

# 夏天这样做,可能让骨头悄悄变“脆”

指导单位：  
中南大学湘雅三医院  
指导专家：  
骨科主治医师苏伟平

天气越来越热,日晒也越来越强烈。走在街头,防晒衣、遮阳帽、墨镜、遮阳伞成了不少人的“标配”,爱美的年轻人更是把全身上下裹得严严实实,恨不得一寸皮肤都不暴露在阳光下。

防晒本身没有错,因为过度紫外线照射确实会晒伤皮肤、加速光老化,甚至增加患皮肤癌的风险。但很多人不知道的是,防晒一旦“过度”,就可能悄悄伤害你的骨头。

中南大学湘雅三医院内分泌科、骨科门诊中,越来越多二三十岁的年轻人被查出骨量低下,甚至骨质疏松,而他们大多有一个共同特点:长期严格防晒,几乎不晒太阳。 潇湘晨报·晨视频记者刘畅

## 案例 1

30岁女性患者,自诉腰痛3月来医院就诊。体查后,医生为她开具相关影像学检查,并进行骨密度检测,报告显示T值小于-2.5,最终考虑她腰酸背痛正是骨质疏松所致。患者平时习惯太阳镜、防晒帽、防晒口罩不摘。同时她从事行政工作,基本不在室外活动。见不到太阳、过度防晒、缺乏运动可能就是导致她骨质疏松的原因。

## 案例 2

34岁,男性,于健身房健身,做推举动作时感胸腰部疼痛,遂至医院门诊就诊。医生诊断:胸12椎体压缩性骨折。之后完善维生素D含量测定,检测示:10ng/ml,远低于正常水平。医生综合判断,患者患有骨质疏松。追问病史,患者长期于室内活动,体育运动都在健身房完成,基本没有室外活动。同时每天喝3杯咖啡。见不到太阳、咖啡摄入过量,可能就是导致该患者骨质疏松的原因。

## 过度防晒,为什么会导致骨质疏松?

要理解这个问题,先要认识一个关键营养素——维生素D。

维生素D被称为“阳光维生素”,它是钙吸收和利用的“总开关”。我们吃进去的钙,必须在维生素D的帮助下才能被肠道吸收、沉积到骨骼中。如果体内维生素D不足,补再多钙也只是“穿肠而过”,吸收率大打折扣。

而人体维生素D的来源非常特殊:食物中能提供的只占一小部分,约80%—90%要靠皮肤在UVB(中波紫外线)照射下自行合成。阳光中的UVB照射皮肤后,皮下的7-脱氢胆

固醇会转化为维生素D<sub>3</sub>,再经肝脏、肾脏活化,变成有生物活性的维生素D,发挥作用。

问题就出在这里——现在很多人出门打伞、涂高倍数防晒霜、穿长袖防晒衣,把皮肤遮得密不透风,等于把维生素D的“生产线”全部关停了。长期严格防晒的人群,体内维生素D水平普遍偏低,钙吸收持续“打折”,骨量便在不知不觉中流失。

更值得警惕的是,骨量流失是一个无声无息的过程。骨质疏松早期几乎没有任何症状,等到出现腰背疼痛、驼背等症状时,骨骼往往已经“空了”不少。

## 这些习惯正在悄悄“掏空”你的骨骼

除了过度防晒,以下这些年轻人常见的生活习惯,也都是骨骼健康的“隐形杀手”。

长期服用某些美白药物、保健品

一些人为了美白,长期大量服用维生素类补充剂或来路不明的“美白丸”。过量摄入某些维生素可能干扰体内维生素D的正常代谢,影响钙的吸收和利用。更危险的是,部分违规产品偷偷添加糖皮质激素——这类药物会抑制成骨细胞活性、促进骨吸收,长期使用会显著破坏骨形成、导致骨量减少,是继发性骨质疏松的常见原因之一。任何长期服用的美白产品、保健品,都应先咨询医生,切勿盲目跟风网购“三无”产品。

咖啡不离手

适量喝咖啡(每天1—2杯)对骨骼影响有限,但如果每天三四杯甚至更多,咖啡因会增加尿钙排泄、轻度抑制肠道钙吸收。尤其是拿咖啡当水喝又不注意补钙的人群,长此以往,钙的“支出”就会大于“收入”。

碳酸饮料当水喝

碳酸饮料里的磷酸会和钙形成不溶性复合物,使钙吸收率下降。长期大量饮用可乐等碳酸饮料,会打破体内钙磷平衡,促使骨骼中的钙被动员出来维持血钙稳定。过

度防晒又不断阻碍钙吸收,两头夹击,时间长了,骨质疏松就会发生。

高盐饮食

很多人不知道,吃得太咸也伤骨头。钠和钙在肾脏排泄时存在竞争关系,盐吃得越多,尿钙排出就越多。研究显示,每排出约2300毫克钠(约6克盐),会同时带走40—60毫克钙。

久坐不动、缺乏负重运动

骨骼遵循“用进废退”的原则。负重运动(如快走、慢跑、跳绳、抗阻训练)能对骨骼施加良性刺激,促进骨形成;而长期久坐、缺乏运动的人,骨骼得不到刺激,骨量流失会明显加速。

吸烟、过量饮酒、长期熬夜

烟草中的尼古丁会抑制成骨细胞功能;过量酒精会干扰维生素D代谢和钙吸收;长期熬夜、作息紊乱则会影响内分泌节律,间接拖累骨代谢。

过度节食减肥

快速减肥、极端节食不仅减少钙和蛋白质摄入,体重快速下降本身也会导致骨量丢失。尤其是女性,体脂过低还会引起雌激素水平下降、月经紊乱,进一步加速骨流失。

小贴士

## 如何真正“吃”出好骨骼

►香煎三文鱼配时蔬

三文鱼既是优质蛋白来源,又富含维生素D和Omega-3脂肪酸,简单腌制后少油煎熟,搭配西兰花即可。

►豆腐炖鲫鱼

豆腐含钙丰富,鲫鱼提供优质蛋白,一起炖汤味道鲜美,连汤带鱼带豆腐一起吃,补钙效果远胜纯骨头汤。

►芝麻酱拌菠菜

芝麻酱是“含钙大户”(每100克含钙上千毫克),菠菜富含维生素K,有助钙沉积到骨骼。菠菜先焯水去除草酸,再拌芝麻酱,营养吸收更佳。

►虾皮紫菜蛋花汤

虾皮、紫菜都是高钙食材,加个鸡蛋补充蛋白质和维生素D,五分钟出锅,适合快手早餐。

►牛奶燕麦杯

燕麦+牛奶+坚果+少量水果,可作早餐或加餐,轻松补充300毫克以上的钙。

此外,建议每天吃够300—500克蔬菜(其中一半为深色蔬菜)、适量豆制品和坚果,少吃腌制食品、少喝浓茶和含糖饮料。

## 年轻人也可能得骨质疏松

骨质疏松症可发生于任何年龄,年轻时骨量储备不足、骨量流失过早,都会让骨质疏松提前“报到”。

人体的骨量变化就像一座“骨银行”:青少年时期是“存钱”阶段,骨量不断积累,大约在30—35岁达到峰值,称为“峰值骨量”;此后骨量开始缓慢流失,女性绝经后由于雌激素水平骤降,流失速度会明显加快。

峰值骨量就像养老金的“本金”,年轻时存得越多,老了才越经得起花。如果年轻时不晒太阳、缺乏运动、饮食不均衡,峰值骨量本就“存得少”,再加上各种不良习惯持续“提款”,三四十岁就出现骨量减少甚至骨质疏松,并不奇怪。

“以形补形,喝骨头汤补钙”是流传最广的饮食误区之一。

真相是:骨头汤里的钙少得可怜。骨头中的钙以羟基磷灰石形式存在,极难溶于水。实验测定显示,即便加醋长时间熬煮,一碗骨头汤(约200毫升)的钙含量也只有几毫克到十几毫克,不及同等量牛奶的二十分之一。

B01  
健康周刊  
潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管、主办  
国内统一连续出版物号:CN 43-0057  
农历丙午年六月廿四  
2026年8月6日 星期四