃；对于肺脾气虚容易反复感冒的人群，可以在感冒痊愈后长期服用补肺健脾的中药代茶饮来补益自身正气。

中药代茶饮取材方便且用量小，经加工后药物成末状或块状，其有效成分也能够被充分发挥利用，在一定程度上会减少成本。另外，中药代茶饮制作简单，可以节省时间成本，适合现代社会的快节奏。但是中药代茶饮由于是在中医基础理论以及理法方药等原则和基础上进行的辨证施饮，所以应在医生的指导下合理规范饮用。

(第一作者系成都中医药大学附属医院老年干部科副主任、主任医师，第二作者系成都中医药大学附属医院老年干部科硕士研究生)

## 闺蜜的情绪为何说变就变

□曹大刚

红霞：

你好！

感谢你信任，愿意把自己遇到的烦恼及时和我倾诉。从来信中，老师感受到你是一位善良懂事的姑娘，一直陪伴和接纳自己的闺蜜。老师要给你大大地点赞！

我想知道，你给老师写信是想帮助了解闺蜜的心理问题还是重新审视你们的友谊呢？或者二者兼而有之？

无论是哪种目的，我们都需要先了解一下闺蜜的心理状况。老师最近也遇到了一个跟闺蜜很相似的案例，这位同学最后被诊断为“边缘型人格”。边缘型人格的显著特征就是不稳定情绪和冲动行为，人际关系紧张，对孤独感到恐慌，有严重的依赖性，在成年早期最为明显，一般女性高于男性。

“边缘型人格”的人，他们的行为难以被人理解，内心处于虚无状态，时常感到绝望、孤独，很难与人长期保持稳定的人际关系。他们不可控的情绪和自我意象，让身边的人感到心力憔悴。

“边缘型人格”的人，其情绪转换非常快，就像“孙猴子的脸”——说变就变，常常快到让人措手不及，有时候你甚至都没明白过来到底哪里做的不对惹恼了他们；而且他们评价别人的方式也属于非黑即白的二元式评价，要么是特别好的人，他们自我意象为自己的好朋友，要么是非常坏的人，被他们全盘否定或黑化，这些都是他们不稳定情绪的特征。由于这种评价方式和情绪变化严重影响人际交往，他们很难和他人建立长期、稳定的亲密关系，就算是对自己的亲人，他

也很难做到亲密无间。你能和闺蜜保持这样一份友谊，老师真的要表扬你的包容。

你信中说闺蜜缺少安全感，你观察得很仔细，的确，“边缘型人格”的人非常缺少安全感。他们的行为举止看似很高冷无情，但这并非他们真实的意愿，相反，他们特别渴望亲密关系，甚至往往忽略人与人之间的边界感。在与人交往中，他们自己往往成为对彼此关系进行主宰的主角，要么完全融合，要么彻底孤立，她希望在别人的评价中找到自己的存在价值。有时候你会发现，闺蜜对友情的渴望，经常会用冲动的行为来控制跟自己有亲密关系的人，从而体现她的自我价值和别人对她的认同。

不过你也不要过于焦虑，“边缘型人格”的人的症状会随着年龄的增长而逐步缓解。如果你想帮助闺蜜一些帮助，生活中可采用心智化疗法，即在现实生活中保持稳定的自我意识。你可以鼓励她多参加各种社交活动，在人际交往中维持良好心智化状态和自我觉察能力，学会去感受别人的动机和情绪需求。另外，移情焦点也是一个好办法，可以帮助她聚焦正向身份认同，了解真正的自己。你可以经常肯定她的优点，比如她喜欢文物，你可以用崇拜的姿态与她交流，增加她正向积极的信息流入。

最后，审视你们的友谊，也是自我价值的需求。在老师的眼里，你也是一个孩子，也是需要照顾、需要鼓励的，如果一味长期付出，也会出现精神内耗。帮助别人的前提，是先让自己发光发热，用自己的余光余热去照亮和温暖别人。

大耳叔叔

### 案例反思

边缘型人格障碍是我们生活中常见的人格障碍类型，一般会表现出一系列的心理问题。目前边缘型人格障碍的病因尚不明确，研究者认为，多数是与先天基因和后天环境以及不良的生活经历有关。后天不安全的恋母关系、曾经遭到受到的情感忽视、躯体虐待、精神虐待等都可能导致这种人格的形成。值得注意的是，随着年龄的增长，边缘型人格障碍的人其自我认同和心智发展会得到改善，如果本人愿意也可考虑就医，同时配合心理治疗的话，效果会更加明显。一般来说，患这类人格障碍的人中，女性多于男性。

(作者系中国科学院协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师)



疫苗是现代科学的奇迹。它们不仅能拯救生命，还能避免某些疾病带来的痛苦。然而，有些人在接种疫苗时产生犹豫，推迟接种甚至拒绝接种，导致对个人甚至群体健康造成伤害。在近日北京大学召开的“疫苗犹豫”主题研讨会上，专家们呼吁多管齐下，提高疫苗接种信心，降低疫苗犹豫。

### 疫苗犹豫被列为全球健康十大威胁之一

疫苗犹豫是目前全球都面临的公共卫生问题，早在2019年世界卫生组织就把疫苗犹豫列为全球健康的十大威胁之一。

中国疾病预防控制中心免疫规划高级顾问罗德沃尔德博士介绍，2019年，纽约市麻疹疫苗接种率下滑，就导致麻疹卷土重来，在当地社区中广泛传播。“从整个人群角度，延迟和推迟接种，以及拒绝接种会导致疫苗接种率低，让本来可以控制的疾病没有得到控制，或者导致以前控制良好的疾病出现暴发，使许多个体暴露在疫苗可预防疾病的患病风险中。”罗德沃尔德说。

北京大学公共卫生学院卫生检验学系主任兼全球卫生学系主任崔富强介绍，人群疫苗犹豫是对患病风险和接种收益的平衡考量，风险小收益大，接种意愿就高；风险大收益小，接种意愿就低。

### 担忧疫苗质量安全是主要因素

“世界卫生组织在评价疫苗犹豫的时候用了3C模型，包括自满、信心、便利三个维度，大多数人产生疫苗犹豫的原因是担忧疫苗质量和安全。”崔富强表示，不同文化程度、不同职业受访对象的疫苗犹豫发生率存在显著性差异。另有研究显示，接种的便利性、经济可负担程度也影响接种行为。

我国免疫规划疫苗整体犹豫率较低，但很多人对非免疫规划疫苗犹豫不决。崔富强团队2019年开展的一项调查显示，几乎有一半家长对儿童非免疫规划疫苗接种有过犹豫。同时，崔富强团队在2021年进行的一项关于新冠疫苗的接种意愿研究，也指出了年龄、职业、文化程度、性别等因素和疫苗犹豫之间的相关性。该项研究结果显示，男性对疫苗更有信心、产生疫苗犹豫程度更低，而硕士及以上学历的女性人群疫苗犹豫率相对高。

### 应对疫苗犹豫需要有效交流和沟通

如果想让人们疫苗有信心，就需要解答这些问题：这些疫苗有必要打吗？接种是否安全？是否有效？崔富强表示，对这些问题，卫生专家的专业解答非常必要。疫苗犹豫是个交叉领域问题，干预策略也应该覆盖到不同的领域。

崔富强提出，医防结合、提高临床医生的参与、改进预防接种服务和环境、针对女性家长进行教育引导、开展健康科普的知识宣传等都可以降低疫苗犹豫。同时，崔富强也呼吁，应考虑监测疫苗犹豫行为和态度，有针对性干预疫苗犹豫情况。

崔富强表示，没有任何一个单一的干预策略能够有效应对所有疫苗犹豫，但有效交流和沟通是解决关切、排除误导信息和扩大科学认知的关键。

## 科普时报领取新闻记者证人员公示名单

根据《新闻记者证管理办法》要求，我社对以下申领记者证人员资格进行了严格审核，现将领取新闻记者证人员名单公示如下。

吴桐 张英贤 吴琼

公示时间：2022年10月14日至10月20日。对公示信息如有异议，可实事求是地向我单位人事部门反映问题，反映者须署真实姓名，并提供必要的调查线索。举报电话：(010) 58884035

科普时报社

2022年10月14日

大耳叔叔：  
您好！  
高一那年，因为都有喜欢文物的共同爱好，我和温柔善良又聪明的同桌成为了闺蜜。高二开始，我们相约从走读生转为住校生。但自从住进同一个寝室密切接触后，我发现她经常喜怒无常，有时候甚至还会无理取闹，上一秒钟她还温柔和蔼、心情甚好，下一秒可能就会恼羞成怒、情绪爆发，搞得同寝室的同学都想回避她。我想这也许跟她过早失去父爱有关，作为她的闺蜜，我给予了她足够的包容和关心，希望能让她感受到一种安全感。  
进入高三后，我发现她情绪还是非常不稳定，偶尔还会有冲动行为。她要求我帮她做这做那，我如果不帮她，她就会大发脾气，并扬言要和我绝交。但她冷静下来后就会感觉很后悔，很自责。她如果一次两次这样闹情绪我还能接受，但现在经常这样，我的确有点吃不消了。大耳叔叔，请问我该怎么办？  
红霞（化名）