



## 一健必读

数据显示,我国超过2.1亿人存在低骨量问题,有近7000万骨质疏松患者。中国疾病预防控制中心慢性病中心王临虹教授介绍,由于骨质疏松发生悄无声息、多数没有明显症状的特点,被称为“沉默的杀手”。

# 骨质疏松并非只是老年病

## 1 什么是骨质疏松? 女性更易患骨质疏松

所谓骨质疏松,就是骨头内部结构发生了一些异常,骨头强度下降,容易发生骨折。具体来说,骨小梁会逐渐变细,当骨小梁变细到一定程度时,会出现断裂,骨的强度也会明显下降。

总体上说,女性骨质疏松发生率高于男性,特别是女性绝经后,由于内分泌的改变对骨质的影响,造成女性更容易发生骨质疏松。国际骨质疏松基金会的一组数据显示,女性一生中发生骨质疏松性骨折的概率风险达40%,高于乳腺癌、子宫内腺癌和卵巢癌概率风险的总和。

## 2 为何不易察觉? 原发性发病症状不明显

专家解释,骨质疏松有原发性与继发性之分,其中,原发性骨质疏松占大部分,其发病与年龄相关,主要包括绝经后骨质疏松(与女性绝经后体内雌激素水平变化有关)、老年性骨质疏松两种,后者与年龄的增加相关。而发生在年轻人中的特发性骨质疏松较为少见。继发性骨质疏松与年

龄并没有太大关系,可能由其他疾病引起。

与继发性骨质疏松不同,除年龄增加及女性绝经外,原发性骨质疏松并没有太多信号。也有很多人将腰疼等骨质疏松的可能症状作为衰老的正常表现,也有人将骨质疏松本身作为衰老的正常表现,这需要引起重视。

## 3 致病因素? 与年龄增长没有必然关系

原发性骨质疏松的发生与年龄的增加有一定的关系,一位长期研究骨质疏松的三甲医院医生告诉记者,骨质疏松的发生在不同年龄段也呈现出不同特点:50多岁时,前臂骨量流失较为严重,前臂骨折更为常见,而在60岁左右人群中,腰椎骨量

## 4 如何预防? 预防骨质疏松不等于补钙

很长一段时间以来,预防骨质疏松,不少居民几乎将其等同于补钙,将补钙作为预防骨质疏松的方法,北京协和医院临床营养科主任医师于康曾指出,常人每天需要800毫克左右的钙,50岁以上的人群需要1000毫克的钙。但据调查,中国居民每天从食物中摄取的只有400毫克左右。与此同时,钙的吸收也是很重要的因素。要促进人体对钙的吸收,要注重补充钙的同时补充维生素D、维生素K等,以促进人体所吸收的钙能够进入骨骼。除了钙质,还要补充充足的维生素D帮助钙的吸收。

流失明显。70岁、80岁人群容易出现髋骨骨折,也是危害最大的骨折。一旦发生,对生活的影响非常大,并致残严重。

骨质疏松的发生与年龄的增长之间并不存在必然的因果关系,一位专家介绍,“如果人们在年轻时注重饮食、生活方

式等,尽量将自己在骨峰值时期的骨矿物质含量水平提高,也有可能年老时不出现骨质疏松”。但从现实情况来看,60岁左右的人群在其年轻时,存在一些营养情况不好的情况,骨量的“基础”打得不太好,发生原发性骨质疏松的风险相对更大。

根据《新英格兰医学杂志》2006年发布的一项追踪调查显示,服用钙片及维生素D对治疗骨质疏松作用甚微。北京积水潭医院骨科研究所研究员教授薛延解释,补钙对预防骨质疏松很重要,但另一方面,骨头的组成包括有机质、无机质等,骨骼中含有骨胶原、多种微量元素等,包括钙、磷等,这些成分共同作用,才能保证骨头既坚硬,又有韧性。

专家介绍,补钙与预防骨质疏松并不完全等同。但需要明确的一点是,《中国居民膳食指南》中对不同年龄、不同情况的人群每天所需的钙量及维生

素D也作了推荐,钙摄入量充足,可以起到很好的预防作用,补钙并不属于骨质疏松治疗范畴,如果已经出现骨质疏松,单纯补充钙和和维生素D是不够的,专家说:“医学上有预防措施与治疗措施之分,如果已经发生骨质疏松,钙和维生素D的补充是作为基础措施的。”(据《新京报》)



本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、药方等均因人而异,仅供参考)

## 健康讲堂

### 吃“牛黄片”忌这些药

牛黄解毒片含牛黄、雄黄、石膏、冰片、大黄、黄芩、桔梗、甘草等成分,具有清热解毒的作用,可缓解咽喉红肿、牙龈肿痛、大便秘结等症状。但有些药会与牛黄解毒片中的某些成分相互作用,甚至引起不良反应,应注意避免。

■ **阿司匹林和抗胃酸药** 牛黄解毒片中的甘草可使胃酸分泌增多,降低胃肠道黏膜抵抗力,与阿司匹林联用,可诱发或加重胃十二指肠溃疡甚至引起胃肠道出血;与氢氧化铝片等抗胃酸药合用,会使其抗酸作用降低甚至消失。

■ **磺胺类、氨基苷类抗生素** 大富含的大黄酸和没食子酸可使尿液酸化,促使磺胺类药物在肾小管形成结晶,损害肾小管及尿道的上皮细胞,而造成结晶尿、血尿;氨基苷类药物在碱性尿液中抗菌能力强,而牛黄解毒片能酸化尿液,导致这类药的抗菌能力下降。

■ **洋地黄等强心苷类药** 人工牛黄、石膏含钙,会与洋地黄等药物产生协同作用,增强心肌收缩力,严重时可能诱发心律失常。

此外,牛黄对中枢系统有抑制作用,故不宜与苯巴比妥等具有抑制中枢神经系统作用的药同服,以免增加毒性,严重时会引起呼吸困难、昏厥。(据人民网)

## 养生有道

### 睡不好,不妨试试这些“催眠食物”

睡眠对大家来说十分重要。睡眠质量的高低决定了第二天的活力。可是,失眠问题经常困扰着不少人,晚上想要睡得好,睡前不妨吃一些“催眠”食物,可以让你更快入睡。

■ **香蕉、草莓** 香蕉和草莓治疗失眠效果佳。前者含钾,对机体有保健功能,后者钾和镁的含量都很高,因此对催眠有好处。

■ **龙眼** 其味甘、性温,具补心益脑、养血安神之功效。临睡前饮用龙眼茶或取龙眼加白糖煎汤饮服均可,对改善睡眠有益。

■ **苹果** 苹果富含糖类、果胶、蛋白质、苹果酸、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B族、维生素C、钾、锌、铁、磷、钙等多种元素。芳香成分中醇类含92%,碳水化合物6%,苹果浓郁的芳香对人的神经有很强的镇静作用,能催人入睡。

■ **桑葚** 其味甘性寒,能养血滋阴,补益肝肾。常用来治疗阴虚阳亢引起的眩晕失眠。取桑葚水煎取汁,入陶器锅内熬成膏,加蜂蜜适量调匀贮存,每次一二匙,温开水冲服。

■ **猕猴桃** 每天吃两个猕猴桃,就可以将睡眠质量提高40%。该果含有丰富的钙、镁及维生素C,具有稳定情绪及抑制交感神经的作用。(据新华网)

## 读家



### 6 毛泽东起草电文承认越南政府

越方照会及时转给了正在苏联的毛泽东。毛泽东是于1949年12月16日乘火车到达莫斯科的。毛泽东和斯大林反复磋商确定,在这次访问中,中苏两国要签订一个友好条约。毛泽东电召周恩来去苏联参加具体谈判,黄明鉴的照会发出之时,周恩来还在去莫斯科的火车上。

毛泽东收阅了由刘少奇转来的越南外长照会,即亲自起草电文,并于1月17日电告刘

少奇:

(一)对越南政府要求建立外交关系,应立即答复同意。起草了一个复文,请于明日(18日)广播发表,同时由内部电台发胡志明。

(二)请将越南政府要求和各国建立外交关系的声明,由我外交部转送苏联及各新民主国家。

刘少奇收到毛泽东电报后,即转给胡乔木,吩咐与黄明鉴的来电一并发表。

第二天,北京的中央人民广播电台播发了一份以周恩来名义发表的致越南外长黄明鉴的复电:

我很荣幸地接到贵部长1950年1月15日要求和中华人民共和国建立外交关系的电报。

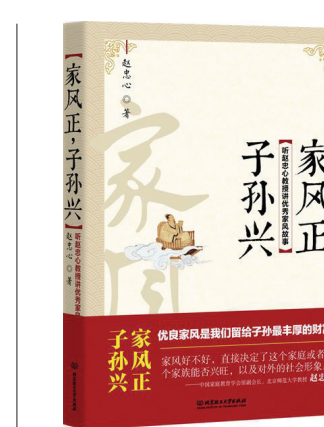
我现在通知贵部长,中华人民共和国中央人民政府认为越南民主共和国政府是代表越南人民意志的合法政府,中华人民共和国中央人民政府愿意和越南民主共和国政府建立外交关系并互派大使,借以巩固两国邦交,及加强两国的友好和合作。特此复电并希察照为幸。

这样,中国就成了世界上第一个与越南民主共和国建立正式外交关系的国家。越南方面对此感到特别高兴,黄明鉴于1月26日就此对“越南之声”电台记者发表谈话说:“现在我们有了一个友好的邻邦。这样一个朋友的出现,将大大地鼓舞我们的人民和军队。我们将一天天地变得更加强大,并一定能能够实现胡志明主席所提出的加速准备总反攻的号召。”

随中国之后,苏联于1月31日也承认了越南民主共和国;在苏联之后,则有北大欧国家相继承认;这就使印支共方面打破了持续已久的外交僵局。

身在苏联的毛泽东对越南问题十分关注。

十多天后,刘少奇自北京发电请示,是否允许胡志明领导的越南军队在情况紧急时进入中国境内?毛泽东回电表示应予准许,而且,“我方党政军必须尽可能给越盟人员及越南人民以便利和帮助,把他们看成自己的同志一样”。如越方要求给予武器、粮食等,也要“尽力帮助”。



### 9 为教子而疏财

疏广是汉朝兰陵(今山东省苍山县)人。他有学问,对《春秋》很有研究,曾被征聘为博士。

西汉汉宣帝刘询在位时,疏广任太子刘奭的太傅,即辅导、辅佐太子的老师;疏广的侄子疏受同时任太子少傅,协助太傅叔父疏广教导、辅佐太子。

古时候,“太傅”“少傅”的职责有二:一是教育太子成人;二是维护太子的地位。实际上,“太傅”“少傅”,不是一般的家庭教师,而是一种官

职。“太傅”为一品官,“少傅”为二品官,社会地位相当高。在太傅、少傅精心教导下,皇太子刘奭进步很快。汉宣帝看到太子的长足进步,非常高兴。

就在这时候,疏广要急流勇退。他对侄子疏受说:“我听说,人知道满足,就不会遭到困辱;知道适可而止,就不会遭到危险。现在,我们已经位居二千石,官做成了,名声也有了,这样再不离去,恐怕要后悔的。”

疏广的意思,侄子疏受心领神会,点头称是。

当天,叔侄二人便向汉宣帝递上了呈文,说年老体衰,想辞官退休回家。皇帝和太子虽多方挽留,但因他们叔侄二人去意已定,所以就批准了他们的请求。

疏广教导、辅佐皇太子五年,兢兢业业,成绩卓著。为了表彰、感激他,宣帝赐给他黄金二十斤,皇太子又赠送黄金五十斤。

疏广德高望重,疏受贤而有才,威望也很高。在他们离开京城时,高级官员、老朋友们设宴东都门外(即长安东都

门),依依惜别,为他们饯行。

七十斤黄金,是个不小的数目!人们都猜度着:疏广得到这么多的赏赐,儿孙们可沾光了,这得购买多少房产、土地啊!然而,对于所得到的丰厚的赏赐,疏广却另有安排。他并没有都带回家,而是把大部分黄金分送给老朋友、老部下;带回家的一部分,也不打算留给子孙后代。

回到家乡以后,每天设宴,请来远远近近的乡亲,新交旧识的朋友,一起叙友情,拉家常。这样,一年快过去了,他所得到的赏赐像流水一样地花销了。可疏广一点儿不心疼,也没有停止花销的意思。

儿孙们看在眼里,急在心里:怎么也不说给我们留下点儿钱财,置办些田产呢?成天只顾宴请外人,怎么就不顾我们呢?

儿孙们虽有想法,但不敢直接跟疏广去说。于是,儿孙们便托请本家的一位长者去劝说疏广,希望他不要把钱财都给折腾光了,要留下一些给儿孙们置办些产业。

疏广一听,微微一笑说:“我虽然老了,可我还没有糊

涂到不念及子孙后代的地步。我早就考虑到了,就我们家现有的房产、土地,已经足够了。只要儿孙们辛勤劳动,完全可以丰衣足食,达到中等以上的生活水平。如果我要是用这些资金再给他们多置办家产,这样做表面是在关心爱护他们,可实际上会使他们坐享其成、养尊处优,是在创造条件引导他们变得懒惰。”

疏广接着说:“常言说:‘贤而多财,则损其志;愚而多财,则益其过。’有才德的人,要是钱财太多了,就会消磨他的意志;愚顽鲁莽的人,要是钱财太多了,就会更加助长他的过错。我多年在外,没有好好教育我的子孙后代,可我也不打算助长他们的过错而引起人们的怨恨。再说,这些钱财是皇帝赐予用来养活我的,我乐于跟我的乡亲邻里、新老朋友共同享受这种恩赐,来度过我的晚年,这不也是很好嘛!”

乡亲邻里、新老朋友以及他的子孙们,听了疏广的肺腑之言,都心悦诚服。宋朝的政治家、史学家司马光高度评价疏广说:“真是有远见卓识!”

## 关于受理社会各界对国家开发银行股份有限公司资产安全监督举报的公告

国家开发银行股份有限公司(以下简称国家开发银行)作为我国中长期投融资主力银行,致力于以市场化方式服务国家战略,支持经济社会发展。国家开发银行始终秉承开门办行、民主办行的宗旨,努力实现“阳光投资”,建设“阳光工程”。自2006年8月成立“审计举报办公室”以来,国家开发银行公开受理来自社会各界的监督举报,取得了良好效果,为加强风险防范,履行社会责任,共建健康企业、健康市场、健康金融发挥了积极作用。

国家开发银行在此重申:热忱欢迎社会各界对国家开发银行资产安全进行监督,对危害或可能危害国家、地方、公众及国家开发银行利益的行为进行举报。

现就有关事项公告如下:  
**一、监督范围**  
与国家开发银行资产相关的项目法人及组织,包括

国家开发银行的贷款项目及客户,为国家开发银行贷款提供各类担保的客户,以及国家开发银行的管理资产所涉及的其他客户等。

**二、监督内容**  
(一)利用虚假的经营信息及申报材料骗取国家开发银行贷款的行为。企业以不真实或虚假的资产、负债、损益信息及其他申报材料信息恶意虚假包装,以骗取国家开发银行贷款的行为。

(二)挪用、挤占、侵占国家开发银行信贷资金的行为。借款人或借款人违反合同约定,擅自将项目贷款资金挪作他用,或非法占用、私分和转移,或造成重大损失和浪费,以及其他违法违规使用行为等。

(三)恶意拖欠贷款本息或悬空国家开发银行债务的行为。企业有钱不还,或借资产重组、改制等重大经营事件,转移和抽逃资金,逃避和悬空债务,以及其他有

意、故意、恶意逃废债的行为等。  
(四)侵害国家开发银行投资权益等其他危害国家开发银行资产安全的行为。

**三、举报方式**  
社会各界人士如发现上述情况,可采用书信、来访、电话、传真、电子邮件等形式,随时向国家开发银行反映或举报。反映或举报内容尽可能详细具体,实事求是,不主观臆测。反映或举报可以署名或匿名。为便于了解更详细的情况,反馈有关调查处理情况,鼓励举报人署真实姓名并留下联系方式。国家开发银行承诺对举报人身份严格保密。

**四、奖励**  
经调查,举报情况属实,且避免或挽回国家开发银行资产损失的,国家开发银行将视具体情况对举报人给予一定的奖励。

**五、受理联系方式**  
1.总行  
举报受理或来信地址:北京市西城区太平桥大街16号国家开发银行股份有限公司审计举报办公室(邮编:100032)  
电话:010-68333171 传真:010-88308914  
E-Mail:jubao@cdb.cn

2.分行  
来访或来信地址:郑州市金水路266号,国家开发银行股份有限公司河南分行审计举报办公室(邮编:450008)  
电话:0371-69331706 传真:0371-66000590  
六、此公告由国家开发银行解释,相关内容已在国家开发银行网站上予以公布。  
特此公告

国家开发银行股份有限公司河南省分行