

世界“10月20日”骨质疏松日

孝敬老人，从呵护健康开始

留心，这些信号 可能是你的骨骼在“报警”



新华社沈阳10月20日电(记者 于也童)每年的10月20日是世界骨质疏松日。由于早期没有明显症状，骨质疏松症往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现何种异常是骨骼在“报警”？哪些人群更易患上骨质疏松？如何更好预防？记者近日采访了多位专家，对这些问题进行了解答。

骨质疏松症是骨强度下降、骨折风险增加的代谢性骨骼疾病，其引发的骨质疏松性骨折等多重并发症，严重威胁人们健康。

“骨质疏松症疾病信号不明显，人们往往骨折后到医院就诊，才发现自己患上了骨质疏松症。”但这一疾病并非完全无迹可寻，沈阳市骨科医院软组织科副主任、主任医师韩涛提示，当身体出现以下异常时，要考虑是骨质疏松症释放的信号。

“我们可以试着压一压腰背部，感受一下有没有酸胀疼痛。”韩涛说，对提重物、咳嗽后突出现的局限于腰背部的疼痛，或长期出现的慢性腰背痛，要警惕是否患上了骨质疏松症。

专家提示，还可测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻时下降4厘米以上，建议到医院进行骨质疏松筛查。”韩涛还表示，若腰背、手腕等部位轻轻一跤就骨折的，也要考虑是不是骨质疏松症。

哪些人群是骨质疏松症的高发人群？沈阳市妇婴医院妇科门诊副主任兰翀提示，骨质疏松更容易找上更年期女性。“更年期女性卵巢功能下

降，雌激素缺乏引起骨量丢失，患骨质疏松症的可能性大大增加”。

此外，70岁以上的老年人，有不爱运动、常熬夜、爱喝碳酸饮料、经常抽烟喝酒等不良生活习惯的年轻人也容易患上骨质疏松症。

专家建议，骨质疏松症患者除适当锻炼和药物治疗外，饮食的合理搭配也非常重要。

“骨质疏松症患者应多吃高钙、富含维生素D和蛋白质的食物，注意低盐少糖，还应保持良好的生活习惯，日常接受充足的阳光照射，避免过度摄入咖啡和碳酸饮料等对骨骼健康不利的饮品。”韩涛提示，高龄老人、更年期女性等特殊人群应定期进行骨密度检测。



“网红”何以频频塌房？ 耍横找茬终将彻底“凉凉”

“凭什么戴口罩？我就盯着你拍。为什么不摘？”

近日，网红主播“小虎行”被曝光在深圳宝安国际机场强迫志愿者摘口罩，引发众怒。16日，深圳市公安局机场分局通报称，已依法对其作出行政拘留处罚。当晚，该博主账号已被无限期封禁。

被拘，纯属咎由自取；封号，着实大快人心！据了解，“小虎行”在某短视频平台有5.5万粉丝，号称“专注资管与评测航司”。作为一名乘客，他本可在合理范围内行使监督权利，帮助航司不断改进服务。然而，据网友曝光，“小虎行”曾经“要求空姐蹲下服务”“投诉空姐衣服有褶皱”，并经常以“高端客户”自居，对民航服务提出各种要求。这算是哪门子的“测评”？倒不如说是挑刺找茬、有意为难。

用镜头怼脸，已使人目不忍视；以言语挑衅，尤使人耳不忍闻。从现场视频来看，此番岂止是故伎重施，简直是变本加厉，甚至还试图用手扯掉志愿者的口罩。试问，这跟霸凌又有什么分别？即便其他乘客在现场劝阻，“小虎行”非但毫不收

敛，还多次口出狂言：“你报警啊。”“我还解决不了你了。”飞扬跋扈到了这个地步，到底是无知，还是无畏？

“网红”何以频频塌房？概因“基础病”隐隐作祟。其一，“流量至上”。为了一时的热度，无所不用其极，不惜突破边界和底线。无怪乎有人猜测，“小虎行”的真实动机，恰恰是故意制造冲突，为所谓的“测评”视频增加爆点。其二，“红了就飘”。他们总是一副高高在上的做派，仗着平时有粉丝惯着，拿着鸡毛当令箭，久而久之，就真把自己当个人物了。殊不知，若是侵犯他人权益、干扰公共秩序，无论任何个体，在法律法规面前，都“惯”不了一点。

吊诡的是，跟机场较劲的“网红”还不止一例。去年年底，某拥有百万粉丝的“网红”因不满航班延误，亮出网红身份施压，要求提供“特殊照顾”；就在这两天，又有“网红”在广州白云机场直播其他乘客亲昵画面，还不停诱导观众“看我后面”……凡此种种，都对机场秩序乃至公共安全提出了挑战。值得注意的是，当乘客的打抱不平赢

得网友点赞时，也有人指出，面对此种越界之举，机场的工作人员还得及时“站出来”，该出手时不手软。作为人流密集的开放性空间，机场如何应对可能出现的违规直播，降低此类事件发生的概率，值得深入探讨。

说到底，流量不代表正义，镜头也不代表权力。不是谁的粉丝多就天然有理，谁的嗓门大就能无所畏惧。对此，除了强化对违法行为的惩处，形成有力震慑，平台的态度也颇为关键，越是博眼球、秀下限、掉节操，就越要治乱象、刹歪风、出重拳，真正做到谁目无法纪、倚势耍横，谁就自寻末路、彻底“凉凉”。

“网红”如此高频次地进入公众视野，也是媒介化生存的缩影。任何的网路乱象都不是孤立的，无中生非的“网红”固然惹人生厌，直播间里那些看热闹不嫌事大的“吃瓜群众”，难道就完全事不关己？“网红”，其实不是也不应该成为一个贬义词，让猎奇、审丑的歪风失去市场，让网络空间的正气充盈起来，你我都是行动者。

来源：南方日报