

保持健康活力：全新「Bonida SF™骨骼关节配方」

卓越守护骨骼强健与关节灵活

作者：自然医学博士 克里斯·马力提斯

当我们逐渐老去，最忧心的事莫过于丧失独立能力。无论是行走、锻炼，还是简单的提起物品、打开瓶盖，这些能力都直接关系到你在年迈时能否自给自足，抑或是需要依赖他人。此外，要想长久地追求和享受自己的爱好，保持身体健康至关重要。

然而，就连 30 或 40 岁出头的人也可能面临关节问题，这些问题不仅让他们难以实现运动目标，还带来了严重的不适，导致在夜晚辗转难眠。

健康，才是我们衡量财富的「真正标尺」。若没有健康的体魄，再多的财富也只是空壳，无法带来真正的幸福与满足。我们往往忽视了一点，那就是保持骨骼与关节的强健与灵活，是守护这份真正财富的关键所在。骨骼与关节的健康，不仅是活动自如的基石，更是全身健康的守护者。

身心相依，身体乃心灵之居所

我常对我的病人说，「身心相依，身体乃心灵之居所，而心灵则塑造着我们的身体。」因此，在我长达 32 年的临床实践中，我一直倡导病人要悉心照料自己的身心、骨骼、关节以及整个肌肉骨骼系统。若想年年岁渐长时依然保持活力与心智的敏锐，维护骨骼与关节的健康至关重要。

「身心相依，身体乃心灵之居所，而心灵则塑造着我们的身体。」

当我们拥有强健而灵活的身体，才能够尽情释放自己的最大潜能。

骨骼与关节——动态协作的绝佳拍档

骨骼与关节在人体内相辅相成，共同支撑我们的行动。普通成年人的身体里大约有 360 个关节和 206 块骨头。骨骼如同坚实的基石，构建了人体的框架，并支撑起身体的重量。而关节则是让这框架活起来的关键，使我们能够灵活移动，不受束缚。因此，同时关注骨骼与关节的健康，给予它们充分的滋养，是保持身体活力与自由的重要一环。

关节由多种结缔组织紧密连接而成，包括软骨、肌腱和韧带。这些结缔组织不仅为骨骼之间提供了稳固的连接，还赋予了我们灵活自如的运动能力。

在这篇白皮书中，我将分享几种轻松有效的方法，能够帮助你、你的家人和朋友强化骨骼与关节。同时，我还会介绍一款新型补充品，它汇聚了多种关键成分，有助于你随着年龄增长依然保持灵活与活力。

是什么支撑着骨骼与关节的健康？

运动：在过去的百年里，随着现代社会的快速发展，我们中的许多人长时间久坐不动，相较于人类祖先更加缺乏运动。当然，也有例外，因为仍有许多职业需要高强度的体力劳动。

无论是坐在办公室里工作，还是在田间辛勤劳作，影响健康的因素都颇为相似。久坐和缺乏足够的身体活动都会对我们的关节造成压力，而长期缺乏锻炼则会使骨骼和肌肉变得虚弱。全球有三分之一年满 15 岁及以上的人群缺乏足够的运动¹。当然，若你因为关节疼痛而减少或避免运动，那么情况可能会变得更糟，因为疼痛会阻碍你进行运动，而缺乏运动又会进一步损害你的骨骼和关节健康，从而形成恶性循环。

营养补充：从事重体力劳动的人则面临另一种挑战，他们的身体可能会因为过度的磨损而受损，仅仅依靠自身的修复机制往往无法充分恢复，需要额外的帮助。换句话说，除了日常均衡的饮食外，还需要通过「营养补充品」来确保骨骼和关节得到所需的营养。我们的身体每天都会经历自然磨损与修复过程。为了保持身体的年轻态，我们必须为身体各组织，包括骨骼和关节的持续修复提供足够的能量，而矿物质等营养素正是这种能量的重要来源。

影响骨骼与关节健康的因素

关节和骨骼的健康状况对人体恢复能力和整体健康有着重要影响，一旦出现问题，还可能导致进一步的损伤。许多因素都可

能影响到关节，特别是那些会损害骨骼或结缔组织的病症，比如：

- 关节炎
- 骨关节炎
- 滑囊炎
- 肌腱炎
- 骨质疏松症

许多自身免疫性疾病的患者常常在关节上表现出各种症状。其中，影响关节最为常见的自身免疫性疾病包括：

- 类风湿性关节炎
- 银屑病关节炎
- 红斑狼疮
- 干燥综合征

摔倒和车祸等意外创伤同样会对关节造成伤害。这些可能影响到关节的损伤类型包括：

- 运动损伤
- 骨折
- 关节脱位
- 扭伤

协同作用——激活身体活力之源

仅仅依靠补钙来维护骨骼健康是远远不够的，我们需要的是多种营养素协同作用，对于关节健康也是如此。为此，我们精心研制了一款含有多种高效骨骼和关节保健成分的补充品。这款补充品在同类产品中堪称全面，它是由专业医生设计，旨在帮助你继续享受生活中的各种乐趣。不论你是热衷于高尔夫球或网球运动，爱好徒步或园艺，又或是喜欢与孙辈在院子里共享天伦，这款补充品都能为你提供全面支持。

以下是独家「Bonida SF 骨骼关节配方」中经过科学和医学验证的成分，这些成分将助力你即使在年岁渐长时，也能保持最佳状态。

矿物质——强健骨骼的基石

- 钙
- 镁
- 微量元素（锌、铜、硼和硒）

钙

你每天从饮食中需要摄取的钙取决于你的年龄和生理阶段。在快速生长发育的时期，比如儿童期、青少年期、孕期和哺乳期，你需要更多的钙质²。同样，为了保持骨骼的强健和健康，在晚年时期你也需要摄取足够的钙质³。

钙是骨骼构成的主要矿物质，但单纯的钙质如同黑板上的粉笔一样脆弱。为了使骨骼坚固健康，钙必须与其他矿物质、胶原蛋白以及维生素相互结合。同时，钙的效用也离不开其他多种营养素的适量补充⁴。

「Bonida SF 骨骼关节配方」中含有一种极易被人体吸收的钙形式，即柠檬酸钙。与其他形态的钙相比，柠檬酸钙的吸收效果更好，并能有效减缓骨骼分解。通过补充柠檬酸钙，可以为骨骼提供至关重要的矿物质，从而保持骨骼强健，维持骨密度。

镁

这种重要的矿物质在维护骨骼和肌肉健康方面起着双重作用。人体内镁含量不足会导致肌肉酸痛和骨骼脆弱⁵。反之，人体维持健康的镁水平能够放松肌肉，促进骨骼

健康。镁对于身体制造构建骨骼所需的酶至关重要⁵。

研究表明，很多人的日常饮食中镁的摄入量往往不足⁶。此外，随着年龄的增长，人体细胞内的镁含量会逐渐下降。这是因为肠道对镁的吸收能力通常会减弱，这可能是老年人普遍缺镁的一个原因⁶。另外，一些常见药物，如利尿剂、质子泵抑制剂和抗组胺药，也会降低体内镁的水平⁶。

微量元素

• **锌**是另一种对骨骼健康至关重要的矿物质。它不仅能够激活那些有助于骨骼构建的酶，还能有效抑制骨质分解⁷。

• **铜**在形成胶原蛋白方面起着关键作用，而胶原蛋白是骨骼和结缔组织不可或缺的重要组成部分⁸。

• **硼**有助于维持健康的雌激素水平，从而预防骨骼钙质流失。值得注意的是，维生素D水平偏低通常与硼元素水平低有关。因此，确保这两种对骨骼健康至关重要的营养素处于良好状态是非常重要的⁹。

• **硒**在人体中的含量相当可观，尤其在骨骼中，其含量仅次于其他某些身体部位。有研究显示，体内硒含量较高与骨骼健康有密切关系，硒不仅能增强骨矿物质密度，还能减少骨折的风险¹⁰。然而，在全球范围内，约有10亿人硒的摄入量并不充足¹⁰。

微量元素是构建骨骼健康不可或缺的基石。就像地板或台面上的瓷砖之间需要填缝剂来填补缝隙一样，仅仅依靠钙和镁等主流矿物质是不足以完全支撑骨骼健康的。

微量元素在这里扮演了「粘合剂」的角色，它们将关节和骨骼的健康紧密地联系在一起。因此，要想拥有强壮的骨骼，除了钙之外，还需要其他多种微量元素的共同作用。

维生素——骨骼与关节的活力源泉

• **维生素 C**——提到维生素 C，你可能不会立刻想到它与骨骼的直接联系。但实际上，维生素 C 对于保持结缔组织的强健、维护骨骼健康以及支撑肌腱都起着至关重要的作用。此外，维生素 C 还可能有助于人们在接受骨科手术（如关节置换手术）后的恢复和健康维护¹¹。

• **维生素 D3**——维生素 D 因其能在阳光照射下由人体自行合成，故被称为「阳光维生素」。然而，现代人由于常在日照强烈的时段待在室内或过度使用防晒霜，导致很多人维生素 D 摄入不足。维生素 D 对维持健康至关重要，特别是对骨骼和关节的健康有着不可忽视的作用。

维生素 D 缺乏可能引发以下问题：

- 关节疼痛
- 肌肉疼痛和无力
- 骨骼疼痛
- 疲劳感增加
- 比如肢体麻木等神经健康方面的问题

维生素 D3 能有效促进身体对钙的吸收。不仅如此，维生素 D 还具有抗炎的功效，能

帮助缓解关节疼痛¹²。研究还发现，患有类风湿性关节炎这种自身免疫性关节疾病的患者，其维生素 D 水平往往较低¹²。

• **维生素 K2 (MK-7)** ——维生素 K2 对于增强骨矿物质密度和降低骨折风险具有积极作用¹³。

「只补充维生素 D 而不搭配维生素 K2，这可是个大误区。」¹⁴

维生素 K2 能够激活一种关键的蛋白质——骨钙素，它的作用就像是一位「护钙使者」，一方面帮助钙元素顺利进入骨骼，另一方面则防止钙在动脉壁上沉积。如果动脉中的钙含量过高，就会导致动脉钙化、硬化，进而影响血液的顺畅流动，给健康带来隐患。

滋养骨骼与关节的优选营养品

「Bonida SF 骨骼关节配方」是一款特别研制的营养补充品，融合了多种营养成分，这些成分与矿物质和维生素协同工作，助你保持强健与活力。

二甲基砷 (MSM)

二甲基砷，简称 MSM，能有效缓解关节疼痛，通过对身体进行健康的炎症反应调节来达到这一效果¹⁸。根据随机、双盲、安慰剂对照的研究，MSM 成分已被证实能够减轻人类的轻度膝痛¹⁵。此外，MSM 还可能对遭受创伤性损伤的脚踝关节提供支持¹⁶。

氨基葡萄糖和软骨素

氨基葡萄糖和软骨素是构成软骨的重要成分，而软骨是关节不可或缺的组成部分。氨基葡萄糖如同搭建软骨的砖石，为软骨提供结构支持；而软骨素则增强了软骨的抗压性和弹性，让关节在承受压力后依然能够迅速恢复活力。这两类物质经常联合使用，有时也与 MSM 一同助力，旨在缓解膝盖疼痛，提升关节的灵活性和活动能力¹⁷⁻¹⁹。

透明质酸 (HA)

近半个世纪以来，透明质酸因其对关节健康的益处而备受青睐，大量研究也证实了其有效性²⁰。

透明质酸，作为一种糖胺聚糖，是构成结缔组织的重要成分，对维护关节健康至关重要。它广泛存在于关节软骨和关节滑液中，不仅能够润滑关节，还能增强其弹性。然而，随着年龄的增长以及骨关节炎等疾病的发展，透明质酸的含量会逐渐下降²⁰。

胶原蛋白

胶原蛋白是一种重要的蛋白质，广泛存在于人体的结缔组织、肌肉、骨骼、皮肤、韧带和肌腱中。医学期刊上发表的研究综述指出，补充胶原蛋白有助于缓解身体僵硬感，并提升身体的灵活性²¹。

自然草本——呵护骨骼与关节的良方

体内持续不断的炎症会损害我们的整体健康，特别是对骨骼和关节的健康构成威胁。

我们使用「炎症性衰老」(Inflam-Aging) 这个术语，来描述那些未能得到控制的过度炎症如何加速身体的衰老过程²²。实际上，过度的炎症反应会破坏 37.2 万亿个人体细胞所依赖的生存环境，使它们难以健康生长和繁殖。

由于过度的炎症会损害骨骼和关节，因此「Bonida SF 骨骼关节配方」特别添加了有助于身体健康应对炎症的植物成分。

• **齿叶乳香树 (Boswellia serrata)** 中的活性成分——乳香酸，有助于身体对炎症进行健康调节，提升身体的活动能力，并增强关节的舒适度和灵活性²³。此外，齿叶乳香树还能降低血清中高敏感 C 反应蛋白 (CRP) 的水平，这是一种炎症标志物，在关节炎患者体内往往偏高²³。

• **白柳 (White Willow)** ——因其能够辅助身体进行健康的炎症反应调节，白柳树皮提取物作为阿司匹林的前身，已被人们使用了数千年。临床研究显示，白柳树皮提取物对缓解腰部和关节疼痛，以及维护关节健康有显著效果^{24,25}。此外，有些人还用它来减轻运动后的不适感。

追求健康，享受活力生活

要保持身体活跃与独立的一个极佳途径，就是通过摄取一种全面的膳食营养补充品来有效滋养并维护你的骨骼与关节健康。

「Bonida SF 骨骼关节配方」特别添加了易于吸收的钙、镁、锌、铜、硼和硒等关键矿物质。同时，它还富含对骨骼和关节健康至关重要的维生素 C、D3 和 K2。配方中的明星成分——乳基蛋白 (MBP)，对维持

健康的骨矿物质密度大有裨益。除此之外，为了支持关节健康，「Bonida SF 骨骼关节配方」还包含了 MSM、氨基葡萄糖、软骨素和透明质酸等营养成分。而胶原蛋白则具有双重功效，既能支持骨骼健康，又能促进关节健康。不仅如此，配方中还添加了抗炎植物提取物，以完善整体效果。

别让关节不适和骨质脆弱阻挡你追求热爱的脚步。在市场上，很难找到比「Bonida SF 骨骼关节配方」更全面的骨骼关节营养补充品了。

Bonida SF 骨骼关节配方之益处

- 助你保持活力满满。
- 助你无惧年龄，保持独立能力。
- 维护关节的舒适与灵活。
- 助你达成运动目标，塑造健康体魄。
- 助你无拘无束地享受热爱的活动。
- 强化骨骼密度，守护骨骼健康。

科学及医学参考文献

1. Park JH, Moon JH, Kim HJ, Kong MH, Oh YH. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean J Fam Med.* 2020;41(6):365-373.
2. Flynn A. The role of dietary calcium in bone health. *Proc Nutr Soc.* 2003;62(4):851-858.
3. Capozzi A, Scambia G, Lello S. Calcium, vitamin D, vitamin K2, and magnesium supplementation and skeletal health. *Maturitas.* 2020;140:55-63.
4. Weaver CM, Alexander DD, Boushey CJ, et al. Calcium plus vitamin D supplementation and risk of fractures: an updated meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Osteoporos Int.* 2016;27(1):367-376.
5. Groenendijk I, van Delft M, Versloot P, van Loon LJC, de Groot L. Impact of magnesium on bone health in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Bone.* 2022;154:116233.
6. Barbagallo M, Veronese N, Dominguez LJ. Magnesium in Aging, Health and Diseases. *Nutrients.* 2021;13(2).
7. Amin N, Clark CCT, Taghizadeh M, Djafarnejad S. Zinc supplements and bone health: The role of the RANKL-RANK axis as a therapeutic target. *J Trace Elem Med Biol.* 2020;57:126417.
8. Copper. Mount Sinai. <https://www.mountsinai.org/health-library/supplement/copper>. Accessed August 2, 2024.
9. Rondanelli M, Faliva MA, Peroni G, et al. Pivotal role of boron supplementation on bone health: A narrative review. *J Trace Elem Med Biol.* 2020;62:126577.
10. Yang T, Lee SY, Park KC, Park SH, Chung J, Lee S. The Effects of Selenium on Bone Health: From Element to Therapeutics. *Molecules.* 2022;27(2).
11. Oakes B, Bolia IK, Weber AE, Petrigliano FA. Vitamin C in orthopedic practices: Current concepts, novel ideas, and future

- perspectives. *J Orthop Res.* 2021;39(4):698-706.
12. Kostoglou-Athanassiou I, Athanassiou P, Lyraki A, Raftakis I, Antoniadis C. Vitamin D and rheumatoid arthritis. *Ther Adv Endocrinol Metab.* 2012;3(6):181-187.
 13. Zhou M, Han S, Zhang W, Wu D. Efficacy and safety of vitamin K2 for postmenopausal women with osteoporosis at a long-term follow-up: meta-analysis and systematic review. *J Bone Miner Metab.* 2022;40(5):763-772.
 14. Huang C, Huang L, Wang Y, et al. 6-month consequences of COVID-19 in patients discharged from hospital: a cohort study. *Lancet.* 2021;397(10270):220-232.
 15. Toguchi A, Noguchi N, Kanno T, Yamada A. Methylsulfonylmethane Improves Knee Quality of Life in Participants with Mild Knee Pain: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients.* 2023;15(13).
 16. Akpınar K, Şimşek EK, Özen Ö I, Haberal B. The effect of MSM in the treatment of ankle arthrosis: Is MSM as effective as methylprednisolone or hyaluronic acid? *J Orthop Res.* 2024;42(7):1527-1535.
 17. Meng Z, Liu J, Zhou N. Efficacy and safety of the combination of glucosamine and chondroitin for knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. *Arch Orthop Trauma Surg.* 2023;143(1):409-421.
 18. Zhu X, Sang L, Wu D, Rong J, Jiang L. Effectiveness and safety of glucosamine and chondroitin for the treatment of osteoarthritis: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Orthop Surg Res.* 2018;13(1):170.
 19. Messina OD, Vidal Wilman M, Vidal Neira LF. Nutrition, osteoarthritis and cartilage metabolism. *Aging Clin Exp Res.* 2019;31(6):807-813.
 20. Kosiński J, Jarecki J, Przepiorka-Kosińska J, Ratajczak M. HYALURONIC ACID IN ORTHOPEDICS. *Wiad Lek.* 2020;73(9 cz. 1):1878-1881.
 21. García-Coronado JM, Martínez-Olvera L, Elizondo-Omaña RE, et al. Effect of collagen supplementation on osteoarthritis symptoms: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Int Orthop.* 2019;43(3):531-538.
 22. Millerand M, Berenbaum F, Jacques C. Danger signals and inflammaging in osteoarthritis. *Clin Exp Rheumatol.* 2019;37 Suppl 120(5):48-56.
 23. Majeed M, Majeed S, Narayanan NK, Nagabhushanam K. A pilot, randomized, double-blind, placebo-controlled trial to assess the safety and efficacy of a novel Boswellia serrata extract in the management of osteoarthritis of the knee. *Phytother Res.* 2019;33(5):1457-1468.
 24. Shara M, Stohs SJ. Efficacy and Safety of White Willow Bark (*Salix alba*) Extracts. *Phytother Res.* 2015;29(8):1112-1116.
 25. Antoniadou K, Herz C, Le NPK, et al. Identification of Salicylates in Willow Bark (*Salix Cortex*) for Targeting Peripheral Inflammation. *Int J Mol Sci.* 2021;22(20).