

## 傳媒報導

日期：2017年3月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：強健骨骼的秘訣

**繁**重的工作會令身體累積勞損，而隨着年紀增長，身體的修復能力亦會不斷減退，慢慢地形成病患。若及早讓身體復原，病況就不會於步入老年後變本加厲。

骨骼是人體的支架，支撐着人體的軟組織，在人體內擔起着極重要的角色，健康的骨骼能有效地保護身體內重要器官，如顱骨保護腦、胸廓保護心、肺等。身體會不停製造新的骨組織，舊的骨質組織會被取代及分解，但在三十五歲過後，身體製造骨組織的速度會開始減慢，被分解的骨組織比新製造的為多，如果身體吸收鈣質不足，身體便會自動分解骨骼內的骨質組織來補充，令更多骨質流失，進一步影響骨骼健康。

「樹老根先死，人老骨先衰。」眾多疾病中，骨骼關節的病痛令人苦不堪言，其中苦況不足為外人道。而常見的骨骼疾病有：

一、骨質疏鬆症：骨質流失令骨質密度減少，骨骼因而變弱、變脆和強度減弱，患者慢慢會出現駝背，增加骨折的機會。資料顯示，香港在二〇一一年約有三十萬名婦女及十萬名男士患上此症。



強健骨骼的秘訣，在於保持適當肌肉量，維持骨骼靈活度及強化體能。



呂日康

賽馬會流金匯  
一級物理治療師

HEALTH

CAPITAL  
LIFE  
STYLE

醫學百科

# 強健骨骼的秘訣

二、退化性關節炎：與年長老化有直接關係，常發生於下肢及脊椎，關節會變形疼痛，活動幅度僵硬，舉步維艱。

三、頸或腰椎關節退化症：脊椎關節及軟骨經長年磨損，會令身體的活動能力受限，患者會感到肌肉疼痛、無力，整天坐立難安。

強健骨骼的秘訣，在於保持適當肌肉量，維持骨骼靈活度及強化體能；從小培養強骨的飲食習慣也是重點，根據美國食物及營養委員會建議，年齡介乎十九至五十歲的成年人，每天需最少攝取一千毫克的鈣質，而五十歲以上人士建議每天需最少攝取一千二百毫克鈣質來維持身體所需。

要於日常飲食中攝取鈣質，盡量進食含高鈣質的食物，有需要時可利用鈣補充劑來填補吸收的不足。其次，攝取足夠的維他命D、鎂質、異黃酮素等營養素也有助維持骨骼健康。生活習慣上應盡量避免飲用咖啡、濃茶、酒精等增加鈣質流失的飲品；每日讓皮膚吸收適量陽光，以產生足夠維他命D。

有不少研究指出，負重的帶氧運動，包括行樓梯、跳舞、舉重等，可以刺激骨質增生，有助強化骨骼；而其他運動如打太極拳、游泳、騎自行車則有助增強身體的靈活性，改善平衡感，減少跌倒風險。

為了保護骨骼健康，從今天起透過充分休息、適當的飲食和運動，身體力行實踐「強健骨骼的秘訣」！

089

繁重的工作會令身體累積勞損，而隨著年紀增長，身體的修復能力亦會不斷減退，慢慢地形成病患。若及早讓身體復原，病況就不會於步入老年後變本加厲。

骨骼是人體的支架，支撐著人體的軟組織，在人體內擔任著極重要的角色，健康的骨骼能有效地保護身體內重要器官，如顱骨保護腦、胸廓保護心、肺等。身體會不停製造新的骨組織，舊的骨質組織會被取代及分解，但在三十五歲過後，身體製造骨組織的速度會開始減慢，被分解的骨組織比新製造的為多，如果身體吸收鈣質不足，身體便會自動分解骨骼內的骨質組織來補充，令更多骨質流失，進一步影響骨骼健康。

「樹老根先死，人老骨先衰。」眾多疾病中，骨骼關節的病痛令人苦不堪言，其中苦況不足為外人道。而常見的骨骼疾病有：

1. 骨質疏鬆症：骨質流失令骨質密度減少，骨骼因而變弱、變脆和強度減弱，患者慢慢會出現駝背，增加骨折的機會。資料顯示，香港在二〇一一年約有三十萬名婦女及十萬名男士患上此症。
2. 退化性關節炎：與年長老化有直接關係，常發生於下肢及脊椎，關節會變形疼痛，活動幅度僵硬，舉步維艱。
3. 頸或腰椎關節退化症：脊椎關節及軟骨經長年磨損，會令身體的活動能力受限，患者會感到肌肉疼痛、無力，整天坐立難安。

強健骨骼的秘訣，在於保持適當肌肉量、維持骨骼靈活度及強化體能；從小培養強骨的飲食習慣也是重點，根據美國食物及營養委員會建議，年齡介乎十九至五十歲的成年人，每天需最少攝取一千毫克的鈣質；而五十歲以上人士建議每天需最少攝取一千二百毫克鈣質來維持身體所需。

要於日常飲食中攝取鈣質，盡量進食含高鈣質的食物，有需要時可利用鈣補充劑來填補吸收的不足。其次，攝取足夠的維他命 D、鎂質、異黃酮素等營養素也有助維持骨骼健康。生活習慣上應盡量避免飲用咖啡、濃茶、酒精等增加鈣質流失的飲品；每日讓皮膚吸收適量陽光，以產生足夠維他命 D。

有不少研究指出，負重的帶氧運動，包括：行樓梯、跳舞、舉重等，可以刺激骨質增生，有助強化骨骼；而其他運動如打太極拳、游泳、騎自行車則有助增強身體的靈活性，改善平衡感，減少跌倒風險。

為了保護骨骼健康，從今天起透過充分休息、適當的飲食和運動，身體力行實踐「強健骨骼的秘訣」！

~ 完 ~