



每年10月20日是世界骨质疏松日,2026年主题为“骨肌同管,共促健康”。值此之际,成都市成华区白莲池社区卫生服务中心在狮子社区卫生服务站开展“中医养骨固本,远离疏松骨痛”中医药健康咨询公益活动。通过科普宣讲、专家坐诊、实操体验相结合的形式,把专业、贴心的中医药养骨服务送到居民家门口。 □ 华西社区报记者 彭戎 中心供图



护骨别只顾补钙 骨肌需同防同治 科普义诊进社区 教居民科学养骨

活动聚焦社区中老年人、绝经女性等骨质疏松高危人群,以通俗实用的科普内容筑牢健康根基。

活动伊始,中医健康讲座准时开讲。医师从中医病机角度拆解骨骼老化、关节酸痛的诱因,针对性破除“骨头汤补钙”“老年骨痛无需干预”等大众常见养生误区。同时,结合四季养生规律,细致讲解日常养骨要点、居家简易养护技法及体质专属食疗方案,让居民听得懂、学得上、用得会。

随后的互动问答气氛热烈,居民争相举手抢答,讲师现场手把手教学养骨动作,实时解答疑问。“以前总觉得骨头的事离自己很远,今天才知道日常按揉穴位、调整饮食都能帮上忙。”一位参与活动的阿姨说。

为了让居民享受全方位、沉浸式中医药康养服务,活动特邀成都医学院第二附属医院(核工业四一六医院)内分泌科专家万明医师,联合白莲池社区卫生服务中心中医科骨干医师现场坐诊,一对一为居民辨证问诊、答疑解惑、定制个性化养骨调理方案。

现场打造一站式中医体验服务区,功能分区清晰,服务内容丰富。在穴位实操区,医护人员依托穴位模型,指导居民找准太溪、肾俞等养骨关键穴位,规范按摩手法。艾灸体验、中药足浴区域暖意融融,针对居民腰背酸痛、关节寒凉、腿脚抽筋等问题提供舒缓调理服务,并细致讲解居家养生禁忌与安全操作规范。

此外,现场免费提供血压血糖检测、特色养生茶饮,居民完成养骨实操打卡即可领取暖心礼品。多样化的便民服务,让大家近距离感受中医药养生魅力,收获专业的健康指导与舒适的康养体验。

此次活动精准贴合辖区居民健康需求,将

传统中医药文化与骨骼健康科普深度融合,在普及科学养骨知识的同时,纠正居民常见养生误区,通过优质便民服务打通了基层健康服务“最后一公里”。下一步,白莲池社区卫生服务

中心将持续深耕中医药健康服务,常态化开展便民科普义诊活动,传承中医药养生精髓,守护辖区居民筋骨健康,助力全民健康素养持续提升。

小贴士

很多人护骨只知道补钙,却忽略骨骼和肌肉一荣俱荣、一损俱损。骨质疏松常伴随肌少症,需要同防同治同管,降低跌倒、脆性骨折风险。

哪些人是高危人群?

- 绝经后女性、65岁以上老年人
- 长期久坐、缺少日晒、运动量少人群

- 低体重、吸烟酗酒、常大量喝浓茶咖啡者
- 长期使用激素药物、有脆性骨折家族史者

出现这些信号,尽快筛查骨密度

- 身高变矮、逐渐驼背
- 持续腰背酸痛
- 轻微磕碰、弯腰、打喷嚏就骨折(脆性骨折)
- 四肢无力,走路不稳、容易摔跤

骨肌共管,做好这4件事

1、均衡营养,补足原料

充足的蛋白质,是老年人保住肌肉的基础。多摄入牛奶、酸奶、豆制品、鱼虾、鸡蛋,补充钙质和优质蛋白;多晒太阳促进维D合成,帮助钙吸收。少喝浓茶、咖啡、碳酸饮料,戒烟,规律作息,不久坐。

2、科学运动,强骨练肌

科学运动能维持骨量、增强肌力、改善平衡,减少骨折风险。

● 肌肉强化锻炼

每周进行2-3次,每次20-30分钟的抗阻力量训练,如举哑铃、拉弹力带或靠自身体重深蹲,来增强对肌肉和骨骼的力学刺激。

● 适度有氧运动

行走、慢跑、游泳、骑车等运动可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于骨骼健康。

● 平衡与柔韧性训练

如瑜伽、太极等,有助于提高身体协调性和平衡能力,减少摔倒风险。

重要提醒:老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择运动方法。不建议高龄老人进行负重、深蹲训练,可能导致关节损伤。

3、做好居家防跌倒

清理家中杂物、地面防滑、改善室内照明。对老年人来说,防跌倒就是防骨折。

4、定期筛查,规范治疗

建议40岁做一次骨密度检查,50岁后每年筛查。

高危人群建议检测骨密度;确诊骨松要遵医嘱用药,不能单纯靠补钙。筛查同时可评估握力、肌肉量,排查肌少症。骨骼指标动态变化,骨密度正常也不能掉以轻心。