

# 不同人群补钙重点不同

## 专家呼吁：不能一瓶钙全家补！

钙的补充与骨骼健康贯穿人的一生，不同人群在不同的年龄段都必须有充足的钙摄入。“补钙”看似人人都懂，但怎样科学、营养地补钙却不见得都清楚。市面上有些钙剂产品宣称“一瓶钙补全家”。全家老小都吃一瓶钙，看似省事，却达不到理想的补钙效果，反而适得其反。

对此，专家呼吁：不能一瓶钙全家补！

### 不同人群应选用不同的钙剂

人们在选用补钙产品时不可贪图省事，让一家人都服用相同的钙剂。

年龄不同、补钙的原因不同，补钙产品的剂型、剂量和工艺都会不一样。应该根据人群生理特性有针对性地选择适合的钙剂。

那么，不同人群分别应该怎么补钙？都需要注意什么？

**婴幼儿：优选添加维生素D、淡口味、喂服方便的钙制剂**

北京大学第一医院新生儿科主任医师姜毅表示，新生儿期是人的一生中生长发育最快的阶段，新生儿对钙的需求相对更高，需摄入足够的钙来满足骨骼快速生长的需要。单纯母乳或者普通婴儿配方奶喂养时易出现钙缺乏，需要额外补充钙。

专家表示，婴幼儿选钙要考虑钙剂成分、淡口味和喂服方便。优选添加维生素D的钙制剂，有利于钙骨骼健康增长，同时不含添加剂。婴儿以奶为主食，容易接受含有奶味的钙补充剂，因此最好选用有淡奶味的钙剂，这样宝宝不易拒绝，也有较好的依从性。婴儿还没有长牙，不能咀嚼硬的食物，最好是粉末状或者颗粒状、溶解度好的冲剂，方便家长冲成水溶液喂孩子。婴儿补钙应该选择适合婴幼儿的钙剂，不能吃成人钙剂。

**儿童：最好选择无糖的钙剂，预防龋齿**

上海儿童医学中心儿保科主任医师余晓丹介绍，足量的钙有利于儿童骨骼的生长发育，避免缺钙导致的骨骼改变和畸形，还可预防或延缓成年期骨质疏松症的发生。

那么，儿童选择钙剂时需要注意什么？复旦大学附属儿科医院儿童保健科主任医师丁艳华表示，儿童选钙时要着重考虑剂

型、口感和成分。可以选择咀嚼片，让他们自己嚼着吃，还可以锻炼咀嚼功能。年龄越小，对口感越挑剔，所以，好的钙剂还得适合孩子的口感，让孩子愿意吃，让爸爸妈妈们喂得进。不建议钙剂中含有过高的糖，最好是无糖成分，以免增加儿童患龋齿的风险。有些钙剂中含有的维生素D可以促进钙的吸收，起到增强补钙的效果。

那么，还有一点是家长最关心的问题，儿童是否可以吃成人钙？多位专家均表示，儿童不是缩小版成人，不可服用成人的钙剂，儿童补钙需要使用儿童的专属钙剂！

北京儿童医院儿童保健中心主任医师张峰特别强调，一般来说，成人钙剂中的钙含量普遍偏高，剂型较为单一，通常为片剂，也较少考虑口感，因此不能盲目地将成人钙应用于儿童，特别是较小年龄段的儿童。

**孕妇：含有山梨醇的钙剂，帮助缓解便秘**

孕产期、哺乳期女性的钙需求与其他人群又有什么不同呢？暨南大学附属第一医院产科主任医师李瑞满指出，孕妇在孕期需要向胎儿提供大量的钙。我国营养学会建议孕妇16周开始每日摄入钙1000毫克。若在孕期没有额外补充钙量，胎儿会“自私”地抢夺孕妇的钙，影响孕妈和宝宝健康。

部分孕妈孕期会出现便秘，原因很多，比如：食物过于精细、饮水量少、运动少、排便习惯不良等。对此，北京大学第一医院妇产科主任医师陈倩表示，孕妈可以选择含有山梨醇的钙剂，有助缓解便秘。另外，选择口感佳的咀嚼钙剂也会提升孕妈补钙的持续可行性。

**中老年人：选择添加维生素D、K的钙，防骨质疏松**

骨质疏松是一种与年龄增长相关的骨骼疾病，北京协和医院骨科副主任医师李晔指出，我国60岁以上的老年人患病率明显增高，骨质疏松已越来越成为我国面临的重要公共卫生问题。

专家表示，除了年龄因素引起的激素水平下降外，钙和维生素D的摄入不足，也在一定程度上影响骨代谢。适量的钙配合活性维生素D3和维生素K2，高效补钙，预防骨量

流失，还可改善肌肉平衡能力及降低跌倒风险，降低骨折发生率。

### 补钙还要注意这几点

中国营养学会对中国居民每日膳食中建议的钙摄入量是：成年人800毫克每天，青春期的青少年1000至1200毫克每天，孕期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人1000毫克每天。

但是，很多国人的钙摄入量并没有达到推荐量的要求。华中科技大学协和深圳医院临床营养科主治医师孙瑞方指出，我国的膳食结构主要是以植物性为主（如大米、面食），没有喝牛奶的习惯，由此会导致国人更需要补钙。

北京协和医院营养科营养师李宇建议，敏感人群（青少年、孕期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人，特别是达到绝经年龄的女性），如果不能保证每日膳食中摄入500毫升或以上的牛奶或等量奶制品，就可以适当使用钙剂。

不同人群选用专属钙剂时，以下3点要牢记：

**1. 注意少量多次**  
一次性服用高钙量吸收并不好，最好是采用少量多次的方式进行补钙，提高钙元素的吸收率。

**2. 晚餐后补钙效果好**  
一般而言，晚餐后服用钙剂是人体补钙的最佳时间。按正常的激素分泌调节作用，人体在晚间12点至凌晨期间，钙吸收率最高。

**3. 警惕过量**  
钙片补钙快，但吃多了可能出现摄入过量的副作用。因此，要根据自己的实际情况，选用适量的钙剂。

最后呼吁：合理均衡饮食是保障钙营养的根本，不能从食物中获得足量钙的人群，如婴幼儿、孕妇及老年人等，应根据自身生理特点选用合适的钙剂。专家们提醒，不能一瓶钙全家补，补钙要分清人群，选用专属钙片，才能科学补钙。

来源：健康时报

# 要想健康长寿，这八个习惯要注意

人人都希望长命百岁，但是为什么有人能活到100岁？为什么有人却早早离世？除了遗传因素，区别可能就藏在你的日常生活中！

### 习惯一：缺乏运动

运动对于人体的影响很大！2018年权威医学期刊《柳叶刀·全球卫生》中一项研究显示，2016年全球超过四分之一成年人身体活动不足，这使他们出现心血管疾病、2型糖尿病、痴呆症以及一些癌症的风险增加。

### 习惯二：喝水太少

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授马冠生在2011年7月在健康时报刊文介绍，大部分人还在靠渴不渴来判断是否需要喝水。

其实，当体内水的丢失量为体重的1%时，会感到口渴，身体的机能已受到影响；达2%时，运动和行为受到不良影响，并伴有压抑感和食欲降低；达到4%到8%时，会出现皮肤干燥、声音嘶哑、全身软弱无力等症状。

### 习惯三：该睡不睡

许多人都有熬夜的习惯，但是不要小瞧熬夜对身体带来的伤害。联动保障部队第900医院原肿瘤科主任欧阳学农2013年接受健康时报记者采访时表示，“如今肿瘤发病率越来越高，我真担心‘夜猫子们’的健康！”

长期熬夜是肿瘤高发的一个诱因。因为熬夜会导致内分泌激素水平的紊乱，使得细胞代谢异常，影响人体细胞正常分裂，导致细胞突变，提高患癌风险。国际癌症研究机构早已认定，夜班是强烈的致癌因素，与朝九晚五的人群相比，夜班族晚期肿瘤风险增加24%，早期肿瘤风险增加49%。

### 习惯四：情绪压抑

所谓“病由心生”，海南省肿瘤医院神经外科主任宋少军在2019年11月在健康时报刊文介绍，心理因素在肿瘤的发生发展过程中具有重要的作用，常有压抑情绪、过度焦虑的人更容易患癌症。

研究表明，胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等，与易怒、“小心眼”、过度压抑自己情绪有关。保持愉悦心态，尝试用语言缓解情绪，尝试接受“不完美”的自己，也是防癌“良方”。

### 习惯五：经常久坐

都知道久坐伤身，但你知道久坐与心脏病相关吗？北京地坛医院骨科主任医师张强在2017年2月在健康时报刊文解释，有资料显示，久坐少动者患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高4倍。久坐少动者，血液循环减缓，血液黏稠度增高，心肌收缩乏力，久而久之，动脉硬化、冠心病等都会随之而来。

### 习惯六：蔬果吃不够

果蔬吃不够，没啥大不了的？如果告诉你，蔬菜水果没“吃到位”，平均寿命会少活1岁多，你还会不在乎吗？中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心关于《2013年中国25岁及以上人群水果摄入不足的归因死亡分析》的研究发现：因水果摄入量不足，造成我国居民期望寿命损失1.73岁。

国家卫生健康委发布的《中国居民膳食指南(2016)》推荐“每天半斤水果一斤菜”，也就是吃新鲜蔬菜300至500克，水果200至350克，其中深色蔬菜应占蔬菜摄入量总量的一半以上。

### 习惯七：抽烟饮酒

适量饮酒有益健康？误解！2019年4月，《柳叶刀》发表的针对51万中国人的研究显示，平均每日饮酒量每增加40克，脑卒中风险上升35%，对于中国男性而言，饮酒会诱发8%的缺血性脑卒中和16%的出血性脑卒中的风险。

而吸烟也被认为是致癌高危原因之一。北京中医药大学东方医院呼吸热病科主任医师张永生2016年11月在健康时报刊文介绍，烟草烟雾中含有超过7000种化合物，数百种有害物质，其中既有致癌剂，又有促癌剂，因此吸烟不仅会诱发基因恶性突变，更可怕的是，烟草烟雾中的化合物和有害物质还会加速基因的损伤和阻止基因的修复，从而诱发癌症。

### 习惯八：不重视体检

重视体检！除了全面健康体检外，还要根据年龄、性别等做些针对性检查。真正做到少得病、晚得病，得了病早点治，很多人都是把小病拖成大病、重病。

来源：健康时报

## 《中华人民共和国水污染防治法》 2017年修订版

### 第六章 水污染事故处置

**第七十七条** 可能发生水污染事故的企业事业单位，应当制定有关水污染事故的应急预案，做好应急准备，并定期进行演练。

生产、储存危险化学品的企业事业单位，应当采取措施，防止在处理安全生产事故过程中产生的可能严重污染水体的消防废水、废液直接排入水体。

**第七十八条** 企业事业单位发生事故或者其他突发性事件，造成或者可能造成水污染事故的，应当立即启动本单位的应急预案，采取隔离等应急措施，防止水污染物进入水体，并向事故发生地的县级以上地方人民政府或者环境保护主管部门报告。环境保护主管部门接到报告后，应当及时向本级人民政府报告，并抄送有关部门。

造成渔业污染事故或者渔业船舶造成水污染事故的，应当向事故发生地的渔业主管部门报告，接受调查处理。其他船舶造成水污染事故的，应当向事故发生地的海事管理机构报告，接受调查处理；给渔业造成损害的，海事管理机构应当通知渔业主管部门参与调查处理。

**第七十九条** 市、县级人民政府应当组织编制饮用水安全突发事件应急预案。

饮用水供水单位应当根据所在地饮用水安全突发事件应急预案，制定相应的突发事件应急预案，报所在地市、县级人民政府备案，并定期进行演练。

饮用水水源发生水污染事故，或者发生其他可能影响饮用水安全的突发性事件，饮用水供水单位应当采取应急处理措施，向所在地市、县级人民政府报告，并向社会公开。

有关人民政府应当根据情况及时启动应急预案，采取有效措施，保障供水安全。

### 第七章 法律责任

**第八十条** 环境保护主管部门或者其他依照本法规定行使监督管理权的部门，不依法作出行政许可或者办理批准文件的，发现违法行为或者接到对违法行为的举报后不予查处的，或者有其他未依照本法规定履行职责的行为的，对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予处分。

**第八十一条** 以拖延、围堵、滞留执法人员等方式拒绝、阻挠环境保护主管部门或者其他依照本法规定行使监督管理权的部门的监督检查，或者在接受监督检查时弄虚作假的，由县级以上人民政府环境保护主管部门或者其他依照本法规定行使监督管理权的部门责令改正，处二万元以上二十万元以下的罚款。

**第八十二条** 违反本法规定，有下列行为之一的，由县级以上人民政府环境保护主管部门责令限期改正，处二万元以上二十万元以下的罚款；逾期不改正的，责令停产整治：

(一)未按照规定对所排放的水污染物自行监测，或者未保存原始监测记录的；

(二)未按照规定安装水污染物排放自动监测设备，未按照规定与环境保护主管部门的监控设备联网，或者

未保证监测设备正常运行的；

(三)未按照规定对有毒有害水污染物的排污口和周边环境进行监测，或者未公开有毒有害水污染物信息的。

**第八十三条** 违反本法规定，有下列行为之一的，由县级以上人民政府环境保护主管部门责令改正或者责令限制生产、停产整治，并处十万元以上一百万元以下的罚款；情节严重的，报经有批准权的人民政府批准，责令停业、关闭：

(一)未依法取得排污许可证排放水污染物的；

(二)超过水污染物排放标准或者超过重点水污染物排放总量控制指标排放水污染物的；

(三)利用渗井、渗坑、裂隙、溶洞、私设暗管，篡改、伪造监测数据，或者不正常运行水污染防治设施等逃避监管的方式排放水污染物的；

(四)未按照规定进行预处理，向污水集中处理设施排放不符合处理工艺要求的工业废水的。

**第八十四条** 在饮用水水源保护区内设置排污口的，由县级以上地方人民政府责令限期拆除，处五十万元以上五十万元以下的罚款；逾期不拆除的，强制拆除，所需费用由违法者承担，处五十万元以上一百万元以下的罚款，并可以责令停产整治。

除前款规定外，违反法律、行政法规和国务院环境保护主管部门的规定设置排污口的，由县级以上地方人民政府环境保护主管部门责令限期拆除，处二万元以上十万元以下的罚款；逾期不拆除的，强制拆除，所需费用由违法者承担，处十万元以上五十万元以下的罚款；情节严重的，可以责令停产整治。

未经水行政主管部门或者流域管理机构同意，在江河、湖泊新建、改建、扩建排污口的，由县级以上人民政府水行政主管部门或者流域管理机构依据职权，依照前款规定采取措施，给予处罚。

**第八十五条** 有下列行为之一的，由县级以上地方人民政府环境保护主管部门责令停止违法行为，限期采取治理措施，消除污染，处以罚款；逾期不采取治理措施的，环境保护主管部门可以指定有治理能力的单位代为治理，所需费用由违法者承担：

(一)向水体排放油类、酸液、碱液的；

(二)向水体排放剧毒废液，或者含有汞、镉、砷、铬、铅、氰化物、黄磷等的可溶性剧毒废渣向水体排放、倾倒或者直接埋入地下的；

(三)在水体清洗装贮过油类、有毒污染物的车辆或者容器的；

(四)向水体排放、倾倒工业废渣、城镇垃圾或者其他废弃物，或者在江河、湖泊、运河、渠道、水库最高水位线以下的滩地、岸坡堆放、存贮固体废物或者其他污染物的；

(五)向水体排放、倾倒放射性固体废物或者含有高放射性、中放射性物质的废水的；

(六)违反国家有关规定或者标准，向水体排放含低放射性物质的废水、热废水或者含病原体的污水的；

(七)未采取防渗漏等措施，或者未建设地下水水质监测井并进行监测的；

(八)加油站等的地下油罐未使用双层罐或者采取建造防渗池等其他有效措施，或者未进行防渗漏监测的；

(未完待续)



## 健康人生 绿色无毒



国家禁毒委员会办公室 广东省禁毒委员会办公室 浙江省禁毒委员会办公室 上海市禁毒委员会办公室