

“骨关节健康”纳入保健功能目录 助您守住身体的“硬核家底”

近日,市场监管总局对外发布保健食品新功能,“有助于维持骨关节健康”被纳入允许保健食品声称的保健功能目录。

市场监管总局特殊食品安全监管司有关负责人表示,自《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》和《保健食品新功能及产品技术评价实施细则(试行)》发布以来,“有助于维持骨关节健康”成为首个纳入目录的保健食品新功能,助力提升我国保健食品的品牌竞争力,更好满足市场需求。

骨关节不适! 如何进行正确养护?

左滑自查骨关节情况

主要的9大表现情况

- 关节僵硬**: 关节活动时会出现关节僵硬,尤其是早上起床时僵硬更加明显。
- 运动疼痛**: 有人在长时间运动后,突然发生关节疼痛,稍作休息后就会消失。
- 关节酸痛无力**: 有人在上下楼梯时,会出现关节疼痛,稍作休息后就会消失。
- 弯曲疼痛**: 如果关节弯曲时有疼痛感,也可能是骨关节炎的信号。
- 晚上关节痛**: 晚上躺在床上,也会出现关节疼痛,刚开始只是感觉有些酸痛,但后来会变得更严重。
- 潮湿痛苦**: 尤其是在春夏之交,潮湿的天气会让关节感到不适,有些人甚至会感到关节疼痛。
- 大腿酸胀痛**: 过度劳累引起的腿酸腿痛,要多注意休息。
- 双下肢畏寒怕冷**: 外伤性膝关节主要是给予制动,而后进行功能锻炼。
- 走路不灵活**: 痛风性关节炎,主要以药物治疗为主。

骨量减少的含义

骨量减少是指骨骼中的矿物质和骨质含量低于正常水平,这通常是骨质疏松症的早期阶段。随着骨量的减少,骨骼变得更加脆弱,容易发生骨折。

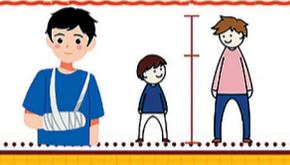


可能导致的后果

骨折风险增加: 骨量减少最严重的后果是增加了骨折的风险,尤其是在腰部、胸部和脊椎。

身高缩减: 严重的骨量减少可能导致脊椎压缩,从而引起身高缩减。

慢性疼痛: 骨折和骨骼变形可能引起慢性疼痛,影响生活质量。



预防和治疗方法

均衡饮食: 确保摄入足够的钙和维生素D,这对骨骼健康至关重要。

定期运动: 进行适量的重量训练和有氧运动,可以增强骨质和肌肉力量。

避免不良习惯: 戒烟和限制酒精摄入,因为这些习惯会加速骨量流失。

药物治疗: 对于已经出现骨量减少的个体,医生可能会推荐使用药物来减缓骨量流失或增加骨密度。

骨质疏松更“青睐”谁

早上起床,关节咯吱作响;弯腰捡东西,突然僵住不敢动;体检报告上显示“骨密度偏低”……你的骨头,可能正在悄悄发出“抗议信号”。骨质疏松不仅仅是老年人的专利,它像个悄悄作案的“骨量小偷”,从年轻时就开始潜伏。

提起骨质疏松,多数人的第一印象似乎都是“老年病”,60岁以上的中老年人的确是罹患骨质疏松的高危人群,尤其绝经后女性由于雌激素下降,骨头里的钙会像沙子一样慢慢流失,其患病风险更是男性的2—3倍。

然而,随着社会、生活节奏的改变,骨质疏松的魔爪同样也盯上了年轻人。“996”的繁重工作让上班族在闲暇时刻更倾向于“躺平”,长期久坐和疏于运动,骨头就会和精神一起“松弛”下来,导致骨密度降低。此外,不健康的饮食,诸如浓茶、咖啡、碳酸饮料一类的社畜必备饮品,年轻女性们为了追求身材的减肥餐和

“快乐美食”糖油混合物,都会让你缺少钙和蛋白质摄入。还有一些糟糕的生活习惯,例如吸烟,同样也会引起骨质疏松。

除此之外,长期吃激素药、有甲状腺疾病或家族中有骨质疏松患者的人,罹患骨质疏松的风险也会更高。

守住您的“硬核家底”

骨质疏松虽擅于潜伏,但可防可治,关键在于“早行动”,所谓知己知彼,百战不殆,知道了骨质疏松的青睐对象,对付它的答案自然也就在谜面上。

第一道锁:调整饮食

每天保证钙的摄入,在每日食谱中加入适量的乳制品,如牛奶、奶酪;豆制品,如豆腐;绿叶蔬菜,如芥蓝、菠菜;海产品,如鱼虾贝类,这些都是补钙的好食材。补钙之外也不能忘了补充维生素D,它能够帮助钙“吸收”,结合每天清晨和傍晚的时候,晒个15—20分钟的太阳,牢牢守住骨骼健康。

第二道锁:坚持运动

运动能刺激骨骼生长,让骨骼更结实,就像给骨骼“充电”一样。每周至少运动3次,每次30分钟以上。年轻人可以在通勤方式里加入更多的步行,办公时不要一味坐在工位上,适时起身活动活动。老年人的选择更多,出门打打太极,和老朋友跳跳广场舞都是不错的选择。

第三道锁:纠正陋习

一方面,少喝浓茶、咖啡和碳酸饮料,戒烟戒酒,堵住钙质流失的缺口。另一方面,定期体检查缺补漏,50岁以上的人,尤其是女性,建议每年做一次骨密度检测,这样才能未病先防、既病防变。

3.5亿人背后的选购难题

“买氨糖软骨素总怕踩坑,有的说能治关节痛,有的说只是保养,我也不知道该听谁的。”在北京市朝阳区某药房内,58岁的张阿姨在关节养护类产品的货架前犹豫不决。她的困惑,正是长期以来骨关节保健市场缺乏明确功

能界定的缩影。数据显示,随着人口老龄化的加剧与全民健身热潮的兴起,我国骨关节健康潜在消费人群已达3.5亿。

骨关节作为人体运动和机械支撑的核心结构,其功能障碍可能导致活动能力下降等健康问题。骨关节健康研究成果普遍应用于膳食补充剂、功能性食品开发等领域,并在多国食品科技研究中成为重点发展方向。

近日,记者走访北京多家药房发现,关节养护类产品已经不再是老年人的专属,消费群体正在逐步向年轻化扩大。在某药房内,记者注意到货架上既有针对中老年人的氨糖软骨素钙片,也有适合运动人群的关节修护胶囊,甚至还有儿童青少年专属的钙K2制剂。“近两年,年轻人购买关节养护产品的趋势逐渐明显,他们中很多是健身爱好者或久坐的上班族。”店员告诉记者。

综合新华社、央广网、上观新闻报道

声明公告 13164692093
遗失声明:武汉市汉阳区汉苑宾馆遗失公章一枚(编号:4201091073730),财务章一枚;法人章一枚(夏涛),声明作废。

遗失声明 武汉博瑞建材有限公司(91420115MA44KN3174)遗失法人甘卫华私章(42011510026101),声明作废。

声明 李开洪遗失位于中山大道615号(老1045号)直管公房住宅租约一份,租约编号为:相直岸区01-201885114,特此声明作废。

声明 李开洪遗失位于中山大道615号(老1045号)直管公房住宅租约一份,租约编号为:相直岸区01-201885114,特此声明作废。

声明 湖北荣达商管有限公司(91420100MABM9YAF5F)遗失公章、合同章、财务章、发票章、法人章,声明作废。

声明 武汉南茂商贸有限公司(91420113MA4K4CU59K)遗失财务专用章一枚,声明作废。

关于处理无人认领遗体有关事项公告
根据《殡葬管理条例》、《民政部办公厅关于进一步加强遗体规范处置工作的通知》和《武汉市殡葬管理办法》等有关规定,现就存放在我馆超过规定保存期限,无人认领遗体(见附件)的有关处理事项进行公告。

序号	姓名	性别	身份证号码	认领日期	备注
1	婴儿	男	无	2025年2月21日	刘芸(421122199205014224)之子
2	江美生	男	330182197004252618	2022年3月25日	
3	夏丽	女	420902198203042224	2025年7月30日	
4	胡胜海	男	420104197006210430	2025年7月11日	
5	赵宏爽	男	232302198012131711	2025年11月18日	

东湖景园小区房屋办证征询异议公告
按照武东发[2024]39号《问题房办证工作实施方案》及联席会议会议精神,东湖村配合办证相关工作。根据武自然资规发[2020]43号文规定,经办证对象书面申请,东湖村初步审核,拟对下列不动产登记转移登记办理前期手续,先予登报公告,如有异议,请自本公告之日起十五日内,持异议书面材料送达东湖村,逾期无异议或异议不成立的,东湖村将“公告结果”呈送相关部门办理后续手续。

序号	不动产坐落	面积(m²)	权利人(出卖人)	买受人(办证对象)	序号	不动产坐落	面积(m²)	权利人(出卖人)	买受人(办证对象)
1	30栋1单元1806号	119.84	胡波	李红生	15	1栋1单元303号	120.42	李宏胜	刘国立
2	1栋1单元1004号	120.42	郑秀波	许玉红	16	6栋2单元2501号	140.01	吴春洪	马健
3	6栋2单元2103号	100.25	陈乐燕	郑小玲	17	19栋2单元1801号	102.72	刘正华	葛新发
4	23栋1单元882号	79.85	陈红波	朱荣华	18	15栋1单元402号	80.01	李正华	彭源
5	2栋1单元2802号	60.73	喻梅	陈慧美	19	24栋1单元2704号	100.23	董金发	姜辉
6	3栋1单元1106号	80.98	陈汉斌	陈勇	20	4栋1单元303号	120.51	周建周	田孝安
7	3栋2单元2902号	60.78	余美珍	高建武	21	13栋1单元2704号	100.25	熊璋	涂聪
8	16栋1单元603号	100.25	王秋英	龚余美	22	30栋2单元703号	100.01	王丽	王光
9	5栋1单元1106号	101.06	杨正芳	龚余美	23	30栋1单元2006号	119.84	贾耀香	魏程香
10	17栋1单元1106号	79.9	程汉芳	胡安琪	24	29栋1单元1802号	79.85	贾耀香	魏程香
11	14栋1单元2201号	80.98	孙玉华	李亚慧	25	2栋1单元2501号	80.91	喻慧明	熊如中
12	24栋1单元2405号	79.69	陈明顺	李亚慧	26	4栋1单元3004号	120.51	余友文	徐海燕
13	23栋1单元206号	140.08	刘步	林新元	27	27栋1单元3305号	79.69	尹帆	杨立功
14	3栋1单元706号	80.98	郑东林	林新元	28	6栋2单元2005号	79.71	周义香	张雯颖

东湖庭园小区房屋办证征询异议公告
按照武东发[2024]39号《问题房办证工作实施方案》及联席会议会议精神,东湖村配合办证相关工作。根据武自然资规发[2020]43号文规定,经办证对象书面申请,东湖村初步审核,拟对下列不动产登记转移登记办理前期手续,先予登报公告,如有异议,请自本公告之日起十五日内,持异议书面材料送达东湖村,逾期无异议或异议不成立的,东湖村将“公告结果”呈送相关部门办理后续手续。

序号	不动产坐落	面积(m²)	权利人(出卖人)	买受人(办证对象)	序号	不动产坐落	面积(m²)	权利人(出卖人)	买受人(办证对象)
1	21栋3单元803号	100.71	董祥云	李干	8	30栋3单元603号	80.74	杨文龙	王小萍
2	13栋2单元302号	80.63	张再芝	赵可为	9	22栋3单元502号	79.24	陈方学	赵玉兰
3	19栋3单元602号	80.21	杨九英	陈芳	10	29栋1单元703号	80.74	吴冯	王冬梅
4	31栋1单元604号	121.33	胡小龙	董秀红	11	15栋3单元901号	100.97	方开明	杨桂英
5	27栋1单元1601号	121.91	丁元刚	黄狮勇	12	35栋2单元502号	84.91	吴继春	袁苏丹
6	29栋2单元1004号	121.35	施先荣	林桂华	13	32栋1单元1003号	80.75	吴远波	张一红
7	24栋3单元303号	99.71	张梦凤	涂允霞	14	20栋1单元1102号	80.90	陈全新	钱静