

常年补钙仍缺钙？ 领钙入骨成关键

**老补钙，骨骼仍缺钙？
补钙不入骨，容易引发骨质疏松和
血管钙化问题**

很多人是“晨起一杯奶，晚上一片钙”，就像刷牙洗脸一样，补钙俨然成为了生活中不可或缺的一部分。不过，补钙的现象虽然普遍，但现状却并不乐观——

2018 年首次中国居民骨质疏松症流行病学调查显示，骨质疏松症已经成为我国 50 岁以上人群的重要健康问题，患病率达到 19.2%，中老年女性骨质疏松问题尤为严重，患病率达到 32.1%。此外，我国有超过 2 亿人处于低骨量状态，都是骨质疏松症的高危人群。骨质疏松症也被称为“静悄悄的骨病”，早期没有任何症状，直到逐渐出现腰酸背痛、身高变矮、驼背畸形、心肺功能受影响、骨折等，一般才意识到自己骨质疏松。

为什么国民常年补钙，骨质疏松状况依旧严峻？研究发现，钙进入人体后从小肠吸收进入血液，血液中的钙容易“迷路”，其沉积具有随意性。除了骨骼和牙齿等人体所需的部位，它也会错误地沉积在心脑血管、肾脏、关节软骨等其他器官和组织，造成器官钙化和功能衰退。例如钙沉积在血管，不但骨质疏松没有得到缓解，还容易造成血管钙化，进而引发动脉硬化、冠心病等心血管问题。

**领钙入骨成关键：
维生素 K2，让钙真正补进骨骼里**

钙进入人体后，在维生素 D3 的帮助下，从小肠吸收进入血液。要让血液中的钙不“迷路”，精准进入骨骼，需要维生素 K2 的引领。

维生素 K2 可以有效激活基质谷氨酸和骨钙素两个蛋白，既减少血液中的钙向血管

等软组织沉积，又能抓住这些钙向骨骼“精准迁移”，促进骨形成。如果把这个成骨过程当作建造楼房的话，钙是砖瓦，基质谷氨酸蛋白就是小铲子，骨钙素是吊车，小铲子可以铲起这些砖瓦避免堵住路，吊车会把这些砖瓦精准定位到需要的地方，而维生素 K2 就是操控这些小铲子和吊车的建筑工人。没有建筑工人的指挥，我们拥有再多的砖瓦、再多的小铲子和再高精的吊车也没法建成一座摩天大楼。

维生素 K2 领钙入骨的特性，刷新了现有的补钙观念，开启了一个补钙新时代，因此维生素 K2 也被誉为“革命性”的维生素。

**维生素 K2 来源稀缺，
要注重额外补充**

很多人都不知道维生素 K2，但它是体内多种蛋白质活化必需的维生素，具有促进骨形成、抑制骨吸收双重功能，对人体具有极其重要的作用。维生素 K2 常用 MK-n 来表示，一共有 14 种形式，其中 MK-7 是所有形式中活性更强大，生物利用度更高，作用更持久，更安全可靠的一种形式，被誉为维生素 K2 的“黄金标准”。

人体除了肠道菌群产生的极微量维生素 K2 外，不能自身合成，需要从外界摄入来

满足人体所需。而维生素 K2 的来源很稀缺，被誉为“铂金维生素”。像我们日常所吃的水果、蔬菜等几乎不含有维生素 K2，它主要存在于发酵食品中，如纳豆、奶酪等。日本的一项研究显示，大量食用纳豆人群，血循环维生素 K2 的水平相对较高，这些人的腕骨骨折发生率更低。

传统的补钙方式主要解决了钙摄入和吸收的问题，但无法保证血液中的钙元素去到它们应该去的地方——骨骼。随着临床研究的发现，补钙同时更要注重补充维生素 K2。维生素 K2，领钙入骨，让钙不“迷路”，有助于骨骼健康和心血管健康。



中国桃花源小镇中的“群演”代表队

文国华从小就喜欢看电视，李小龙、成龙主演的功夫电影，他反复看上很多次也不会腻。这位资深影迷做梦也没想到，有朝一日，他也能登上舞台，成为一名演员。

换下白天做小时工时穿的工装，51 岁的文国华每天晚上 6 点都会准时到湖南省常德市桃花源风景区“打卡”上班。

在实景演出《桃花源记》中，文国华头戴斗笠、穿着草鞋、拿着皮鞭，出演一名牵马人。演出时，他的职责是牧马和定时燃放烟花。

1600 多年前，东晋文学家陶渊明借武陵渔人行踪的线索，把现实和理想生活联系起来，写下《桃花源记》。如今，这一散文名篇被收录进中学课本之中。

自 2017 年开演至今年 11 月，实景演出《桃花源记》共计演出 645 场，累计为 45 万人次游客“还原”了武陵渔人当年的生活场景。

文国华今年 7 月和另外数十位周边村民被该演出项目吸纳为第二批群演。作为建档立卡贫困户，这份兼职每个月会为他额外增

加 1580 元的收入。

“尽管我的演出时间只有 2 分钟左右，在公司组织的岗前培训之外，我仍会花心思思考，如何更加自然地扮演角色。”文国华和记者分享着他作为一名演员的“自我修养”。

在这一实景演出中，观众们可以乘船漫游在桃花源风景区 4.6 公里的河流剧场中，浸入式观看桃花源渔樵耕读的原始劳作生活。对都市人而言，这里依然留有世外之感。

实景演出上演以来，先后有 1200 多人次参与演出运营。常德市桃花源盛典演艺发展有限公司总经理张剑峰告诉记者，演职人员有 360 人，其中 95% 都是本地人，许多老百姓通过参与演出实现了脱贫。

“我们用演员轮换的方式给更多的贫困村民机会。目前风景区正在打造秦溪两岸生态田园剧场，将为更多村民提供创收机会。”张剑峰说。数据显示，2018 年以来，桃花源风景区已带动 3 个贫困村摘



帽，助力贫困家庭每年户均增收 4000 多元。

这一文旅演出项目不仅带动了当地就业增收，村民们的生活面貌也发生了不小的变化。

2017 年第一批进组的刘明祥是文国华的“老前辈”，身形消瘦、棱角分明的脸颊配上标志性长发，挥动手上的鞭子时，他俨然是桃花源中不问世事的羊倌。当初选拔演员时，他没想到自己和家中的 20 多只羊能被导演相中，成为群演。虽然不知道如何表演，但刘明祥一直很努力地配合导演。

如今，演出经验丰富的他，还

把儿子拉来一起参演，父子二人每年能有近 4 万元收入。今年，刘明祥一家人住进了演艺公司在剧场附近修建的房子，他和 20 多只羊实现了走路“上下班”。

“以前景区没人来，现在人越来越多，也养活了更多村民。”刘明祥笑着说，过去他基本靠养羊卖羊为生。当上“演员”后，他没有再卖过自家的羊。“如果我不做这份兼职，根本想不到可以住新房，这份工作让我重获对生活的热情。”

现在，每当夜幕降临，生活在中国南方桃花源小镇的人们，有的夫妻同行、母女牵手，抑或是爷爷

带着孙子，悠闲地唱着歌儿从各自家中出发，向秦溪河流剧场两岸汇集。他们家里的竹筐、锄头和犁就是表演道具，就连自家饲养的鸡鸭鹅狗、猪牛马羊都成了每晚演出中受到观众追捧的动物明星。

演出结束后，群演们会三五成群约着喝茶、聊天。文国华还和伙伴们约着一起参加老人护理培训班，收获一项新技能，考试通过后即可上岗。

“下了班，大家聚在一起热闹，这种生活真的很开心很放松。”文国华说。

/ 新华社

