靠“壮骨粉”补钙，靠谱吗

专家提醒：预防骨质疏松没有捷径，骨骼健康趁早“攒”

关注 世界骨质疏松日

10月20日是世界骨质疏松日。随着公众对骨骼健康关注度提升，市面上各类“壮骨粉”“补骨粉”产品层出不穷，商家纷纷宣称产品能快速提升骨密度、根治骨质疏松，不少中老年消费者更是将其作为日常骨骼保健的首选。

骨骼健康问题真的能简化为“冲一勺粉”进补吗？记者采访了南京市中西医结合医院（南京市中西医结合老年医院）骨科主任医师王睿，就大众关心的骨质疏松防治误区、科学健骨方法进行解答。



通讯员 **杨璞** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **许倩倩**

“壮骨粉”的效果，不建议太当真

在电商平台搜索“壮骨粉”“补骨粉”等，相关产品价格多在100元至500元/罐之间。记者发现，这些产品的详情页大多标注“骨质疏松”“增加骨密度”等宣传词，部分产品甚至打出“术后恢复”相关的标签，还对直不起腰、双腿无力、手脚麻木等症状适用。

“婆婆在家带孩子，经常腰酸背痛，膝盖疼，朋友推荐买了壮骨粉，希望给她补一补”“前阵子奶奶说骨折手术，买了两罐给她喝，补补钙，说走路比以前有力气了”“家里老人正常每天一杯，防止骨质疏松的”……在评论区的留言看出，不少消费者似乎把“壮骨粉”当成了一种“万能补品”。

“看宣传感觉喝壮骨粉有很多好处，但实际上大部分产品的核心成分并没有脱离常规营养素范畴，属于保健食品。”王睿介绍，保健食品的本质是食品，不能替代药物治疗疾病。如果是骨质疏松患者，应在医生指导下合理用药，而不是盲目服用保健食品延误治疗。

很多患者对骨质疏松的认知存在明显偏差，以为骨质疏松就是缺钙，所以坚持补够钙就好了，这也是导致大家盲目相信“冲粉健骨”的原因之一。对此，王睿解释，骨质疏松是一种全身性的骨代谢疾病，本质是骨量丢失速率大于骨形成速率，导致骨微结构破坏、骨脆性增加。它的发病机制非常复杂，除了钙摄入不足，维生素D缺乏、激素水平下降、甲状腺功能异常、长期服用糖皮质激素、运动量不足、吸烟酗酒等都是高危因素。

所以，单纯补钙只是为骨形成提供原料，如果身体存在骨代谢异常，补进去的钙无法沉积到骨骼上，反而可能在血管、肾脏等部位沉积，增加结石、血管钙化的风险。临床数据显示，单纯补钙对提升骨密度的作用不足10%，对已经确诊骨质疏松的患者，仅靠补钙完全达不到治疗效果。

至于壮骨粉，记者发现，每100g含钙量多在400~1000mg左右，如果每次冲一勺（约10g）的钙摄入量仅40~100mg。而一片常规钙片的钙含量就有约300~600mg。“更重要的是，有些壮骨粉为了提升口感，添加了大量植脂末、糖、香精等，长期服用反而可能摄入过多添加糖，不利于血糖、血脂健康。”王睿说。

防治骨质疏松是系统工程，骨骼健康趁早“攒”

王睿表示，人体的骨量峰值一般在30岁左右达到最高，峰值骨量越高，中老年后发生骨质疏松的时间就越晚、程度越轻。如果年轻时期不注意骨骼健康，导致骨量峰值偏低，可能40多岁就会出现骨量减少，更早患上骨质疏松。

很多人体检发现骨密度偏低，就以为得了骨质疏松，赶紧买壮骨粉、补钙药吃，这也是不对的。王睿介绍，骨密度检测结果中的T值是诊断骨质疏松的重要参考，但不是唯一标准，骨密度检测结果可能受检测设备、检测部位的影响，不能仅凭一次检测结果就确诊，建议到正规医院骨科复查评估。

骨质疏松的防治是一个长期的系统工程，没有立竿见影的捷径，也没有任何保健品可以替代规范的干预措施。钙和维生素D是骨骼健康的基础营养素，健康人群优先通过饮食补充：每天摄入300~500ml纯牛奶或等量低乳糖奶制品，搭配深绿色蔬菜（菠菜、油菜、西蓝花等）、豆制品、坚果等食物，基本可以满足每日钙需求；普通人建议每天晒太阳15~30分钟（避开正午强光时段），帮助皮肤合成维生素D，很少晒太阳、维生素D缺乏的人群，可以在医生指导下服用维生素D补充剂，普通成人每天推荐补充400~800IU，骨质疏松患者可以提升到1000~1200IU，定期复查血清25-羟维生素D水平调整剂量。

“运动是提升骨密度最有效的方式之一，不同人群可根据自身情况选择合适的运动。”王睿提醒，不少确诊骨质疏松的患者不敢运动，这种做法反而会加速骨量丢失，只要在医生指导下选择合适的运动方式，骨质疏松患者还能有效提升骨密度、降低骨折风险。此外，65岁以上女性、70岁以上男性、有脆性骨折家族史、绝经后女性、长期服用糖皮质激素、有甲状腺/甲状旁腺疾病的人群，建议每1~2年做一次双能X线骨密度检测，及时发现骨量异常。

延伸阅读

骨质疏松症为何盯上年轻人

35岁白领周女士，为追求“骨感美”长期节食，每天靠咖啡“续命”。一次轻微碰撞后，她发生了腕部骨折，检查后发现骨密度远低于同龄人正常水平。记者在多家医院采访了解到，因腰背疼痛、骨量偏低前来就诊的年轻患者比例逐年上升。那么，是什么在透支年轻人的骨骼“账户”？

缺乏运动、久坐、高咖啡因或碳酸饮料摄入、节食减肥与营养失衡……这些看似寻常的生活习惯，可能正在悄悄破坏骨代谢的平衡。

北京大学第一医院副院长、骨科主任医师孙浩林说，久坐不动让骨骼缺乏必要的机械刺激，成骨活动受到抑制。高咖啡因和碳酸饮料摄入可能干扰钙的吸收与代谢。此外，体重过低的人群骨密度往往偏低，极端节食还可能引发激素代谢紊乱，女性群体若因此导致雌激素水平下降，骨量流失会进一步加速。

另一个容易被忽视的因素是过度防晒。甘肃省第二人民医院骨科主任医师王恩甲介绍，维生素D是钙吸收的“钥匙”，而人体约90%的维生素D依靠皮肤经阳光照射合成。如今“全年防晒”成为不少年轻人的护肤共识，让一些人长期处于维生素D不足状态，间接影响钙的吸收利用。 新华社

女子腹痛20天未重视 宫外孕破裂致内出血

近日，江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院、妇幼保健院）广州路院区妇科门诊上演一场生死竞速。该院接诊一名异位妊娠破裂内出血的年轻女性，妇科、超声、麻醉等多学科团队精准识别风险、果断启动急诊绿色通道，连夜急诊手术，成功挽救患者生命。目前患者恢复良好，已顺利出院。

就诊当日下午，一名年轻女性及家属走进妇科诊室。患者自述腹痛腹胀已有20天，但一直没有重视并治疗，期间持续少量阴道流血，就诊当天出现血量突然增多、腹痛加重的情况。接诊的赵玥医生得知患者停经一月余，且未规范避孕。结合查体腹部轻压痛、宫颈举痛阳性，赵玥高度警惕异位妊娠破裂出血，立即开具血HCG、血常规及急诊超声检查。检查结果印证判断：HCG10134IU/L——患者怀孕了！此时，病人血红蛋白100g/L，盆腔少量积液，附件区见混合性包块，医生考虑输卵管妊娠破裂，合并轻度贫血。

医生当即告知患者需立刻住院，随时准备急诊手术。可患者心存侥幸：“我现在感觉还好，打算回上海再观察。”家属也认为患者能自行行走，病情并不危重。

“不能这种情况下回上海！”赵玥坚持劝阻，讲明风险：“你腹腔出现内出血，代表宫外孕已经破裂。长途颠簸会扩大破裂口，出血会持续增多，随时可能发生失血性休克，路上风险极高，这是拿生命冒险！”

赵玥医生第一时间上报，提前通知病房、手术室做好急诊手术准备。门诊周玲护士长监测生命体征，发现患者血压尚可，但心率高达112次/分钟，提示内出血状态，立刻启动绿色通道，调度院内救护车转运。胡启明医生快速完善病历、开具急诊住院通知书。赵玥医生全程护送患者，一路转运至龙江院区。入院之后，患者仍坚持想先观察，计划次日前往上海。当日值班的妇科孙莹副主任医师没有放松警惕，当天18:30复查血常规，患者血红蛋白降至91g/L，证实存在活动性出血，当即决定急诊手术。

术中探查可见，患者输卵管破裂口持续渗血，腹腔积血与血块共约800毫升。手术团队迅速止血、切除病灶、补液输血，顺利完成手术。患者术后坦言，如果当时执意坐车回上海，后果不堪设想。

专家提醒，停经后应尽早就诊，明确是否怀孕以及孕囊位置；一旦出现腹痛、不规则阴道流血，请立刻就医，切勿拖延，错失最佳救治时机。 通讯员 **周玲 曹勇** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**

2年不复发 上海专家点赞南京黑肿腿专科

沪宁专家联手，三代传人破解下肢肿痛痒黑破

“奚氏清法”第二代传人、上海中西医结合医院名中医王义成教授，定期到南京奚氏脉管坐诊。这天门诊来了一位熟面孔，是位被黑肿腿折磨10多年的老患者。再次复查，老人状态平稳，肿痛、溃烂再没发生过，王义成由衷感到高兴，也对科室的防复发工作给予了肯定。

奚氏脉管专科，南京做得比上海全

生活中不少患静脉曲张的老年人，常常腿肿、发黑、疼痛，反复吃药、挂水，病情却反复、加重。这位老人便是如此，腿还时不时渗水破溃，痛得白天不好走路，晚上睡不着觉。

早年子女专程带他去上海，找到王义成看诊，吃药后肿痛确实缓解，但长期往返沪上看病十分不便。王义成就跟老人讲，“奚氏清法”是一套环环相扣的综合方案：有内服专方整体调理，三泵加压修复血管功能，还有特色清创处理创面。单纯吃药只能解决约三分之一的问题，南京奚氏脉管完整落地了整套“奚氏清法”，建议他回到南京治疗。

半信半疑之下，老人回到南京，由“奚氏清法”第三代传人唐若兰医生接手施治，没多久腿就消肿止痛、创面也逐步愈合，老人全家彻底信服。

愈合不是结束，防复发才是终点

病情好转后，2年来，老人遵照科室叮嘱，坚持定期回院复诊保养，肿痛、溃烂再也没有找上门。

在王义成看来，黑肿腿这类病症，核心问题出在下肢静脉功能。如果只盯着肿、黑、烂这些表象处理，不去改善血管功能，病情就容易卷土重来。

作为“奚氏清法”第二代核心传人，王义成与同门柳国斌教授、张磊教授一道，持续传承打磨老师奚九一创建的脉管病诊疗体系，希望帮江苏地区饱受黑肿腿、老烂腿困扰的患者摆脱病痛。

他十分认可南京奚氏脉管的做法：治疗不追求“速战速决”，坚持修复血管功能、做好管护防复发。看到一位又一位病情稳住不复发的患者，也是奚氏几代医者最希望看到的结果。

南京建邺易可中医门诊
诊疗范围：中医科
咨询电话：025-52687099
地址：集庆门大街11号（集庆门大桥西公交站台旁）
苏（中）医广（2026）第01-04-3201-0002号（广告）