

## 09 – 骨质疏松症

骨头是动态组织，随着承重而发生变化。这种变化是通过连续的结构再造而完成的。人的骨架每七到十年更新一次。女性在二十五、六岁骨架的强度和密度达到峰值。如果想要在以后的岁月里拥有强壮而健康的骨骼，现在就需要对它们倍加爱护。

作为一名舞蹈演员，健康的骨骼对于你和你长期的职业生涯极为重要。你的骨骼是生命组织，需要终身呵护。骨骼强健如钢却又轻盈无比，可以让你跳跃自如。它是一个设计完美的架构，支撑着身体的重量，负荷着肌肉的拉力，使人能够移动。骨骼由连接组织（胶原蛋白）、钙盐和其他矿物质组成蜂窝状的结构。

如果骨骼里蜂窝状结构的孔变大，内部结构也会发生变化，会变得脆弱、易折。骨骼变细、变脆，就是常说的骨质疏松症。

作为一名舞蹈演员，你不应试冒险。经常的负重练习可以增强骨骼。不过，对骨骼健康不能掉以轻心。运动过量，加上进食过少，会导致雌性激素或雄性激素减少。而雌性激素和雄性激素对骨骼健康至关重要。

雌性激素或雄性激素过低，会严重削弱你的骨骼，即使年纪轻轻，也会导致骨骼过细、过脆，极容易发生骨折，轻轻一跳或一摔也会骨折。还会因为某一部位经常用力而导致疲劳性骨折。由于雌性激素或雄性激素过低，可能会导致终身性的骨骼脆弱。

女性的雌性激素过低尤其危险。例假停止时是雌性激素水平降低的最好的例子。停经可能是因为训练强度过大加上能量摄入过低造成的。超过六个月不来例假，或初潮推迟（16岁以后）可能会引起骨骼密度降低，骨折的风险加大。没有例假，一个二十多岁女性的骨骼可能会和70多岁的女性的骨骼一样脆弱。

如果三个月以上时间不来例假，应去看医生。可能会有其他健康问题，而不仅仅是体重问题。

## 如何才能知道自己是否患有骨质疏松症？

一般是发生了第一次骨折才知道患有骨质疏松症。有时只是小小用力，如跳起落地时，或弯腰捡东西就会发生骨折。这些骨折会导致虚弱，还有可能导致变形性损伤。

## 如何防止骨骼虚弱？

现在就要开始关心自己。健康的骨骼需要食物、运动和正常的荷尔蒙水平。你应该平衡训练、饮食和体重，以增强骨骼健康。

## 钙

钙有助于肌肉收缩、神经传导和血液循环，也有助于增强骨骼。如果从食物中摄入的钙的量不够，你的身体就会从骨骼中偷取。这就会引起骨质疏松症。男人也会患骨质疏松症，但女人的风险更大，尤其是当她们太瘦、吸烟、喝太多的卡菲茵以及摄入的钙量不足。

最好的办法是摄入足够的钙，保持健康的生活方式，多做负重练习，以增强骨骼生长。

来源：牛奶和乳制品（低脂的产品含钙同样多）、沙丁鱼和罐装三文鱼（连骨一起吃）、豆腐、绿叶蔬菜和豆类食品。儿童每天需要 800 至 1200 毫克，青少年和成年人每天需要 1200 至 1500 毫克。

(adapted from an extract from "Your Body Your Risk" reproduced with kind permission from Dance UK. This and other publications on dancers' health available from Dance UK: [www.danceuk.org](http://www.danceuk.org), e-mail [info@danceuk.org](mailto:info@danceuk.org).)