

中小學生暑期健康提示

盛夏将至，暑假是孩子们放松心情、探索成长的黄金时期。但高温高湿环境、作息饮食失衡、长时间居家，户外风险增多等多重因素叠加，肠道传染病、肥胖、维生素D缺乏、近视加深、心理问题、意外伤害六大健康隐患容易集中出现。本文结合相关领域监测数据与权威指南，兼顾南北地域、城乡儿童生活差异，为学校、社区、家庭提供一套科学、实用、可落地的暑期儿童健康防护方案，全方位守护少年儿童平安健康度夏。

严防夏季肠道传染病

夏季高温高湿环境加速细菌和病毒繁殖，肠道感染进入易感时段，其中儿童腹泻尤为常见。腹泻是我国5岁以下儿童感染性疾病死亡的第二大病因，主要致病原包括诺如病毒、轮状病毒、致病性大肠杆菌和沙门氏菌。食用生冷食物、在不洁水域戏水、忽视饮食卫生、家中生熟食材混放，是诱发肠道感染的四大主要诱因。

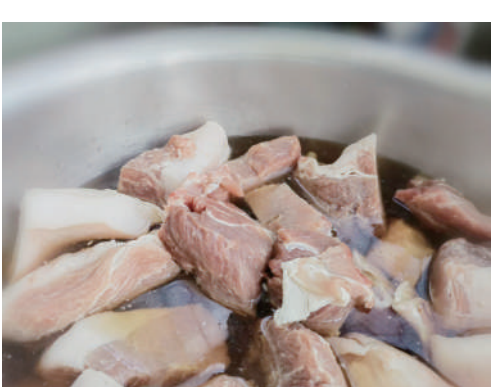
科学防护措施：

1.规范洗手，做好物品消杀

严格执行七步洗手法，儿童饭前便后、户外玩耍、接触小动物、玩水之后，必须使用流动清水搭配洗手液洗手，认真揉搓不少于20秒；外出随身携带免洗消毒凝胶，不徒手抓取散装食品。儿童水杯、餐具每日煮沸或放入消毒柜消毒，毛绒玩具、塑料玩具定期清洗消杀，切断病毒接触传播途径。

2.调整夏日饮食，规避肠胃刺激

尽量不购买路边摊凉拌菜、散装冰饮、冰镇生食海鲜；家用冰箱严格分区存放，生肉、蛋类、熟食分层隔离，所有肉食蛋类彻底加热熟透，不喝生水，不吃生食；自制发酵酸奶、散装卤味、现切鲜果在高温下极易滋生致病菌，暑期应减少食用；空腹或过量食用荔枝可能引发“荔枝病”（低血糖），儿童单次食用荔枝不超过5颗。同时，应注意芒果等易致敏水果的食用风险。



3.正确处理腹泻，及时就医不拖延

孩子轻微腹泻优先使用口服补液盐分次补水，切勿盲目禁食、随意服用抗生素；若出现持续高热、水样腹泻、尿量明显减少、眼窝凹陷、精神萎靡等脱水表现，需第一时间前往医院就诊。诺如病毒、手足口病流行期间，尽量减少带孩子前往密闭室内游乐场；患病儿童应居家隔离休息，1岁以内儿童建议完成EV71手足口疫苗接种，有效降低重症发病风险。

动吃平衡双管控

暑假是儿童体重快速增长的关键窗口期，假期户外运动大幅减少、长时间使用电子屏幕、蔬菜水果摄入不足，是儿童体重飙升的三大核心原因。相关调研显示，超六成中小学生在每日运动时长未达到健康标准，暑期日均使用电子产品时长远超国家推荐标准。

科学防护措施：

1.错峰户外运动，科学补水

避开正午高温暴晒时段，儿童每日早晚累计户外活动不少于2小时，可根据地域气候选择骑行、徒步、游泳等运动；运动补水坚持少量多次原则，每15分钟饮用100毫升温水，不一次性大量饮用冰水。

2.优化家庭膳食结构

减少奶茶、油炸食品、外卖速食、膨化零食、含糖饮料的采购与食用，保证每日足量新鲜蔬菜、应季水果摄入，三餐定时定量，拒绝暴饮暴食，家中不囤积高热量零食。

3.依托社区资源均衡保障

双职工家庭、留守儿童可报名社区公益暑托班、乡村暑期食堂，借助集体环境保证规律运动与均衡膳食，缩小城乡、不同家庭儿童青少年暑期健康差距。

暑期规范用眼行为

近年来全国儿童青少年近视防控成效稳步显现，但假期里，一旦无节制使用电子产品、户外自然光活动不足，儿童近视进展速度会明显高于在校学习阶段。

科学护眼要点：

1.严格执行护眼法则，管控屏幕时长

落实国家卫生健康委“20-20-20”护眼准则：每近距离用眼20分钟，抬头眺望20英尺（约6米）外远方至少20秒。中小學生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟，每天累计时长不宜超过1小时；禁止卧床或在昏暗灯光下看书、刷手机。牢记“一尺一拳一寸”读写要求：眼离书本一尺（约33厘米），胸离书桌一拳，手离笔尖一寸（约3厘米）。

2.增加户外光照，定期监测视力

坚持每日户外自然光活动不少于2小时，树荫下活动同样具备护眼作用；游泳时佩戴专用儿童泳镜，避免池水刺激引发眼部感染。近视高儿童每3个月带孩子检测一次视力，出现眯眼视物、歪头看东西、频繁揉眼等信号，及时前往正规医院科干预矫正。

绷紧安全防护弦防范意外伤害

夏日溺水是低龄儿童安全风险中需要重点警惕的意外类型：夏季高温中暑、烧烫伤、道路交通伤害紧随其后，属于暑期高发高危伤害，家庭

与学校需重点防控。

安全防护核心要点：

1.严防溺水事故

严禁儿童独自靠近河道、水库、池塘等野外水域；泳池戏水必须有家长全程寸步不离监护；及时清空家中水桶、浴盆积水，消除居家溺水隐患。牢记溺水急救标准流程：优先实施心肺复苏，禁止采用传统的控水施救方法。应遵循“开放气道—人工呼吸—胸外按压”的急救顺序（即A-B-C），并立即呼叫120急救热线。

2.科学预防高温中暑

高温时段减少长时间户外活动，轻症中暑应立即转移至阴凉通风处，分次补充淡盐水；若出现持续高热、意识模糊、四肢抽搐等重症中暑症状，立即送医抢救。居家空调设置26℃左右，减小室内外温差，避免冷热交替引发不适。

3.规避居家、出行伤害

药品、清洁剂、热水壶、高温厨具应妥善收纳，若发生烫伤，第一时间用流动凉水持续冲洗创面；儿童乘车应全程规范使用安全座椅，骑行自行车、平衡车必须佩戴头盔，不在马路上追逐打闹。

家校社三方协同筑牢防护屏障

儿童暑期健康防护不能仅依靠家庭，需要学校、家长、社区三方联动，形成全方位防护网络。

一是学校开展健康科普服务。建议依托线上科普推文、线下健康宣传手册、班级健康分享

等多元渠道普及暑期健康知识，重点关保留守、困难家庭儿童，持续跟进各类儿童健康需求；

二是家长压实监护主体责任。规律安排孩子作息，保障均衡饮食与每日户外活动，定期监测身高体重、视力变化，及时发现健康隐患；

三是社区积极提供支持。依托儿童之家、新时代文明实践站开设公益暑托、健康科普课堂、户外实践活动，补齐农村、流动人口子女暑期健康服务短板，让每一位孩子都能安全、健康、快乐地度过暑假。

拥抱自然疏导心理困扰

假期中，儿童长期居家独处、缺少同伴交往，极易产生烦躁低落、注意力涣散、不愿社交、抵触开学等负面情绪。国内外研究证实，户外自然活动能够有效舒缓儿童负面情绪、提升社交能力，非常适配我国儿童暑期心理疏导需求。

心理疏导实操办法：

1.增加亲子户外陪伴，补齐社交缺口

家长每天预留专属亲子户外时间，一同开展徒步、户外游戏、露营等活动；积极报名社区公益研学、暑托班，为留守儿童、低收入家庭儿童搭建稳定社交平台。

2.合理规划假期，减少学习压力

科学分配假期时间，避免安排过量课外补习，预留充足自主放松时间，和孩子共同协商制定电子产品使用规则，做到有节制、不沉迷。

3.及时介入心理异常状态

若孩子连续两周持续情绪低落、抗拒与人交往、恐惧开学，需第一时间联系学校心理教师，或前往专业心理门诊开展评估与干预。

分区科学日晒补充维生素D

我国地域辽阔，南北日照时长、紫外线强度差异明显。学龄阶段儿童普遍存在维生素D不足的情况，即便在盛夏，部分儿童日晒时长仍达不到每日合成足量维生素D的需求，维生素D缺失已成为全国儿童共性的健康问题。

分地域防晒补维D：

1.差异化日晒时长

华南地区儿童早晚裸露四肢日晒15分钟；长江流域日晒20分钟；华北、东北等高纬度地区温和日晒30分钟。树荫下散射阳光同样能促进维生素D合成，隔着玻璃晒太阳无法达到补充效果。



2.科学权衡日晒与防晒

在进行短时、高效的“黄金日晒”时，可让四肢裸露，不涂抹防晒霜。若需在紫外线强烈的时段（如上午10点至下午4点）进行长时间户外活动，则必须优先使用物理防晒（遮阳帽、防晒衣）和儿童专用防晒霜。

3.常态化补充维生素D

1-18岁儿童全年每日需补充400-800IU维生素D；北方居住、长期居家、深色皮肤儿童，可在医生指导下适当增加补充剂量，搭配牛奶、蛋黄、深海鱼类等食补辅助。

长期熬夜会“制造”肾病吗

最近不少网友说，肾脏对睡眠很敏感，还有人表示熬夜会导致肾脏疾病的发生。熬夜究竟有多伤肾？南京同仁医院肾内科、血液净化中心主任王继伟介绍，睡眠时间不足，尤其是长期熬夜，会加速肾功能下降，对于已经患有慢性肾脏病的患者而言，会更明显加速疾病进程。不过，目前还没有足够的证据证明，熬夜一定会“制造”肾病。

睡得太少会加速肾脏老化

医学上常用“肾小球滤过率”来衡量肾脏的健康状况。这一指标会随着年龄的增长而自然下降，但睡眠时间的长短会显著影响其下降速度。

王继伟介绍，一项针对健康人群的调查显示，每夜睡眠能保证七到八小时的人，肾小球滤过率每年下降约0.8ml/min/1.73m2；而睡眠时间不足五小时的人群，这一下降速度会达到每年

1.2ml/min/1.73m2。也就是说，长期睡得太少，肾脏的“老化”速度会明显加快。

“不过，目前还没有直接证据证明，熬夜会导致肾脏疾病的发生。”王继伟说，但对于已经患有慢性肾脏病的人群来说，熬夜的危害是不容小觑的。“特别是慢性肾脏病3期及以上的患者，睡眠时间短已被证实是肾衰竭加速的独立危险因素。比如如果一位患者按正常进程可能十年后才需要透析，如果长期每天睡眠不足五小时，他可能会提前三到五年就进入终末期肾病，不得不面对透析治疗。”

那么，熬夜究竟是如何“攻击”肾脏的？王继伟解释，从病理生理机制来看，睡眠不足会导致人体生物钟紊乱，进而导致体内自由基(氧化剂)大量产生，抗氧化能力下降，并释放大量炎症因子。而肾脏的毛细血管对这些炎症和氧化损伤非常敏感，由此可导致肾小球系膜细胞增生、肾间质纤维化。

此外，熬夜还会带来肥胖、糖尿病、高血压、心脑血管疾病等一系列健康问题，这些疾病本身又会反过来增加肾脏的负担。

保证至少六小时连续睡眠

王继伟建议，每晚保证至少六小时的连续睡眠，避免“主动熬夜”。失眠的原因复杂，对于已经存在失眠问题的肾病患者，可能涉及睡眠呼吸暂停、鼻部疾病、精神心理因素等，应前往失眠门诊进行专业评估，而不是硬扛或自行用药。

“长期睡眠剥夺对肾功能的影响是持续且累积的。一旦肾脏储备功能出现明显下降，尤其是在慢性肾脏病患者身上，这种损失往往是不可逆的。与其‘事后补救’，不如从一开始就守住睡眠这条底线。”王继伟表示，“我们在门诊上也会反复叮嘱患者，除了低盐饮食、根据肾功能分期控制蛋白质摄入量之外，最重要的一点就是不要熬夜，如果是上夜班的肾病患者，需要考虑更换工作。”

这4个部位出汗多可能暗藏健康隐患

你平时容易出汗吗？注意这4个部位出汗多,可能暗藏健康隐患——劳心汗、头汗、鼻汗，手心脚心容易出汗。出汗多喝点什么好？出汗后怎么做更健康？

4个部位出汗多可能身体出了问题

劳心汗:心气不足

主要以心窝还有两乳房之间出汗为主，这类人群平常比较劳累，操心比较多，导致心气相对不足，此时需要补心气。

头汗:湿热体质

以头部、头颈部、前额部出汗为主。这类人群可能是湿热体质，平时喜食肥甘厚味。

导致头汗的原因有很多，最常见的就是湿热上蒸、火热上炎。头汗涉及的脏器可以是心，可以是肝胆，也可以是脾胃，建议及时就医，查明原因后对症调理。

手心脚心容易出汗:阴虚火旺

阴虚火旺的人群，阴液不足、虚火内生，常表现为手心脚心容易出汗、口干舌燥、失眠多梦、心烦易怒、夜盗汗，此时需要养阴清热、滋阴降火。

鼻汗:脾气虚、肺气虚

鼻汗常与脾气虚、肺气虚有关。此类人群还容易气虚乏力，并且抵抗力较差，容易感冒，此时需要补气。

注意：

更年期、甲状腺功能亢进症、糖尿病等疾病也可以导致多汗，需完善相关检查。

微微出汗有助于身体健康

汗为心之液。汗液是心气蒸腾、津液所化，是人体散热通道，也是心脏健康的晴雨表，出汗太多、太少都会伤心脏。夏季护心的核心就是不暴汗、不避汗、只出微汗。

我们充满津液的心脏，就像一块湿海绵，饱满湿润、不伤根本。

微微出汗：

就像挤掉海绵中一点点水，海绵依然饱满、湿润、不伤根本。

大汗淋漓：

就像用力挤水，将海绵挤到干硬，此时心脏津液被榨干，就会亏虚乏力、供血不足。

有的人觉得出汗能排毒，逼着自己在夏天大汗淋漓，但大量出汗不仅会耗损心气，还会导致体内水分和电解质快速流失，让血液变得黏稠，心脏需要更费力地泵血。

对于本身就患有高血压、高血脂、冠心病等基础疾病的人群来说，这种暴汗行为很容易诱发心律失常、心绞痛，就算是身体健康的年轻人，经常让自己大汗淋漓，也会导致心气亏虚，出现乏力、头晕等不适。

完全不出汗：

海绵一直闷着不透气、不宣泄，湿气、热气憋在里面，也是不对的。

有的人特别讨厌出汗带来的黏腻感，所以一到夏天就整天待在空调房里，门窗紧闭，温度也调得很低。但长期不出汗，会导致体内气血运行不畅，心气无法正常疏泄，并且堵死了身体的散热通道，体内代谢物堆积，气血循环变慢，心脏需要更费力气地推动血液运行，自然就会加重心脏负担。

出汗后这样做更健康

用干毛巾、温热毛巾擦拭：



出汗后,最好用干毛巾或温热毛巾擦拭。可以重点擦拭胸口、后背，并且要避免风吹，有利于

热量更好地散发出来，体会会感到凉爽、舒适。此时如果用冷毛巾擦拭，反而可能会导致毛孔紧闭，让体内的积热无法散发出来。

别立即马吹空调冷风、喝冷水：

出汗后立刻进入空调房或者喝冷水，体温会随着环境温度的变化而骤降，可能会使毛孔急速闭塞，暂时中止出汗，造成体温散发受阻，诱发感冒。可以喝一杯200毫升的温水，也可以加入少量食盐，帮助补充电解质。

休息15分钟再洗温水澡：

出汗后，可以休息15分钟再洗个温水澡，也就是等心率平稳、体温恢复、汗液干了再洗澡，尤其不要在大量出汗后洗冷水澡，否则会增加心脏负担，可能会出现心慌、气短、头晕的症状，甚至发生猝死。

出汗多的人试试这样做

养心敛汗茶：

太子参补气，麦冬养阴，五味子收敛汗液，三者搭配制成代茶饮，适合夏天容易大汗心慌的人群饮用。

制作方法：

取太子参5克、麦冬3克、五味子2克，加入适量沸水冲泡，5分钟后即可饮用。

按揉穴位：阴郄穴

阴郄穴是心经穴位，有助于缓解心慌、出汗多等不适。

阴郄穴位置：

手腕内侧面腕横纹上0.5寸，小指一侧凹陷处。按揉方法：

可以用拇指按压3分钟，以感到酸胀感为宜，每天早晚各按压一次。

骨头悄悄“脆化”的5个信号别忽视

不少人发现，我们看似坚不可摧的骨骼，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，骨质疏松这位“静默的窃贼”就盯上了我们，它“偷走”骨量却不留声响，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可达20%以上。骨骼脆化的明确信号，越早发现，越能做好干预。立即行动，守护骨骼健康。

5种日常信号

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、阵发性的钝痛，尤其在久坐、久站后加重，早晨起床时感觉脊柱僵硬，但经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。

如果测量发现比年轻时的高度缩短了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。

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髋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，这或许是一个非常重要的信号，建议及时去查一查全身的骨密度。

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髋部骨折，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、髋部和脊柱。

一旦发生脆性骨折，尤其是髋部骨折，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，如同朽木，不堪一击。

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。有些人可能会感觉到以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。

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个体的营养状况，尤其是钙和胶原蛋白的代谢水平。

如果发现自己的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，但它可以作为一个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

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(如西兰花、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、防止骨折的最关键一环。

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。下肢力量(防髋部骨折)：

坐姿抬腿:坐在椅子上，腰背挺直，缓慢伸直一侧膝盖，抬平小腿，保持3~5秒后缓慢放下。双腿交替，每组10~15次，完成2~3组。

椅子起坐:坐在椅子边缘，双脚与肩同宽，身体稍前倾，用腿部力量站起，然后缓慢坐下。控制下落过程。每组8~12次，完成2~3组。

髋桥:仰卧屈膝，双脚平放，收缩臀部和腹部，将髋部抬高离地，使身体从肩膀到膝盖成一条直线，保持数秒后放下。锻炼核心和臀部力量。

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。

脚跟跟脚尖直线行走:像走钢丝一样，前后脚沿直线行走，每天练习几分钟。

太极拳:大量研究证实，太极拳这种包含重心转移、缓慢流畅的动作练习，能极好地改善身体平衡、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。

骨头是“活”的器官,它需要我们持续地投资和呵护。别等到骨折后才后悔莫及。从现在开始,关注身体的细微信号,吃对、动起来,就能构筑起一身强健的骨骼,支撑起高质量、独立自主的健康生活。

来源：新华网、央视网等

声明

朔州市平鲁区下水头乡辛窑上村村民委员会（统一社会信用代码：54140603ME284526XT）不慎将公章丢失，公章编号：1406033004545，现声明作废。