

医言 行

# 医学权威杂志发文：补钙无用？

在去年12月的国际权威医学杂志《JAMA》上发表的一项最新研究：根据10年来进行的涉及到5万多人的33项临床试验，得出结果：钙和维生素D补充剂，似乎不能预防50岁以上人群的骨折。也就是说，为了预防骨质疏松而补的钙，可能全是枉然。其实，这已经不是国际医学界对补钙的第一次质疑了。到底是不是需要补钙，怎么补才能有效？

## 补钙的同时必须补肾

骨头之所以硬，是因为含钙，缺钙会导致骨质疏松，这些都是事实，但如果你以为只要补钙就可以强健骨骼了，那就大错特错了，因为人不是容器，不是只要把钙填满了，骨头就强壮了，在骨质合成的过程中，钙只是一个没有生命的原料。

美国的流行病学资料表明，美国患骨质疏松症的人口约2500万左右，其中，45岁以上的妇女有近1/3患有骨质疏松症，而75岁以上妇女的骨质疏松症的患病率高达90%以上。

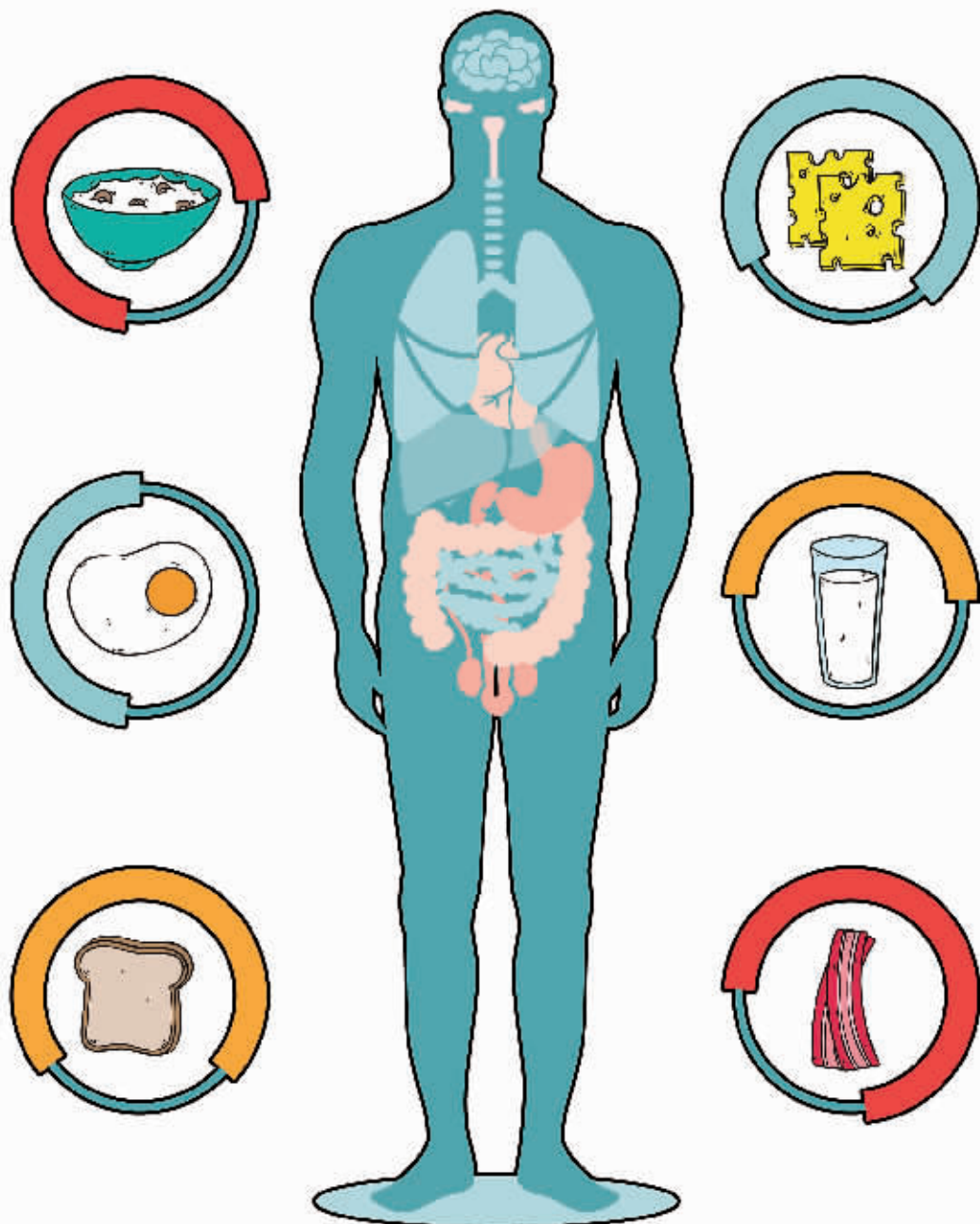
美国是个奶制品消费大国，牛奶是食物中最丰厚的钙的来源，却也没改变美国人骨质疏松的问题，为什么？因为在钙的吸收过程中，一定要有磷的参与，钙磷比在1:1-1:2之间最好，牛奶确实含钙高，但它含磷也很高，人奶就没这个问题，所以，要将牛奶母乳化，其中一个原因就是提高钙的吸收率，这也是单纯补钙效果并不好的另一个证据。

能不能把骨头变强壮，钙只是因素之一，还决定于激素、蛋白等多种因素。好像一座楼，不能只有

砖瓦，还需要对砖瓦完成塑形浇筑，后者就是中医的“补肾”。

研究显示，补肾中药可以促进成骨细胞的增殖，在骨骼合成过程中，使成骨大于破骨，也就是说，通过补肾，骨头里多了很多会将砖瓦堆砌成楼的工人，可以很好地利用补进来的钙，因此，在预防和治疗骨质疏松问题上，补钙的同时必须补肾。

中医的肾，不是西医泌尿系统的那个肾脏，而是人体的根基。作为人体的基础，骨头是归中医肾所管的，所谓“肾主骨”。研究显示，骨质疏松多发生在老年或者虽然年轻但已经出现肾虚状况时，肾虚的时候，身体对钙的吸收利用功能下降，骨骼中骨矿含量降低，之所以中医补肾的药物，都有“强腰膝”的功能，就是因为补肾的中药可以增加身体抓钙和用钙的能力《纲目拾遗》中就指出：“治内伤腰痛，强力伸筋，添精固肾”。也就是说，在强壮骨骼，预防疏松的过程中，任何形式的补钙都只是单一环节，在服用补肾中药的基础上再补钙，对骨骼的建设才是全方位的。



## 血里的钙越多，可能越缺钙

有人去医院看病时验血，发现自己的“血钙”很高，既然血里已经有很多的钙，是不是就不再需要补钙了？

首先，血钙高并不意味着钙过多，反而可能是因为缺钙！因为缺钙的时候，身体会通过甲状腺分泌的激素，迅速动员骨骼里的钙进入血液，以保证正常的身体机能。钙可以维持肌肉神经的正常兴奋性，保证血液的正常凝固，维持正常的心跳节律，对健康非常重要，所以，只要血中缺钙，身体随时会从骨骼中调遣，血液中钙高，反倒可能是缺钙的征兆。除此之外，还可能是疾病的结果，比如甲状腺功能亢进、多发性骨髓瘤、肾功能降低等。

能降低等。

从这就可以看出，骨骼是个巨大的钙库，如果总是不断地支援血液，骨骼自身就要缺钙，这就是骨质疏松发生的原因，所以才要及时补钙，避免骨骼被“掏空”。

但是，骨骼对血液的钙质支援也是分时间，血钙的浓度在半夜和早晨最低，这也就是掏空骨头的时间，因此，最好是晚饭后或临睡前补钙，这样一旦血液需要钙，补进去的钙就可以顶上去，不至于为此掏空骨头。所以，很多专家提倡晚上喝牛奶，就是防止晚间骨头中钙的流失，而且，钙还有镇静作用，有助于睡眠，这也许是喝牛奶能安眠的一个原因吧。

## 哪种钙剂适合你？

如果饮食的补充不足以保证钙的供应，还可以求助补钙的药物，那么，哪种钙剂更好呢？

市场上的钙剂分无机钙、有机酸钙和有机钙。

无机钙主要指碳酸钙、磷酸钙等，它们的优点是含钙高，价格低廉。缺点是溶解度低，胃肠道刺激性较大。

有机酸钙主要指乳酸钙、葡萄糖酸钙等，缺点是含钙低，优点是溶解度较高，胃肠道刺激性较小，更适合胃酸缺乏的人群。

有机钙主要指氨基酸螯合钙等，生物利用度高，吸收好。

如果是儿童补钙，为了孩子便于接受，最好选液态制剂，比如葡萄糖酸钙，或者含果味的咀嚼

片等。

如果是糖尿病人，为防止血糖的升高，不适宜服用葡萄糖酸钙，以及其他含糖类的钙制剂。

如果是胃病病人：尤其胃酸含量低的人群，碳酸钙及乳酸钙类制剂不合适，可以服用其他有机钙、液体钙制剂。

如果是慢性肾功能不全的人：不适合用磷酸钙。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2013版)中，对各个年龄段每日营养素钙摄入量都有详细的规定。如果你没有每天喝牛奶的习惯，则每日通过膳食摄入钙一般不超过400毫克，若每日饮牛奶半斤，则约可增加250毫克钙，据此再测算自己所需补充的钙剂剂量。

## 不是所有抽筋都因为缺钙

有读者问，她今年70岁了，每天晚上睡觉腿脚都抽筋，后来发展到中午睡觉也抽的程度，她首先想到的是自己缺钙，于是开始补钙，但钙片牛奶都加上了，仍旧效果不显。

不是所有的抽筋都是因为缺钙，特别是老年人，有两种情况也容易抽筋，一个是腰椎间盘突出，一个是下肢动脉硬化。

腰椎间盘突出，长期压迫神经，会导致腿麻、腿抽筋，临床调研显示：在确认是腰椎间盘突出症的患者中，腿抽筋的发生率可高达70%。

下肢动脉硬化闭塞是抽筋的另一个原因。动脉硬化使血管腔变窄，供血不足。当人在活动时，腿部肌肉的收缩和舒张会挤压血管，加快血液流动，使腿部血液循环能勉强维持正常。当人睡觉时，肌肉停止运动，腿部血流减慢，代谢产物不能及时被血液带走，这些代谢

产物积聚于肌肉中，达到一定浓度时，就会刺激肌肉产生收缩，发生腿抽筋的现象。如果之前就有糖尿病，更容易出现动脉硬化，也就更容易出现抽筋，如果反复发作时，需要到医院查明并排除血管、神经的器质性病变。

很显然，缺血是抽筋的另一个原因，有这样一个病例，是个初中生，每天到晚上五六点钟的时候，四肢就抽搐性地痉挛，很痛苦，但医院又查不出原因。后来，他找到我的一个师兄，是研究张仲景《伤寒论》的专家。张仲景有个简单的方子叫“芍药甘草汤”，就芍药和甘草两味药，张仲景用这个方子治疗“腿挛急”，类似于现在说的抽筋，他给这个孩子开的就是这个方子，吃了几天药之后，四肢痉挛就减轻到只有双手抽搐，症状明显好转，因为这个方子虽然小，但却能补血。

其中，芍药是酸味的，甘草是甘味的，中医讲，酸甘化阴，两个药配合着，养血滋阴的效果很好，而且，又都是入肝经的，中医讲“肝主筋”，筋的问题，比如抽筋，筋骨酸疼的时候，中医一般都从肝论治，用芍药、甘草就是为了养肝血，使挛急的筋脉得到濡养。如果补钙效果不好，不妨试试芍药甘草汤，其中芍药20克，甘草10克煎汤即可。

北京晨报首席记者 佟彤



扫描“名家话健康”二维码  
查看名医坊周刊文章