

超市领鸡蛋意外骨折 老人骨质疏松莫忽视

医生提醒：预防骨质疏松，防跌强骨是关键

记者 周晓露 通讯员 王栋玲

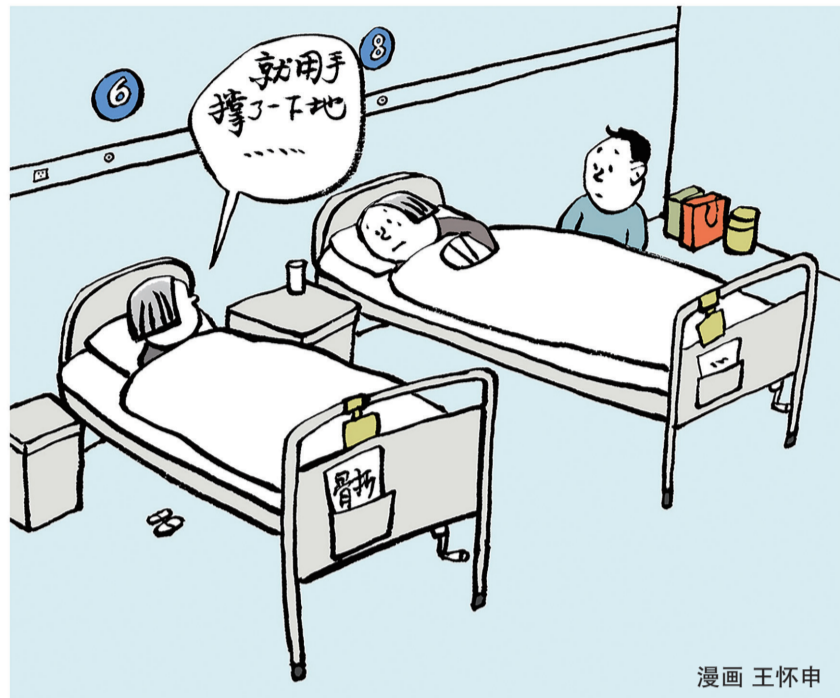
清晨，超市门口常见老人们排着长队，有说有笑地等待领取免费鸡蛋，此时一个小意外，却让74岁的王阿姨遭受骨折之痛。“当时就感觉手撑了一下地，没想到这么严重！”躺在富阳中医骨伤医院诊床上的王阿姨满脸懊悔。

超市门前意外摔倒，老人手腕骨折

那天早上7点，王阿姨如往常一样前往超市排队。“当时前面说鸡蛋限量的，于是大家都往前挤。”王阿姨回忆道，“我突然感觉被人推了一下，身体失去平衡，右手下意识撑地，结果就听到‘咔嚓’一声脆响，紧接着手腕就肿得像馒头一样，疼得钻心。”

在富阳中医骨伤医院伤科门诊，主任中医师倪慧英看着X光片，忍不住微微皱眉，对王阿姨说：“阿姨，您这右桡尺骨远端已经粉碎性骨折了。而且，您的骨头严重疏松，就跟威化饼干一样，特别脆弱，稍微受力就容易碎。”经检查，王阿姨的骨密度T值低至-3.0，属于严重骨质疏松。

王阿姨的女儿满脸焦急，连忙问道：“医生，我妈妈平时身体挺好的啊，怎么会这样呢？”倪慧英耐心解释：“很多老人的骨质疏松都是‘静悄悄’的，在日常生活中没有明显症状，所以很容易被忽视，可一旦摔倒，就极有可能



引发严重后果。就像上周有位老伯，仅仅是起床太急，不小心摔了一跤，结果就骨折了。所以，老人平时起居生活一定要慢一点，预防摔倒才是最要紧的。”

防治骨质疏松有方法，医生给出健康建议

王阿姨儿子看着错位骨头的X光片，焦急地询问医生，母亲能否不做手术。倪慧英指着正骨图谱，称中医正骨能让骨头“归位”。随后，她将王阿姨的骨头复位，很快，王阿姨的疼痛感减轻。医生包扎时又解释，采用的夹板比石膏透气，更利于恢复。

老年群体该如何预防和治疗骨质疏松？医生表示，要从避免摔倒、适量运动、营养支持以及药物治疗四个方面入手。

适量的体育活动对骨骼健康非常重要。像散步、太极拳或者游泳这类低冲击运动，不仅可以增强骨骼强度和灵活性，还能改善身体平衡能力，有效减少跌倒的风险。建议每周至少进

行三次这样的活动，每次大概30分钟。

在营养方面，保持均衡饮食对于维持骨骼健康至关重要。老人一定要增加钙和维生素D的摄入，像牛奶、鸡蛋、海鲜这些富含钙的食物，平时可以多吃点。另外，每天晒太阳也必不可少，阳光能帮助身体合成维生素D。当然，蛋白质和其他营养素的摄取也得保证充足。

像王阿姨这种已经出现骨质疏松症的患者，需要使用药物，减缓骨量丢失的速度。如果有必要，还应考虑使用促进骨形成的药物。只要按照医嘱坚持服用药物，通常几个月内就能感觉到疼痛有所减轻。此外，医生还会结合中医理论，根据患者的具体情况辨证施治，制订个性化的治疗方案。

“就比如说上周有位阿婆，一直坚持练太极，配合治疗，半年后骨密度提升了5%！”倪慧英微笑着鼓励王阿姨一家，“治疗骨质疏松可急不得，贵在坚持，这就跟存养老金一样，现在用心投入，将来才能收获健康的回报。”

一女子凌晨江边落水 民警五分钟成功救人

2025年05月04日 星期日 00:33:13



女子被救上岸(视频截图)

本报讯(记者 金易梵 通讯员 乐小婷)近日，城东派出所民警俞敏聪、刘崇崇、秦晓俊仅用5分钟就成功救起一名溺水女子。

当天凌晨0点18分，城东派出所接到群众报警称，在郁达夫公园亲水平台附近好像有人落水了。接警后，值班警组和夜巡队员赶赴现场。

“我们到达现场时，有一名女子在江里呼救。”民警俞敏聪告诉记者，当时看到该女子距离岸边三四米，正在水面挣扎。“我也没多想，连手机和设备都顾不上拿出来，便跳进水里了。”俞敏聪说，他对自己的水性还是有点把握的，当时的情况也容不得他想太多，脑子里只有救人。

俞敏聪游到落水者背后，双手架在她腋下，将她拖回岸边。“当我用力将落水者往上托举时，我才感觉到，这个水远比我想象深。”俞敏聪说，自己的身高有1.8米，托举对方时，感受到明显的下坠感，然而下坠时才发现没有着力点，水根本踩不到底。“由于对方不会游泳，而且衣服什么都湿透了，整个人很重，所以拉

回来比较费力。”短短的三四米距离，俞敏聪感觉游了很久。

而刘崇崇和秦晓俊也早已走进水中，准备好接力救人。“我的两位同事也都涉水到膝盖的位置，从我手中将落水者接过，送到岸边。”从出警到将落水者救上岸，全程只用了5分钟。

俞敏聪说，还好落水者的意识是清醒的，只是轻微呛了几口水。“我们一边安抚她，一边联系她的家人，等到她老公到了之后，确认没事了，我们才离开。”俞敏聪回家换了一套干净衣服，重新回到工作岗位。

“都是我们应该做的，职责所在。不仅是作为一名警察的职责，更是一名退役军人应该做的。”俞敏聪说，跳入水中完全出于本能反应，“我想到的是水里是一条生命，更是一个家庭。”

俞敏聪1993年出生，2011年入伍，服役8年，“游泳在我们的训练中也是非常重要的一部分，所以我对自己的水性还是比较自信的”。俞敏聪也提醒市民，遇到类似的情况，一定要量力而行。

119 落实消防责任 防范安全风险

富阳消防 开展康养机构专项检查

本报讯(记者 周晓露 通讯员 徐丽静)近日，区消防救援大队对杭州富阳常颐康养技术有限公司开展专项检查，为康养机构的安全保驾护航。

在检查中，消防人员详细了解该单位消防安全管理制度落实情况，重点检查安全出口、疏散通道是否畅通，消防设施设备能否正常使用，电动自行车停放与充电是否合规，以及消防培训演练是否定期开展等。

经排查，发现该单位存在封闭楼梯间堆放可燃物、日常防火巡查不到位等安全隐患。

对此，执法人员当场督促负责人立即整改，要求将封闭楼梯间的可燃物迅速清理搬出，并强调务必加强消防管理制度建设，加大日常防火巡查力度，及时发现并消除火灾隐患，坚决杜绝火灾事故发生。

消防部门表示，将持续关注该单位的整改情况，定期开展“回头看”工作，确保整改措施落实到位。同时，也将加大对辖区各类场所的消防安全检查力度，进一步净化消防安全环境，为保障辖区群众生命财产安全奠定坚实基础。

游客龙门山迷路 500余个报警坐标“立功”

本报讯(记者 金易梵 通讯员 倪媛)前两天晚上，龙门派出所接到报警电话，电话那头传来略带颤抖的声音：“我在龙门飞瀑—杏梅坞002号报警坐标附近，不知道怎么下山……”

这个特殊的数字，瞬间激活了警方的救援神经。山道上的500余个报警坐标，此刻成为连接生命的安全密码。这些金

属标牌，以每百米为间隔，串联起整条登山步道。

民警确认对方没有受伤后，给他发了相关报警坐标照片，“你沿山道继续寻找001号标牌，再往下就能看见下一个路段标牌中凉亭—龙门飞瀑010号，每个坐标仅隔100米左右，我们也正在往山上赶！”

晚上7点40分，民警凭借坐标成功找

到游客王先生(化名)，仅用了30分钟就完成了定点救援。王先生说：“原来这些数字真是救命符。”

警方提示：正是登山的好季节，但是户外登山要注意安全，登山前可以根据路线图规划路线，切记不要独自前往陌生区域游玩。一旦遇到危险或迷路，请第一时间报警求助。

法制安全

全民普及法律知识，提高自我保护意识

