

“年纪大了,爬两步楼梯就喘得不行,提个什么东西都费劲……”“原来是广场舞的领舞,上周一个转身的动作就把腰给扭伤了,现在还躺在家里躺着……”随着年龄的增长,人体骨质开始流失,骨头也变得“脆”了,腰酸背痛、骨折等现象发生在身上的频率也越来越高。

常年补钙仍缺钙?

领钙入骨成关键

等,一般才意识到自己骨质疏松。

为什么国民常年补钙,骨质疏松状况依旧严峻?研究发现,钙进入人体后从小肠吸收入血液,血液中的钙容易“迷路”,其沉积具有随意性。除了骨骼和牙齿等人体所需的部位,

这些钙也会错误地沉积在心脑血管、肾脏、关节软骨等其他器官和组织,造成器官钙化和功能衰退。例如钙沉积在血管,不但骨质疏松没有得到缓解,还容易造成血管钙化,进而引发动脉硬化、冠心病等心血管问题。

中老年人的成骨细胞活性远低于破骨细胞,骨量流失较严重,虽然常常补钙,但这些钙可能并没有进入骨骼,而是沉积在血管,因此尤其要注意腰酸背痛、骨质疏松、骨质增生、动脉硬化等骨骼和心血管健康问题。

30岁成骨量分水岭,中老年人骨流失严重

2016年《中国中老年健康白皮书》把骨骼健康、心血管健康、认知健康列为威胁中老年人的三大疾病。

人体骨骼处于不断地更新中,在成骨细胞和破骨细胞的作用下,它不断地被破坏和重建,骨量一直处于流失和形成的循环之中。骨量流失是人不可避免的衰老过程,人体一般在30岁左右会达到一生中的骨量峰值,随后随着年龄的上升,骨量逐渐流失。30岁前,成骨细胞活性强于破骨细胞,骨形成的速度会快于流失速度,但30岁后,成骨细胞的活性逐渐削弱,骨流失速度超越了骨形成速度,骨质逐渐减少。不过,初期一般不会改变骨骼的外观,只是骨密度会降低。但一旦流失过多,骨结构遭到破坏,骨强度降低了,就会出现骨质疏松症,容易引发骨折等问题。

我们的骨骼就像一个骨量储存的银行,年轻时候大部分在储蓄,少量在消耗,而到了30岁以后就消耗大于储蓄了,尤其是中老年时期。整体来说,妇女骨量丢失最终可达峰值骨量的30%~40%,男性骨量丢失20%~30%。因此在30岁之前需要增强储蓄意识,提高骨量峰值;30岁之后就要及早的补充足够的钙质,避免骨质流失过快导致骨质疏松等问题。

老补钙,为何骨骼仍缺钙? 补钙不入骨,容易引发骨质疏松和血管钙化问题

骨骼是人的支架,对人体的健康具有重要意义。因此,很多人是“晨起一杯奶,晚上一片钙”,就像刷牙洗脸一样,补钙俨然成为了生活中不可或缺的一部分。不过,补钙的现象虽然普遍,但现状却并不乐观——

2018年首次中国居民骨质疏松症流行病学调查显示,骨质疏松症已经成为我国50岁以上人群的重要健康问题,患病率达到19.2%,中老年女性骨质疏松问题尤为严重,患病率达到32.1%。此外,我国有超过2亿人处于低骨量状态,都是骨质疏松症的高危人群。骨质疏松症也被称为“静悄悄的骨病”,早期没有任何症状,直到逐渐出现腰酸背痛、身高变矮、驼背畸形、心肺功能受影响、骨折

领钙入骨成关键: 维生素K2,让钙真正补进骨骼里

钙进入人体后,在维生素D3的帮助下,从小肠吸收入血液。要让血液中的钙不“迷路”,精准进入骨骼,需要维生素K2的引领。维生素K2可以有效激活基质谷氨酸和骨钙素两个蛋白,既减少血液中的钙向血管等软组织沉积,又能抓住这些钙向骨骼“精准迁移”,促进骨形成。

骨钙素蛋白(OC)由成骨细胞分泌,对钙具有独特的亲和力及结合活性。若没有足够的维生素K2,骨钙素蛋白就会停止工作。维生素K2通过激活骨钙素蛋白,抓住血液中的游离钙,精准输送进骨骼,扩充骨基质、促进骨形成,提高骨密度、降低骨折率。

基质谷氨酸蛋白(MGP)是动脉硬化重要调节剂。充足的维生素K2可以有效激活MGP,防止钙在血管中沉积,抑制血管钙化、延缓动

脉硬化。临床试验证明维生素K2能减缓血管硬化,减少动脉钙化斑块的产生,改善血管弹性,减少血管“生物年龄”,提升心血管功能。

如果把维生素K2作用的整个成骨过程,当作建造楼房的话。钙就是砖瓦,基质谷氨酸蛋白就是小铲子,骨钙素是吊车,小铲子可以铲起这些砖瓦避免堵住路,吊车会把这些砖瓦精准定位到需要的地方,而维生素K2就是操控这些小铲子和吊车的建筑工人。没有建筑工人的指挥,我们拥有再多的砖瓦、再多的小铲子和再高精的吊车也没法建成一座摩天大楼。

维生素K2对于骨骼和心血管健康的意义已经得到了许多研究与临床的验证。发表在中国骨质疏松杂志的一项研究显示,184名绝经后骨质疏松妇女经过一年的双盲随机

对照试验后发现,适量维生素K2可以通过促进成骨活性,降低破骨活性及改善绝经后女性骨质疏松患者髋部及腰部的骨密度。2013年国际骨质疏松杂志也刊登了一项荷兰历时3年的临床研究,通过对244名健康的绝经后妇女骨密度测试等,发现服用180μg维生素K2(MK-7)的女性的骨密度和骨强度更好。

2004公布的鹿特丹研究显示,通过长达十年的观察,有4473名没有心肌梗塞史的参与者,那些每天摄入高水平的维生素K2(MK-7)的参与者,在冠心病、动脉钙化及死亡率方面都显著减少50%。

基于维生素K2领钙入骨的特性,刷新了现有的补钙观念,维生素K2也被誉为“革命性”的维生素,开启了一个补钙新时代。

维生素K2来源稀缺,要注重视额外补充

很多人都不知道维生素K2,它是维生素K家族中的一员,是体内多种蛋白质活化必需的维生素,具有促进骨形成、抑制骨吸收双重功能,对人体具有极其重要的作用。1928年,丹麦生物化学家亨利克·达姆在“小鸡胆固醇代谢”研究中意外发现并命名一种可以防止出血的物质“维生素K”,1939年美国化学家多伊西分离出维生素K1和维生素K2,并发现了两者的不同。1943年,为表彰他们的发现研究贡献,被授予诺贝尔生理学及医学奖。

维生素K2常用MK-n来表示,一共有14种形式,其中MK-7是所有形式中活性更强大,生物利用度更高,作用更持久,更安全可靠的一种

形式,被誉为维生素K2的“黄金标准”。MK-7目前主要通过纳豆菌天然发酵的方式获得,优于化学合成的MK-4。

研究证明,97%的老年人缺乏维生素K2。主要原因有两个,一是人体除了肠道菌群产生的极微量维生素K2外,不能自身合成,需要从外界摄入来满足人体所需;二是维生素K2的来源很稀缺,它也因此被誉为“铂金维生素”。维生素K2主要存在于发酵食品中,如纳豆、奶酪等。像我们日常所吃的水果、蔬菜等几乎不含有维生素K2。很难从食物来源获得足够的维生素K2。纳豆是维生素K2含量最丰富的食物,日本的一项研究显示,大量食用纳豆人群,血循环维生

素K2的水平相对较高,这些人的脆骨骨折发生率更低。但我国大部分人都难以接受纳豆的味道和黏稠的口感,因此维生素K2补充剂成为了很好的来源,可以方便快捷的满足日常需要。结合临床研究,一般对成人的维生素K2每日推荐摄入量为90μg,骨质疏松患者一般会建议在180μg/天,而对于肾透析患者等则会达到360μg以上。

传统的补钙方式主要解决了钙摄入和吸收的问题,但无法保证血液中的钙元素去到它们应该去的地方——骨骼。随着临床研究的发现,补钙同时更要注重补充维生素K2。维生素K2,领钙入骨,让钙不“迷路”,有助于骨骼健康和心血管健康。

早睡早起和晚睡晚起,哪个更好?

早起对于很多人来说,简直是世纪性难题。很多人每天都在“再睡一会儿”和“再不起来就迟到了”之间挣扎。早起怎么就那么难呢?

这就要从我们的生物钟说起了,我们的身体有着精确的生物规律来控制睡眠和清醒时间。所以,生物钟决定了你的睡眠时间和睡眠状况和其他身体状况的变化。

其实,每个人的生物钟都不一样。通俗地讲,早睡早起、晚睡晚起是天生的。很多养生知识都说,要早睡早起,但事实上并非如此。

人体的睡眠和清醒,主要跟两种因素有关,第一个是昼夜节律调节,也就是生物钟;第二个则是睡眠稳态调节,也就是睡眠压

力。昼夜节律的调节,主要取决于体内两种物质,即皮质醇和褪黑素。天亮的时候,皮质醇分泌增多,人就会清醒、警觉;天黑的时候,褪黑素分泌增多,皮质醇分泌减少,人就会困倦,睡觉。

既然是物质的分泌,就必然与自身的基因有关。有些人天生褪黑素分泌的晚,那就晚睡晚起;有些人天生褪黑素分泌的早,那就早睡早起。

所以说,只要睡眠规律,就不要强求自己是早睡早起还是晚睡晚起了。

真正对睡眠有害的,实际上是总晚睡晚起的人,突然早睡早起了;或常年早睡早起的人,突然晚睡晚起了。

那么,如果遇到“被迫熬夜”的情况,我们

应该怎么办呢?

首先,熬夜之后要及时补觉,以尽可能地降低熬夜的危害。补觉时最好人工模拟一个夜间环境,比如用遮光窗帘把太阳光遮挡住,选择一个安静的卧室等。同时,补觉前不要摄入刺激性食物,比如浓茶、咖啡、酒等。

此外,对于几种“被迫熬夜”的情况,向大家提出了针对性建议:

1.对于突发情况,比如医生因抢救病人等“被迫熬夜”,这时,应该尽量缩短熬夜的天数,最好不要在一个星期之内熬夜超过两天。

2.有些特殊行业,比如报纸印刷厂的工人可能需要晚上工作、白天休息,这些人应该注意保持作息规律,即在较长时间内维持“晚上工作、白天休息”的方式,不要频繁、反

复地改变作息规律。

3.有些人在出国的时候,可能会因为“时差不同”而睡不着,但此时不必过于紧张,只要遵循当地的作息规律即可,一般在一个星期左右就能自我调整过来。

最后,我们来说说安然入睡的几个方法:最好采用右侧卧姿入睡,仰卧次之;睡前不要想太多,保持心态平和;睡前两小时内不宜吃太多东西、喝太多水;失眠者最好不要依靠安眠药助眠,安眠药对身体没有好处,如果长期服用安眠药还会形成对药物的依赖;睡眠环境的温度不宜过低,否则既影响睡眠质量又伤害身体,最适宜的睡眠温度应比人的体温稍低1℃~2℃。