

春节吃出骨骼隐患？ 高糖高脂饮食 正在悄悄伤骨骼

春节里最暖的莫过于一桌热气腾腾的年夜饭，一家人围坐，笑语盈盈，吃得开心，聊得尽兴。沈阳市红十字会医院骨一科主任医师王劲松提醒，享受美味的同时，千万别忽视饮食对骨骼的伤害，高糖、高脂饮食，正是假期里隐藏的“骨骼杀手”。



三大护骨雷区，别再踩错

很多人过年都在“假补钙”，反而越补越伤骨。王劲松表示春节护骨，别踩这3个饮食“雷区”。

误区一：骨头汤补钙。

骨头里的钙难溶于水，长时间熬煮的浓汤，钙含量微乎其微，却满是脂肪、嘌呤和盐分。长期饮用不仅不补钙，还会导致体重增加、尿酸升高，加重关节负担，诱发痛风和骨关节炎。

误区二：短期大量吃甜食、喝甜饮料，不会伤骨。

高糖饮食会快速打破身体酸碱平衡，促使骨骼中的钙大量流失，还会抑制钙和维生素D的吸收。

中老年人和绝经女性可能出现骨密度快速下降，骨折风险升高；青少年则会影响骨骼发育，埋下成年后骨质疏松的隐患。

误区三：大鱼大肉等于强筋健骨。

过量高脂肉类会带来肥胖，让膝关节、髋关节承受数倍压力，加速软骨磨损，同时脂肪细胞会抑制成骨细胞活性，让骨骼修复变慢。而绿叶菜、豆制品等素食，能补充钙、维生素K和膳食纤维，才是护骨好帮手。

高糖高脂伤骨 不只是缺钙

高糖高脂对骨骼关节的伤害，远不止“缺钙”那么简单。王劲松强调，高糖饮食会促进炎症因子释放，加重关节滑膜发炎，让骨关节炎患者疼痛加剧，还会消耗维生素B族，影响肌肉神经功能，增加关节扭伤风险。高脂饮食除了加重关节负担，还会破坏肠道菌群平衡，降低钙、镁等矿物质吸收，让骨骼长期“营养不良”，变得脆弱易折。本身有骨质疏松、腰椎间盘突出的人，饮食不当还可能诱发腰腿痛、关节僵硬，影响假期生活。

三类人群，春节护骨这样吃

春节吃得健康，才能过得安心，王劲松建议，以下三类人群在春节饮食时，应注意糖脂的合理摄入。

中老年人要严格控糖控脂，每天钙摄入不低于1000mg，多晒太阳促进钙吸收，避免久坐和剧烈运动，减少关节损伤。

儿童青少年少喝甜饮料、少吃油炸食品，保证牛奶和优质蛋白，多做跳跃、拉伸运动，助力骨骼正常发育。

骨关节炎、痛风患者要远离高糖、高脂、高嘌呤食物，每天饮水1500~2000ml，促进尿酸排泄，降低关节发炎风险。

姜晓菲 文

春节团圆不添“负担” 糖尿病、痛风等患者 这样吃更健康

新春将至，阖家围坐共享丰盛年夜饭，是最温暖的年俗。但对糖尿病、痛风、甲状腺疾病等内分泌疾病患者来说，满桌佳肴既是甜蜜期待，也暗藏健康挑战。如何在团圆时刻兼顾口福与健康？沈阳市第六人民医院内分泌科主任王晓梅给出专业指导，帮助患者科学饮食、安心过年，做美食的掌控者。

王晓梅强调，节日饮食管理核心在于守原则、分病种、强自律，只要遵循科学方法，慢病患者同样能安心享受年味与温馨。

总体原则：三餐有章法 健康不打折

总量控制，规律优先：保持平日进餐时间与食量，每餐七八分饱，坚决避免暴饮暴食，防止血糖、尿酸等指标骤升。

均衡搭配，顺序进食：遵循“蔬菜占一半、优质蛋白适量、主食精准控量”，优先吃鱼、瘦肉、豆制品；进食顺序改为先喝汤、吃菜，再吃主食，有效增强饱腹感。

清淡烹饪，警惕隐形风险：多选蒸、煮、炖、凉拌，少碰油炸、红烧、勾芡菜肴；留意酱汁、点心、零食中的添加糖与油脂，远离“隐形热量”。

分病管理：精准施策 对症护健康

糖尿病患者：稳血糖是关键。食用饺子、年糕等主食时，相应减少米饭摄入量；原味坚果每日一小把，水果选两餐间加餐，分量以一个拳头大小为宜；严禁空腹饮酒，避免低血糖风险。

高尿酸/痛风患者：防发作为首要。严格忌口动物内脏、浓肉汤、火锅汤及大部分海鲜；可适量食用焯水后的鸡鸭肉；务必戒酒，尤其啤酒、黄酒；每日饮水2000毫升以上，促进尿酸排泄。

甲状腺疾病患者：区分对待更稳妥。甲亢患者严格忌碘，远离海带、紫菜；甲减及甲状腺结节患者正常饮食即可，避免长期大量摄入高碘食物。

特别提醒：健康守护不松懈

药物不能停：按时服用降糖、降压、甲状腺素等药物，不因节日聚餐随意中断。

监测不可少：糖尿病患者加强餐后血糖监测，同时关注体重与血压变化，及时调整饮食与作息。

动静要结合：餐后适当散步，助力控制血糖与体重，保持身体代谢平稳。

健康是年节最美的底色。王晓梅提醒，只要坚守科学饮食、规律管理，慢病患者就能轻松度过一个安心、健康的新春。

单强 文

建立“可控”思维 告别岁末焦虑

本报讯 记者何金池报道 年终岁末，节日的脚步临近，不少人却被“年关焦虑”所困扰：担心年初的目标尚未完成、发愁春节的人情往来与花销、孩子的学业也时时挂心……沈阳市精神卫生中心MECT室副主任、主任医师吕睿介绍称，这种在重要时间节点出现的集中压力，心理学上并不少见，被称为“时间节点效应”。当工作收尾、经济压力、家庭期待短时间内叠加，人们的认知负荷骤增，情绪便容易陷入紧绷，这并非心理脆弱，而是面对关键阶段的正常反应，可以用科学方法调节，让身心回归平衡。

告别岁末焦虑，不妨先建立“可控”思维。焦虑的根源，往往是对不可控因素的过度关注，纠结于未来的变化、未知的结果，只会不断消耗心理能量。与其陷入空想，不如将注意力聚焦当下，梳理手头事务并制定具体可实施的计划，拆解成一个个触手可及的小目标。每完成一件事，内心的稳定感与掌控感便会多一分，整体压力也会随之缓解。

身体的放松，是情绪平复的前提。压力不仅会影响心情，更会在身体上显现，如肩颈发紧、睡眠变浅都是常见表现。规律的低强度运动和呼吸练习，能有效激活副交感神经系统，让身体从紧绷状态中抽离。每天抽出15到20分钟，到户外走一走、晒晒太阳，或是做几次深长的腹式呼吸，让身体先松下来，情绪便会自然舒展。

强化社会连接，能为心灵汲取温暖。面对压力时，亲友的理解与支持，是一种非常重要的心理资源。不必独自扛下所有，和家人聊聊每日的进展与感受，哪怕只是分享一件小事，也能在交流中感受到被看见、被回应。这份来自身边的陪伴，能显著提升我们应对挑战的韧性，让焦虑在温暖的连接中慢慢消散。

年关从不是难关，而是回望一年收获、享受亲情温暖的美好时刻。用理性认知稳住前行方向，用身体调节抚平情绪张力，用温暖连接滋养心灵，便能卸下焦虑，轻装上阵，从容迎接新年的到来。