

专家解读骨质疏松认识误区 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/470/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E8_A7_A3_E8_c67_470056.htm 许多骨质疏松者总对运动“敬而远之”，生怕多动一动会使骨质疏松愈加严重，引发再次骨折甚至“骨头散架”。不过，在近日由中老年学会骨质疏松委员会协办，某网站支持的“健康常青鼓舞中国”2007世界骨质疏松日大型公益活动上，来自中国老年协会骨质疏松委员会主任委员刘忠厚教授告诫公众，骨质疏松高危人群应当正视运动的重要作用，适当运动能够有益于防治骨质疏松症。据悉，目前国内第一套特别针对中老年人编排的骨骼健康操已经问世。对此，专家指出定期参与健骨操可以帮助中老年人注意到自己身体可能出现的骨骼健康问题，让每个人都拥有健康的骨骼和挺拔的体态。一般说来，适当的运动能够达到促进肌力，舒展关节，加强平衡,强身健体的作用，有助于强化骨骼和体质。如通过背部锻炼来增加背部肌肉力量，通过上肢和躯干的锻炼来增加灵活性和协调性，进行集体协调运动锻炼来增加平衡感等。比较适合骨质疏松患者做的运动项目是太极拳等拳操活动，这类锻炼强度较小并且能够有效预防跌倒骨折、肌肉拉伤等运动意外。同时，教授强调，绝经后的妇女、有家庭骨质疏松史、有过骨折的经历及自身骨架小的人群应该熟悉骨质疏松预防知识，随时关注自己的骨骼状况。建议这些人群应该定期对自己的骨骼状况进行检测，有针对性地采取预防措施。中老年人也可以饮用强化钙元素的奶粉。同时，改变吸烟饮酒过度、营养缺乏、体重过轻、缺少运动等对骨骼健康有害的不良生活习惯

。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com