

钙片真的有用吗？——聊聊骨质疏松那些不为人知的真相

杨茂君

成都市双流区第一人民医院（四川大学华西医院空港医院） 610200

【中图分类号】R683

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2025) 03-094-01

“你骨质疏松了，赶紧补钙！”这是许多人在第一次听到“骨质疏松”时，身边人给予的第一反应。于是，各种品牌的钙片成了购物车里的常客，你是不是也中招了呢？不过，话说回来，吃钙片真的有用吗？今天，我们来聊聊骨质疏松那些不为人知的真相，一起揭开钙片的面纱。

首先，我们来讲讲什么是骨质疏松。简单来说，骨质疏松就是骨头的密度和质量降低了，变得像泡泡糖一样脆，轻轻一撞可能就断了。通俗地说，这种情况主要因为我们的骨头缺钙，钙可是构成骨头的“钢筋水泥”啊，没有它，骨头可不就爱碎嘛！

于是，很多人觉得，只要多吃钙片，多喝牛奶，或者吃些钙丰富的食物，问题不就解决了吗？理论上这么回事儿，可实际上却远不止这些。你知道吗，钙单单补还不够，我们身体内部还有很多“潜规则”，没有搞好这些，“吃”的钙可能“吸收”不了。

我们人体就像一个运作繁忙的工厂，钙这玩意儿可不仅仅靠吃就能到骨头里“上岗”。首先，有个重要的部门——“吸收部”，也就是我们的肠道。如果肠道不给力，吸收弱，那吃再多的钙也白搭。此外，身体还有“维生素D部门”，它负责“运输钙”，没有足够的维生素D，钙难以到达骨头的“施工现场”。

为了帮助钙更好地融入骨头，咱除了多吃富含钙和维生素D的食物，如牛奶、鱼肝油之外，还得多晒晒太阳，这样可以增加维生素D的合成。一听到要晒太阳，许多人就打了退堂鼓，怕晒黑怕晒伤。其实，合理晒太阳是有讲究的，一天中选择阳光温和的时段，比如上午十点前和下午四点后，适度时间就好啦，可别晒成“炭”！

但补钙不仅仅是吃吃喝喝这么简单。你可别忽略了咱们的“工程队”——骨骼。即便补了钙，缺乏运动，工程队“施工”效率低下，钙迟早会“闲置”下来。你看，那些经常锻炼的人，不管年轻还是年长，骨骼都比久坐不动的人要“坚挺”得多。

运动是激活骨头的最好方法之一，感兴趣吗？别担心，不要求你去举铁或者马拉松，只要坚持轻松的走路、太极拳、做做瑜伽或者跳跳舞，都会对骨密度有好处。记住，咱们要

的是“持久战”，不是“短跑赛”。

有人又要问了：“我妈已经骨质疏松了，还运动，那不会骨折吗？”的确，年长者在运动时需要尤为小心，但完全不动绝对不是好选择。适度、科学的运动可以在专业人士指导下进行，慢慢增强骨质，而不是一味地坐享其成。如果担心妈妈一不小心摔倒受伤，不妨在家里常活动的地方装些防滑垫，避免意外就好了。

除了钙片，也许你还听说过一些骨质疏松的神奇“偏方”，比如纠结多年的鸡骨头炖汤啊、红枣黄芪泡水啦，这些是不是也试过？其实，食疗是辅助手段，科学的补钙加上合理的生活方式才是根本。那些“网红”偏方，多是用来自欺欺人的。

说到这些我们不得不提心理，许多人发现自己有骨质疏松，第一反应是惊慌失措，觉得自己一下子“变老了”。还有家属们也是，这个时候要做的最重要的是，帮助患者调节心态，应对改变，理性对待。谁说骨松了，人就不行了？科学地检测与管理，完全能够让人保持好状态。

对了，骨质疏松还是一个隐形的“团队运动”，女性尤其要注意。女性在更年期之后，因为雌激素水平下降，骨质也开始疯狂流失。因此，早期的预防非常关键，年轻的时候就得多运动多阳光！

说了这么多，你是不是已经对钙片和骨质疏松有了全新的认识呢？补钙固然重要，但不要单单依靠钙片，合理饮食、适度运动、阳光沐浴、心理调适，才能全方位从根本上增强骨骼健康。我们希望，通过今天的分享，能帮助更多的朋友和他们的家人正确认识骨质疏松，远离“骨质疏松危机”，拥有健康快乐的生活。

最后，再次提醒，骨质疏松虽然不痛不痒，但一定要警惕，定期检查骨密度，及早预防。忙碌的生活中，请给你的骨骼更多呵护，它可是陪你走“康庄大道”的重要支撑哦！希望大家能像爱护珍宝一样，爱护自己的骨头，健康相伴，欢乐常在！

我们这段关于骨质疏松及钙片的通俗科普就到这里了。如果你身边有骨质疏松患者，记得把这些知识分享出去，大家一起打造“坚不可摧”的铁骨人生！

（上接第 93 页）

舀取，以免大便中水分被纸尿裤吸收或者是混有污水及尿液等其他分泌物，影响检验结果。若粪便为成型大便，用棉签或竹签采取约花生米大小一块（3-5g）新鲜粪便，稀便 2ml，装入清洁、干燥、有盖、无吸水、无渗漏、无菌的容器里面，并盖上盖子，立即送检。如大便有黏液、脓血等异常外观时，必须挑取有黏液、脓血或其他异常外观的部分送检。

检查大便寄生虫时，如果需进行血吸虫毛蚴孵化最好留取全份新鲜粪便（不少于 30g）；如果需进行阿米巴滋养体检查，排便后立即从脓血性或稀软部分留取，标本注意保温；如果需检查蛲虫卵时可用透明薄膜拭子于清晨排便前自肛门周围

皱襞处拭取；如果进行其他寄生虫检查，尽量在粪便各部分都留一点，以提高检查阳性率。

检查大便隐血时，尽量在留取标本前 3 天禁用维生素 C、铁剂、铋剂，禁食肉类、肝、血、大量绿色蔬菜及含铁食物，避免检查时出现假阳性结果。女性做粪便检查也最好避开经期，以免血丝混入。做粪检前一天，饮食应避免猪肝、鸭血、菠菜等含铁质丰富的食物。

综上所述，我们知道了大便检查主要包括粪便的颜色、形态等情况，还能通过粪便性状来判断体内是否存在感染，如果有异常情况就要及时去医院进行检查治疗。