

歙县：节后忙复工 力夺“开门红”



新春奋蹄，节后大干。农历正月初八，徽投集团众多重点项目纷纷复工，迅速进入紧张忙碌的建设状态，展现出蓬勃的活力，力求在新的一年里实现良好开局。

位于歙县的新徽商创业基地项目现场一片忙碌，开工首日，施工方调配木工、土建等多个施工班组进场，多作业面同步作业，全力加快施工进度。该项目总建筑面积约2.1万平方米，总投资1.2亿元。

项目现场负责人钟玉飞说：“今天是项目开工首日，我们抢抓晴好天气，加大力度投入，预计在正月十二全面复工，目前到岗的员工约100人。项目预计在2025年的年底前完工。”

在歙县贤源河护岸修复工程项目现场，机器轰鸣，运输车辆来回穿梭，施工机械不停作业，现场各项工作有条不紊，热火朝天。据了解，该项目起点为贤川口上游1km处，治理终点至皋径村，建设内容包括水毁挡墙修复、



新建挡墙、道路恢复、堰坝修复、堰坝重建等，总投资约700万元。“挡墙部分的进度已完成了95%，现在主要是做道路恢复和河道清淤，

工期预计在3月底结束，目前进度比预期提前了一个月。”项目现场负责人程锦良说。

·王淑良 周立业·

守护骨密度 预防骨质疏松

骨密度，作为衡量骨骼健康的重要指标，对于维持人体正常生理功能、预防骨质疏松具有重要意义。随着年龄增长，骨密度会逐渐下降，中老年人容易受到骨质疏松的威胁。本文将详细介绍骨质疏松的定义、危害、预防方法，以及如何通过科学的生活方式来守护骨密度，预防骨质疏松。

骨质疏松是一种单位体积内骨组织含量减少，导致骨微结构破坏、脆性增加、骨折危险性增高的全身性骨骼疾病。它通常没有明显的早期症状，被称为“无声的杀手”。但随着病情进展，患者可能会出现疼痛、脊柱变形和骨折等症状。其中，骨折是骨质疏松的严重后果，最常见的部位包括椎体、髋部、骨盆、前臂远端和桡骨近端。骨折不仅会给患者带来身体上的痛苦，还会严重影响其生活质量，甚至危及生命。

一、骨质疏松的定义与危害
骨质疏松是一种单位体积内骨组织含量减少，导致骨微结构破坏、脆性增加、骨折危险性增高的全身性骨骼疾病。它通常没有明显的早期症状，被称为“无声的杀手”。但随着病情进展，患者可能会出现疼痛、脊柱变形和骨折等症状。其中，骨折是骨质疏松的严重后果，最常见的部位包括椎体、髋部、骨盆、前臂远端和桡骨近端。骨折不仅会给患者带来身体上的痛苦，还会严重影响其生活质量，甚至危及生命。

二、导致骨质疏松的因素
骨质疏松的病因复杂，是遗传和环境因素共同作用的结果。以下是一些主要因素：
1. 年龄与性别：随着年龄增长，骨密度会逐渐下降。女性在绝经后，由于雌激素水平降低，骨密度下降速度会更快。

2. 生活方式：体力活动少、阳光照射不足、吸烟、过量饮酒、钙和维生素D缺乏、营养不良、蛋白质摄入过多或不足等不健康生活方式都会加速骨密度下降。

3. 疾病影响：包括糖尿病、甲亢等多种内分泌系统疾病、风湿免疫性疾病、胃肠道疾病、血液系统疾病、慢性肾脏疾病及心肺疾病等，都可能影响骨代谢，导致骨质疏松。
4. 药物影响：长期使用糖皮质激素、质子泵抑制剂、抗癫痫药物、芳香化酶抑制剂、促性腺激素释放激素类似物、抗病毒药物等，都可能影响骨代谢，增加骨质疏松风险。

三、预防骨质疏松的方法
预防骨质疏松需要从多个方面入手，包括饮食、运动、生活习惯以及必要的药物治疗。
1. 饮食调理
饮食是预防骨质疏松的基础。应保证摄入富含钙、蛋白质和维生素D的食物。
富含钙的食物：牛奶、豆制品、小鱼干、绿叶蔬菜等都是良好的钙来源。正常人每天喝500ml的高钙奶，再吃些绿色蔬菜就可以基本满足一天所需的钙质。
富含蛋白质的食物：瘦肉、鱼虾、蛋类等都是优质蛋白质的良好来源。适量摄入蛋白质有助于维持骨骼健康。
富含维生素D的食物：虽然食物中维生素D的含量相对较少，但可以通过阳光照射皮肤自然合成。此外，蛋黄、强化食品等也含有一定的维生素D。

同时，应避免摄入过多含钠食品，为盐里所含的钠在排泄过程中会伴有钙的流失。此外，还应避免摄入过多草酸和咖啡因，因为它们会影响钙的吸收。

2. 适量运动
运动是预防骨质疏松的重要手段。适量的运动可以增强骨骼强度，提高骨密度。
有氧运动：如散步、慢跑、游泳、骑自行车等，可以增强心肺功能，促进骨骼的血液循环。
力量训练：如举重、俯卧撑、哑铃练习等，可以刺激骨骼生长，增加骨密度。
平衡训练：如太极、瑜伽、健骨操等，可以增强平衡能力，减少跌倒风险。

3. 生活习惯调整
良好的生活习惯对于预防骨质疏松同样重要。
充足睡眠：保证充足睡眠有助于维持正常的生理功能和代谢水平。
戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会影响骨代谢，加速骨质流失。
适度日晒：每天接受一定时间的阳光照射，有助于促进维生素D的合成和钙的吸收。但需注意防止强烈阳光照射灼伤皮肤。

4. 药物治疗
对于存在风险因素或有家族史的人群，除了上述预防措施外，还可能需

要遵医嘱进行药物治疗。

钙剂和维生素D补充剂：如维生素D钙咀嚼片、碳酸钙D3片等，可以帮助提升机体钙元素的含量水平，增加骨密度。

抗骨质疏松药物：如双膦酸盐类药物、降钙素类药物等，可以抑制骨吸收并促进骨合成。但需要在医生的指导下使用，避免自行应用对身体产生不良影响。

四、定期检查与监测
定期进行骨密度检查是预防骨质疏松的重要手段。通过骨密度检查，可以及时了解骨骼健康状况，早期发现异常并采取相应措施防止进一步丢失。对于绝经后女性和老年男性等高风险人群，应定期进行骨密度检测以评估骨质疏松的风险。

五、关爱骨骼，从现在开始
骨骼健康关系到每个人的生活质量。预防骨质疏松需要从日常生活的点滴做起，包括合理饮食、适量运动、良好生活习惯以及必要的医疗监测。只有长期坚持这些措施，才能有效预防骨质疏松的发生和发展。同时，对于已经确诊为骨质疏松的患者，除了继续坚持上述预防措施外，还需要进行针对性的治疗。在医生的指导下，合理使用药物和进行康复治疗等措施，有助于改善骨质量、减少骨折风险并提高生活质量。

总之，守护骨密度、预防骨质疏松需要我们从多个方面入手，并采取综合措施。只有长期坚持这些措施，才能有效预防骨质疏松的发生和发展，让我们的骨骼更加健康、强壮。

·合肥市第三人民医院内分泌科 陶静·

糖尿病预防：从生活细节开始的健康之旅

在快节奏的现代生活中，糖尿病作为一种慢性代谢性疾病，发病率呈逐年上升趋势，日益成为影响公众健康的重大挑战。然而，值得注意的是，糖尿病在很大程度上是可以通过生活方式的调整来预防的。本文将深入探讨糖尿病预防的科学知识，从饮食、运动、心理健康到定期体检，全方位指导您如何有效预防糖尿病，享受健康人生。

一、认识糖尿病：预防的前提
依据最新医学指南，糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病及其他特殊类型糖尿病。其中，2型糖尿病占据了绝大多数病例，它与肥胖、不良饮食习惯、缺乏体育锻炼等因素密切相关。预防糖尿病，首先需对其有基本的认知，了解自身是否存在高风险因素，如家族史、年龄、超重或肥胖、高血压、高血脂等；了解糖尿病所带来的全身性危害，如心脑血管疾病、肾脏、周围血管、神经、视力及感染等。

二、饮食调整：健康饮食，远离高糖
1. 均衡膳食：预防糖尿病的核心在于均衡饮食。推荐食用蔬菜、水果、全谷物、健康脂肪和瘦肉蛋白，同时减少精制碳水化合物、各类饮料和肉类的摄入，有助于稳定血糖，降低胆固醇，预防便秘。

2. 减少糖分摄入：高糖饮食是糖尿病的主要诱因之一。日常生活中应选择新鲜且含糖量少的水果（如：柠檬、西瓜、草莓、枇杷等）或减少或代替饮料、糖果、甜品等高糖食品的摄入，同时警惕食品标签上的隐藏糖分，如某些所谓的无糖面包、全谷物冲调品和保健饮品。

3. 增加膳食纤维摄入：增加膳食纤维的摄入，如豆类、燕麦、坚果和全谷物，纤维能减缓食物消化速度，减少血糖剧烈波动，有助于改善血糖控制和体重管理。

4. 适量饮酒，戒烟：过量饮酒会增加糖尿病风险，而吸烟损害胰岛细胞功能，加速糖尿病进程。建议男性每日饮酒的酒精量不超过25g，女性每日饮酒的酒精量不超过15g，每周不多于2次，并努力戒烟。记住，无论何时戒烟均能获益。

三、规律运动：动起来，更健康
1. 有氧运动：每周应不少于150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、登山，能显著提高胰岛素敏感性，帮助控制血糖和体重。可将运动分散到一周的几天里，避免久坐不动。

2. 抗阻训练：进行有效的抗阻训练，如举重、俯卧撑或使用阻力带，可增加肌肉量，肌肉在代谢过程中可以消耗更多的葡萄糖，有助于降低血糖水平。每周进行2—3次全身抗阻训练是理想的选择。

3. 日常活动：尽可能多地增加日常活动量，如步行上下楼梯、园艺、做家务等，这些看似微小的活动累积起来，也能有效促进健康，减少糖尿病患病风险。

四、心理健康：情绪稳定，血糖也稳
1. 压力管理：长期压力会导致体内激素失衡，影响血糖水平。通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式放松心情，学习积极的应对策略，如时间管理和问题解决技巧，有助于减轻压力。

2. 高质量睡眠：睡眠不足或低质量睡眠会导致身体的激素失衡，包括胰岛素敏感性降低，增加糖尿病风险。成年人每晚应保证7—9小时的高质量睡眠。

3. 社交支持：与家人、朋友或糖尿病支持小组保持联系，分享经验和情感，加强人与人之间的交流，可以显著减轻孤独感，增强心理韧性。

五、定期体检：早发现，早干预
1. 血糖监测：对于高风险人群，如家族中有糖尿病患者、超重或肥胖、高血压者，应定期进行空腹血糖或糖化血红蛋白检测，以监测血糖水平。

2. 血脂和血压检查：高血压和高血脂是糖尿病的重要共病，均可对心血管系统造成巨大危害，定期检测并控制在正常范围内，对预防糖尿病及其并发症至关重要。

3. 综合评估：定期进行全面的健康检查，包括体重、腰围、臀围、视力、肾功能、血管、神经传导等，及时发现并处理糖尿病相关风险。

六、特殊人群的关注：儿童与老年人
1. 儿童：从小培养良好的饮食习惯和运动习惯，限制含糖饮料和零食，鼓励户外活动，预防儿童肥胖，是预防未来糖尿病的关键手段。

2. 老年人：随着年龄增长，身体机能下降，老年人更应注意血糖管理，适当调整饮食，保持适量运动，同时关注药物间的相互作用，避免低血糖等风险发生。

能更有效地促进健康，减少糖尿病患病风险。

行动起来，预防糖尿病
糖尿病预防是一个系统工程，需要我们在日常生活中作出积极改变。通过合理饮食、规律运动、维护心理健康、定期体检，我们不仅能有效降低糖尿病的风险，控制糖尿病的发展，还能提升整体生活质量，促进社会的整体健康水平提升。记住，预防永远胜于治疗。从今天开始，让我们携手踏上这条健康之旅，为自己和家人创造一个更加美好的未来。同时，每个人的小小改变，将汇聚成巨大的力量，共同抵御糖尿病的威胁，让健康成为我们最宝贵的财富。

·黄山市中医医院内二科 章凯·

中医学预防肺癌的策略

肺癌是全球最常见的恶性肿瘤之一，发病率和死亡率逐年上升，在所有癌症死亡人数的18%，尤其在吸烟人群和环境污染严重地区更为显著。预防肺癌尤为重要，中医学在预防方面具有独特优势。肺癌发病机制复杂，与吸烟、空气污染、职业暴露、遗传因素及慢性呼吸道疾病等相关。中医强调“虚实夹杂”的辩证思维，认为肺气不足、痰湿内生等均可增加患病风险。因此，通过调整日常生活习惯，结合中医调理方法，可有效降低肺癌发生率，提高生活质量。

一、中医预防肺癌的基本原则
1. 调气养肺：气机通畅对预防肺癌至关重要。中医强调“气”为生命之源，气机的不畅通会导致各种疾病。通过深呼吸、吐纳等方法，可以帮助患者增强肺部功能，提高抵抗力。

2. 饮食调理：饮食在预防肺癌中的作用不可忽视。合理膳食不仅能提供身体所需营养，还能增强免疫力。推荐多摄入新鲜果蔬和全谷物，这些食物富含抗氧化物质和纤维素，有助于清除体内自由基。

3. 增强免疫力：增强免疫力是预防疾病的重要手段。适量运动有助于提高身体抵抗力，建议选择适合自己的运动方式，如太极拳、八段锦等传统养生运动，也可以进行慢跑、快走或游泳等有氧运动，以增强心肺功能和整体健康水平。

4. 情志调养：情绪对健康有着深远影响，中医认为情志失调可导致气滞血瘀，从而影响脏腑功能。因此，要保持良好的心态，通过听音乐、冥想等方式来放松心情，以减少压力和焦虑。

二、日常生活习惯与肺癌预防
1. 戒烟与限酒：烟草对肺部的危害不容忽视。长期吸烟与肺癌之间存在明确关系，是导致肺癌的重要原因之一。因此，戒烟是预防肺癌最有效的方法之一。此外，应限制酒精摄入，因为酒精也可能增加某些类型癌症的风险。饮酒应遵循适度原则：男性每日不超过25克，女性不超过15克。

2. 健康饮食习惯：合理膳食对于降低患病风险至关重要。保持饮食清淡有助于减轻肝脏负担和促进消化功能，应尽量避免油腻、高热量、高脂肪食物。同时，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果，这些食品能够增强身体免疫力。此外，应避免腌制食品和发霉食品，这些食品可能含有致癌物质。

3. 定期锻炼：适量运动对增强免疫力有显著好处，可以提高身体抵抗力并改善心理状态。推荐传统养生运动，如太极拳和八段锦，这些运动不仅温和易学，还能帮助调节身心。同时，有氧运动如慢跑、快走和游泳等也非常有效，有助于增强心肺功能，提高耐力。

4. 保持规律的作息：良好的作息规律对于健康至关重要。睡眠质量直接影响身体各项机能，应保持规律作息，每天保证7—8小时高质量睡眠，以促进身体恢复与再生。

三、中医特色疗法在肺癌预防中的应用
1. 针灸疗法：针灸在增强免疫力和调节气机方面具有良好的效果。通过刺激特定穴位，可以改善气血循环，有助于提高机体抵抗力。

2. 中药调理：中药材在预防肺癌方面也发挥着重要作用。一些具有抗肿瘤作用的中药材，如灵芝、白术、茯苓等，不仅能够增强免疫系统，还能改善体质。在使用中药时，应根据个人体质制订个性化方案，以确保最佳效果。

3. 食疗方剂：日常饮食中的药膳搭配也可以帮助增强肺部健康。例如，可以将银耳、枸杞与鸡肉炖汤，这种汤品既美味又营养丰富，有助于滋润肺部。

四、改善居住环境
1. 室内通风换气的重要性：保持室内空气新鲜是预防疾病的重要措施，应定期开窗通风，以确保室内空气流通。

2. 降低空气中有害物质浓度的措施：避免长期居住在污染环境中是保护呼吸系统的重要环节。应尽量减少接触致癌物质，如石棉、煤烟等，并采取相应措施降低空气中的有害物质浓度，例如使用空气净化器。

五、调养情志与健康心态
1. 情志对健康的影响：情绪与健康密切相关，中医认为长期精神压力、焦虑及抑郁等不良情绪可能导致多种疾病，包括癌症。因此，要保持积极乐观的生活态度，并学会缓解压力的方法，如听音乐或冥想。

2. 保持良好心态的方法：通过一些放松方式，如深呼吸练习或参加兴趣活动，可以有效减轻心理压力，从而提高生活质量。

综上所述，中医学在肺癌预防中的重要性不容忽视，通过调整日常生活习惯、加强自我保健意识，以及结合中医特色疗法，可以有效降低患病风险，提高生活质量。在此，我们呼吁公众积极参与肺癌预防工作，提高自我保护意识，共同营造一个健康、安全的生活环境。

·光明市中医医院肿瘤科 周朝喜·

