

指甲脆、总抽筋？当心骨头悄悄变“酥”！

国家版“壮骨食谱”来了

生活中,很多人只是盯着血压、血糖、血脂……很少关注自己的骨骼健康。一个被严重低估的真相是:骨质疏松,已被世界卫生组织列为中老年人“第三大健康杀手”,紧跟在高血压和高血脂之后。

近日,国家卫健委发布《成人骨质疏松症食养指南(2026年版)》(以下简称《指南》),给大众提供了一套具体的饮食方案。

成人骨质疏松症人群食养原则和建议



夏季食谱 1 (总能量约 1600kcal)	
早餐	香菇肉包(小麦粉 60g, 猪瘦肉 35g, 香菇 15g) 牛奶(200mL)
加餐	桃子(200g)
午餐	大米饭(粳米 50g) 苦瓜炒蛋(苦瓜 50g, 鸡蛋 50g) 青椒香干(青椒 25g, 香干 75g) 平菇肉丝汤(平菇 50g, 猪瘦肉 25g)
加餐	酸奶(100g), 火龙果(100g)
晚餐	大米饭(粳米 75g) 清炒油菜(油菜 200g) 溜鱼块(草鱼块 50g, 花椒*1g, 生姜*1g) 绿豆汤(绿豆【干】25g, 绵白糖 3g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 < 5g

注:
1. 本食谱提供蛋白质 81g, 其中优质蛋白比例为 60%, 碳水化合物 227g, 脂肪 51g。宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 53%, 脂肪 28%。钙 1008mg。
2. *为食谱中用到的食物物质, 如花椒、生姜。



《指南》给出了8条食养原则和建议。

华中地区夏季强骨食谱。

《指南》还建议适度日晒。

30—35岁骨量开始“悄悄流失”

人体的骨量就像一座“储蓄所”,大概30岁前后达到高峰,之后便开始“取”多于“存”,缓慢流失。一旦跌入“低骨量”区间,骨质疏松和骨折的风险就直线飙升。这个情况有多普遍?《中国首个骨质疏松症流行病学调查结果》显示,我国50岁以上人群中,近一半(46.4%)骨量减少,近两成(19.2%)已患上骨质疏松症。

甚至很多二三十岁的年轻人,体检报告上也开始出现“骨量减少”这四个字,这无异于给未来的骨骼健康埋下一颗“定时炸弹”。

专家提醒,如果你的身体发出以下信号,可能提示骨量正在流失:

1. 莫名腰背痛:久坐后加重,休息难缓解,可能是椎体微骨折的信号。
2. 身高“缩水”:多因椎体压缩性骨折,如身高突然“缩水”需警惕。
3. 指甲脆、牙齿松:钙和胶原蛋白流失会导致指甲易断、牙槽骨萎缩。指甲脆可能是骨质疏松

的提示信号,但指甲脆≠骨质疏松。

4. 夜间腿抽筋:钙缺乏使肌肉兴奋性异常,频繁抽筋可能是骨量不足的表现。

5. 轻微外力骨折:咳嗽、弯腰就骨折,提示骨质疏松已进入严重阶段。

护骨怎么吃 国家给出了参考答案

《指南》给出了8条食养原则和建议。为什么要把“食养”提到如此重要的位置?

浙江省人民医院骨科—脊柱外科副主任葛云林指出,这涉及不同人群的分层管理:“对于已经确诊的骨质疏松患者,药物治疗是主力,食养是重要辅助;但对于骨量减少的亚健康人群,以及广大健康人群的早期预防,食养则占据主要地位。”

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞从营养学角度强调,骨骼不是只靠钙撑起来的。

钙是原料,维生素D是“搬运工”,维生素K₂负责把钙“引”到骨骼上,蛋白质、镁、锌、维生素C等同样不可或缺。食养是基础,地基打不好,补什么都事倍功半。

钙的主要食物来源为奶及其制品、豆类及其制品、叶菜、花菜和豆类等蔬菜、贝壳类和鱼类、坚果、种子类以及柑橘类水果等。

少数食物如高脂肪海鱼(如三文鱼、金枪鱼、带鱼、鳕鱼等)、动物肝脏、蛋黄、蘑菇等可作为维生素D的天然膳食来源;维生素D强化牛奶等营养强化食品是补充该营养素的重要膳食选择。

建议每日摄入奶300毫升及以上或相当量的奶制品。除乳蛋白外,其他动物性食物也是优质蛋白的重要补充,建议每天摄入总量达120~150克,优先选择鱼虾类、蛋类、瘦畜禽肉类。建议经常食用豆制品,适量摄入坚果。

总有一款适合你 国家版四季“壮骨食谱”

说了这么多原则,不知道具体怎么吃?《指南》为东北、西北、华北、华东、华中、西南、华南七大地区的居民,提供了四季强骨食谱。每个地区、每个季节均设置1600千卡、1900千卡、2100千卡三个能量等级,并详细标注了钙含量、蛋白质供能比等营养数据。

例如,华北地区在春季食谱中推荐了香椿炒鸡蛋、鲈鱼烧豆

腐、麻酱花卷等菜品;西北地区则结合当地饮食习惯,设计了肉丸胡辣汤、搅团、土豆炖牛肉等。

我国华中地区(如湖北、湖南等地)地处长江中下游,是著名的鱼米之乡。主食以大米为主,平原地区淡水鱼虾资源丰富,丘陵和山区猪肉、牛、羊肉等畜肉是最主要的动物性食物来源,蔬菜水果种类多样。此地区居民擅长烹制淡水鱼虾,也擅长腌、腊等食品加工,菜肴烹制以蒸、煨、炸、烧、炒为主,讲究鲜、嫩、柔、滑、爽。口味较重,油盐摄入量较高。本系列食谱遵循骨质疏松症人群食养原则,合理搭配华中地区特色食材,在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时,尽可能地提高钙、蛋白质和维生素D的摄入量,降低草酸的摄入以及油盐的使用量。

强健的骨骼,才是我们说走就走的底气,是我们年老时最大的体面。从今天起,请像关心银行卡余额一样,关心你的骨量。护骨,不只是“补钙”二字。跟着国家的这份新指南吃起来,改掉那一点点坏习惯,就是在为未来的自己积攒一份千金不换的“骨气”。

据《健康时报》报道

声明公告 13164692093
注册公告 武汉市硚口区美馨社会工作服务中心(统一社会信用代码:52420104M/JH317606A)申请注销,请债权人于45日内到本机构办理相关手续,特此公告。
遗失声明 武汉拓企业服务服务有限公司91420106MA49B6A45J,遗失:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。
遗失声明 新春恒利药业有限公司,统一社会信用代码:91421126099334798X,遗失:公章、财务专用章、法人印章,声明作废。
遗失声明 武汉天京贸易有限公司,统一社会信用代码:91420100MA49J1MD5M,声明作废。
遗失声明 武汉市武昌区创联智绘广告策划工作室(个体工商户)遗失:公章、财务专用章和法人章,声明作废。
遗失声明 武汉市岳家嘴职工住宅小区第三届业主委员会遗失:房产证私章一枚,声明作废。

《认定工伤决定书》公告
武汉中航启航体育文化有限公司,统一社会信用代码:91420115MADD50W62T,拟定于2026年6月5日11:00时,在武汉市江夏区普提街101栋5号家味(大花岭店)一楼,召开临时股东会(议事主题:变更执行董事兼法定代表人)会议,请全体股东准时到场参加。
082119840803407X,于2019年10月1日购买武汉申智成置业有限公司开发的绿地香树花城项目车位C地块二期分房E280,并开具发票代码4200163350,发票号码NO.02765052,金额:100000元,现申报第二联,声明作废。
遗失声明 吴松平遗失:武汉广恒房地产开发有限公司2026-04-02开具的车位收条,编号1330014,金额99000元,声明作废。
遗失声明 武汉市中航启航体育文化有限公司91420115MADD50W62T,遗失:营业执照正、副本,声明作废。

《认定工伤决定书》公告
你单位职工胡亚斌申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年5月6日通过EMS特快专递的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2026年5月9日被退回,现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视为送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。
武汉市人力资源和社会保障局
2026年5月13日

东湖景园小区房屋办证征询异议公告 公告号 景2026第12号

按照东湖景发[2024]39号《问题办证工作实施方案》及联席会议精神,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。
异议书面材料送达地址:欢乐大道265号东湖村大楼2楼2室 联系方式:86750452

序号	不动产坐落	面积(m ²)	权利人(出卖人)	买受人(办证对象)	序号	不动产坐落	面积(m ²)	权利人(出卖人)	买受人(办证对象)
35	20栋2单元2202号	83.96	余燕红	张昭华	52	8栋1单元1805号	81.02	徐超	罗斯
36	17栋1单元2403号	100.11	杜菊华	赵强	53	27栋1单元901号	139.97	周保国	丘露露
37	29栋1单元1003号	100.04	徐白云	赵沁琳	54	14栋1单元1306号	118.88	尧琪	陶野
38	20栋1单元3204号	102.63	刘耀放	郑毅	55	18栋1单元1604号	100.11	曹令刚	董瑶
39	22栋1单元2404号	80.89	张忠美	朱天友	56	26栋1单元903号	100.22	陈涛	涂宏
40	19栋2单元2101号	102.72	刘超北	曹妍	57	6栋2单元701号	140.01	任凯兵	王曼
41	8栋1单元1204号	124.5	曹元芳	陈朗	58	27栋1单元2303号	100.22	杨飞	王银涛
42	27栋1单元1601号	139.97	胡才慧	丁云鹏	59	15栋1单元2001号	122.95	胡玲梅	郭江
43	30栋1单元1601号	119.84	刘世清	董小红	60	28栋1单元1405号	79.85	彭利	肖玲
44	20栋2单元701号	120.63	胡焕林	胡雨龙	61	24栋1单元505号	79.69	王福英	肖鹏成
45	28栋1单元104号	120.42	喻焯萍	华水蓉	62	11栋1单元2701号	122.78	曹元芳	余亚丽
46	30栋1单元2701号	119.84	喻焯萍	刘杰	63	11栋1单元2804号	100.03	桂美胜	云霞
47	29栋1单元2401号	122.7	王汉刚	刘全胜	64	20栋1单元901号	102.59	李良冲	赵良恒
48	16栋1单元501号	122.95	王汉刚	刘全胜	65	20栋1单元2802号	83.96	陈峰	郑秋芬
49	28栋1单元302号	79.85	桂美胜	刘雅	66	31栋1单元901号	119.84	杨家培	周常红
50	8栋1单元1901号	101.51	刘秀文	刘源	67	24栋1单元806号	139.97	王利	张云鹏
51	3栋2单元903号	120.51	张传伟	卢昊					