

40岁男子骨质竟如80岁老人

以前属中老年“专利”的骨质疏松,现在开始“青睐”年轻人

“你现在虽然好转,但要坚持治疗,戒烟酒需持之以恒啊!”几天前,浙江省医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会副主任委员、浙江省人民医院骨科主任医师陈锦平,对前来复查的老赵语重心长地说。

与20多年不良嗜好有关

老赵其实并不老,今年只有42岁,与陈锦平“结缘”在两年多前。那天陈锦平坐诊,老赵痛得咬牙咧嘴,在工友搀扶下缓慢走进诊室。老赵诉说,中午休息时与工友打闹,一不小心,他坐到了水泥地上,顿时觉得腰部疼痛不已。

拍了片,第二节腰椎骨折。“不应该啊,年纪不大,坐到水泥地上怎就骨折了?”于是,马上开出检查单,测骨密度。报告出来,医生与病人都吓了一跳,严重骨质疏松!竟与80多岁的老太太差不多。骨质疏松容易发生骨折。追根溯源,发现与老赵20多年来的不良嗜好有关。

原来,老赵18岁当徒弟学手艺,跟着师傅走村人户弹棉花。当时,东家给的钱不多,一般会管顿饭,拿点酒并敬几支烟。一开始,老赵还以年纪小推辞,“看

师傅与东家吞云吐雾,蛮有意思,喝点酒能解乏,睡觉也好。”一来二去就顺水推舟,年纪轻轻烟酒不离口。后来,弹棉花生意渐渐清淡,老赵转行干装璜,照样烟酒不辍,且随着年龄慢慢增大,烟酒量也跟着渐长。一晃,老赵已在烟酒江湖里“打拼”20多年,骨折前每天的标配是两包烟,半斤以上白酒。逢年过节或亲朋好友相聚,更要畅饮吸足。

近几年,老赵也会出现莫名腰酸背痛,只以为工作辛苦而已。直到腰椎骨折进一步检查时才发现,原来自己的骨头居然已“酥”如耄耋老人,老赵看到检测报告时惊得目瞪口呆。

陈锦平为老赵做了腰椎内固定手术,并予以补钙、维生素D等治疗。这次来复查,让陈锦平高兴的是,经过两年的治疗,老赵骨质疏松状况有了改善,且其烟酒基本戒了。

抽烟喝酒挥霍年轻人骨质

作为骨质疏松诊疗方面的骨科专家,陈锦平解释了长期过量烟酒对骨质的影响:香烟中所含的尼古丁及一氧化碳会抑制骨骼的再生进度,尼古丁会使血管

收缩,降低流到新生骨骼的血量;而酗酒,实际上就是在挥霍自己的“骨骼存款”。酒精会抑制成骨细胞,破坏的骨质大于形成的骨质,骨质开始流失,骨头就会过早地陷入“入不敷出”的境地。此外,嗜酒者骨细胞活动受抑制,会妨碍钙、镁的吸收和利用,这也是诱发和加重骨质疏松的重要原因。

陈锦平说,在骨质疏松门诊中,就诊的八成是老太太。首先是因为由于运动量、生育等原因,女性的骨量本来就比男性少;其次,女性更年期时,随着卵巢功能减退,导致雌激素水平下降,而雌激素能抑制破骨细胞的活动,激素水平变化使骨的吸收和重建失去平衡,骨质逐渐变脆。“这并不是说与年轻人无关,像老赵这样年纪不大就发生骨质疏松不是个别,只不过这么严重的确实少见。”陈锦平说,他粗略统计了超过5000例骨质疏松病人,其中有5%~10%的患者是30~40岁间的年轻人。“他们的骨质疏松一定程度反映了现代年轻人的生活习惯与喜好,男性以喜欢喝饮料、抽烟喝酒,甚至经常泡酒吧的人居多,女性则以追求体面、骨感的人居多。”陈锦平说。

一般认为,人体有适当的脂肪,雌激素也会相对

较多,从而增加人体对钙的吸收,促进骨形成。素食或素食主义者很少吃肉类食物,而蔬菜、水果内钙含量并不丰富,长期吃素钙摄入自然会减少,久而久之会引起骨质疏松。

防骨质疏松,从年轻时开始

“人的骨量到30岁左右达到顶峰,然后开始慢慢下降。所以,年轻时就要通过各种方式,尽量多储备。”陈锦平说,预防骨质疏松可以这么做:

一、多吃含钙高的食物,如奶制品和豆制品,海产品和芝麻酱等;适量摄入蛋白质,如蛋类、瘦肉、鱼、虾、鸡肉等;多吃富含维生素C的食物,如新鲜的蔬菜和水果;少吃高磷食物,如可乐、汽水等。

二、养成良好的生活方式和习惯,如戒烟、限酒、少喝咖啡等。

三、运动不仅可预防骨量丢失,还可以改善肌肉和增加灵活性,从而减少跌倒及其不良后果。负重运动,如快步走、哑铃操,每周4~5次;抗阻运动,如划船、蹬踏运动,每周2~3次。强度方面,每次运动后肌肉有酸胀感和疲乏感,休息后次日这种感觉消失为宜。

四、让皮肤接触阳光,晒太阳的最好时间段是每天下午4时以后到傍晚时分,20~30分钟为宜,可根据天气调节。接受适量阳光,有助于防治骨质疏松和抑郁症。但受体质所限,老年人如果晒得时间过长,可能诱发皮炎、白内障和老年斑等。

中国营养学会推荐,绝经后妇女和老年人的每日钙摄入量应为1000毫克。调查显示,我国老年人平均日常从饮食中获钙约400毫克,因此平均每日应补充的元素钙量为500~600毫克。 宋黎胜

义乌市盈云科技有限公司

义乌市盈云科技有限公司是中国领先的针织行业专业平台与服务提供商。公司位于浙江义乌,是一家集科技、创新、服务为一体的多元化产业互联网公司。依托浙江义乌针织行业蓬勃发展的市场环境,盈云科技凭借丰富的行业服务经验,完善的产品供应链和雄厚的技术实力以及不断完善的经济创新模式,为客户提供针织机械维修、电子维修、自动化设备研发改造、技术指导、产品开发、技术人才培养以及行业前沿设计包装等综合性服务。公司设有配件销售中心、电子和机械维修服务中心、技术研发中心,为客户提供全方位、产业链式的优质服务。

链接盈云、创造价值——是盈云科技的经营宗旨。盈云科技专注于通过互联网商业思维模式串联全行业,通过盈云商城和盈云APP实现从产品供应链、技术资源供应链到人力资源供应链的全方位链接。盈云科技通过整合供应链管理、行业解决方案平台、行业大数据平台、专业人才认证平台和行业金融服务平台,通过千人计划、百万雄师等战略计划,打造行业流量入口,形成绿色健康的针

织行业生态圈。公司现拥有专业技术人员90多人,其中博士1人、硕士研究生6人、中级工程师50人、初级工程师20人,新增引进各类技术、数据、AI智能等岗位人才18人,以支撑公司的平台化运营。

盈云科技为提升整个针织行业的技术力量开展了专业技术培训班及技术提升班、无缝服装新概念和潮流导向、设计、开发等技术理念培训,为针织行业培养了上千人的专业技术人才,公司也在2017年实现了服务收入过亿的好成绩。

公司与国内外个人工作室建立合作,联合研发,发挥公司产品市场化的优势,积极与品牌商互动,充分了解客户需求,从而建立一条创新的新品产业链,形成产品创新、商业模式创新和市场化创新;建立公司研究生实训基地,联合东华大学、西安纺织学院等高校建立长期合作关系,不断培养产学研、研相结合的创新型人才,并且与高校建立项目合作,对材料、设计、新品研发、智能穿戴、健康工程等创新项目进行全方位合作;成立盈云“针织服装科技研究中心”,拥有专业技术人员8人,产品研发、设计6人的研究中心团队,为行业提供创新技术研



究、产品设计开发和链接国内外优质资源;参与供应商原材料、辅助设备装置的研究开发。根据下游客户要求或者消费者需求,倒推上游原材料商不断研究开发符合未来发展和趋势的新材料、新技术,而盈云科技拥有天生优势与上下游供应链进行不断链接、整合、研究、开发,切实解决产业需求。公司独立开发运营的大数据云服务平台(www.yingyun-link.com)是以“针织产业+互联网”为核心

的针织行业云服务平台,也是国内首家针织行业S2B一站式供应链交易平台,从针织供应链作为切入点,建立供应链服务平台、盈云优服人联网服务、行业联合研发大平台、机联网云服务、供应链金融服务的“一体两翼”战略模式。携手广大客户不断激发创新灵感,打造健康优质的纺织行业生态圈,不断为行业提供优质服务、与客户共同展望美好未来!



地址:浙江省义乌市北苑街道秋实路106号 电话:0579-85335268 网址:www.yingyun-link.com

创新中国产业园·东新分园



园区概况
创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位
以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的微小科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套
公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线
钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术产业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现代示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局
0571-85820615



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342