

钙片最好什么时候吃、如何判断自己是否缺钙……

## 了解这一点,钙片才算没浪费

说起钙片,大家都很熟悉,吃钙片也成为了一些人的日常。

当然,吃钙片的首要条件就是自己缺钙。但是,生活中,有的人并不知道自己是否缺钙,只是跟风吃钙片图心安。

在此提醒大家,钙片可不是随便吃的。吃不对,不仅效果没到位,还可能对身体造成其他负面影响。

如何判断自己是否缺钙?钙片什么时候吃最好?能长期服用吗?快来一起了解一下。

### 钙片的作用

钙是人体不可缺少的营养物质,在人的骨骼发育中发挥着至关重要的作用。并且,钙在血液凝固中也扮演了重要角色,只有血清中钙(离子)含量维持在正常水平,才能保证心脏与血管的健康。

人们需要通过来自外在环境的供应来补充每日固定流失的钙,补钙的最佳途径是食物,如牛奶、酸奶等奶制品,鱼虾等海产品,以及绿叶蔬菜、豆类、粗粮等等。

如果食补无法达到推荐摄入量,可以选择服用补充剂——钙片。市面上的钙片种类繁多,分类方法各异。从钙源组成来看,总体来说可以分为三类:无机钙、有机钙、有机酸钙。

无机钙主要包括碳酸钙和磷酸钙,碳

酸钙居多,这类钙片需要借助胃酸分解为钙离子才能被机体吸收。优点是钙含量高,价格低廉。缺点是尽管钙含量高,但是吸收率低,容易产生沉积,服用过多有可能会引起肾结石。

有机酸钙代表的有柠檬酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙等,以柠檬酸钙居多。尽管这类钙片的钙含量低于无机钙,但是具有吸收率高的优点,且对服用时间没有要求,随时随地都可以服用。这类钙片对肠胃刺激较小,适宜老年人、小朋友、有吸收障碍的人群以及胃酸缺乏症人群服用。

有机钙如氨基酸螯合钙,具有好吸收的优点。

### 是否需补钙视情况而定

不是所有人都能服用钙补充剂。如果血液中钙过量(高钙血症),或是患有高钙血症、有肾结石病史者就应避免服用钙片。

一些药物会影响钙吸收,如四环素、异烟肼、质子泵抑制剂等,因此不宜同时服用。此外也有研究报道,钙含量与心脏病、前列腺癌风险增加有一定相关性,这类患者应谨慎服用钙片,及时与医生沟通。

最直接准确的方法是去医院进行血钙含量测定。但要注意,老年人由于生理原因出现“钙搬家”,使血钙增高,导致测量结

果不能真实反映体内钙含量,因此还需进行骨密度测量。此外,我们也可以通过在日常生活中出现的一些症状进行初步自我诊断。

**婴幼儿:**不易入睡、不易进入深睡状态;入睡后爱哭、容易惊醒等。白天烦躁、坐立不安。牙齿排列稀疏、不整齐、不紧密,牙齿呈黑尖形或锯齿形等。

**青少年:**出现生长疼、易抽筋、乏力、烦躁、容易疲倦、牙齿发育不良等。

**成年人:**成年人一般工作繁重、生活压力大,往往容易忽视身体上的一些不适,再加上成年人缺钙通常没有典型症状,所以更不易察觉。成年人,特别是中年女性,当经常性出现倦怠、乏力、抽筋、腰酸背痛、易过敏、易感冒、牙齿松动等症状,应警惕是否是缺钙问题。

**老年人:**老年人大多是因为钙的流失而造成缺钙现象。常表现为脚跟疼痛、腰酸腿痛、颈椎疼痛;牙齿松动、脱落;明显的驼背、易骨折;食欲减退、消化道溃疡、便秘;多梦、失眠、烦躁、易怒等。

### 钙片这样吃

晚上补钙效果较好,这是因为夜间睡眠时,一部分血钙会进入尿液流失,为了维持正常的血钙浓度,晚上补钙可以为夜间

的钙调节提供钙源,防止体内钙的流失。可以咀嚼后服用,这样有利于钙吸收。

对于需要长期补钙的人群,可以采用间歇补钙的方式,如服用钙剂2个月,停用1个月后再重复。此外还有其他一些注意事项:

**过多无益:**长期过量摄入可增加肾结石的风险。高钙血症的早期表现有严重便秘、进行性口干、持续头痛、食欲减退等。

中国居民膳食营养素参考摄入量(2018版,WS/T 578.2—2018)推荐膳食营养素钙摄入量为:

0~6月婴儿每日摄入200毫克钙,7~12月婴儿每日摄入250毫克钙,1~3岁儿童每天摄入600毫克钙,4~6岁儿童每日摄入800毫克钙,7~10岁儿童每日摄入1000毫克钙,10~13岁青少年每日摄入1200毫克钙,14~17岁青少年每日摄入1000毫克钙,18~49岁成年人每日摄入800毫克钙。50岁以上成年人每日摄入1000毫克钙。

**少量多次:**吃钙片一次不宜超过500毫克,如果超过这个量,最好分次服用,有助于更好地吸收,也会减少便秘、腹胀等情况。

补钙吸收不好时,可以同时补充维生素D,来促进钙吸收。

来源:科普中国

## 吃姜不去皮 要看你做什么菜

大家平时做菜是不是都喜欢放生姜,而且都会习惯性去皮,但也有人说不去皮吃更好。到底是怎么样的呢?

从中医角度来说,生姜味辛、性温,而生姜皮味辛、性味凉。所以,吃姜去不去皮,要看你做什么菜,还要看食用者的身体状态。一般情况下,烹饪时最好留皮,可以避免上火,这点在炎炎夏日尤为重要。但如果是脾胃虚寒的人,平时又喜欢吃一些绿豆、苦瓜、绿豆芽等寒凉食物,就应该将生姜去皮。还有要注意的是,糖尿病、肺炎、胃溃疡等患者不宜吃生姜,以免病情加重。

至于发芽的生姜,其本身没有毒,只不过发芽后,姜本身的水分以及营养物质会慢慢减少,姜也会变得干瘪粗糙,风味下降。另外,关于“烂姜不烂味”的说法,这是不科学的。总之,需要提醒大家的是,发芽的姜比较容易腐烂变质,而“烂姜”就更不能吃了。

**保存贴士:**生姜不宜放冰箱保存,放在阴凉通风处就行了。温度太低或太高,生姜都容易腐烂。

据养生每日推送

## 致全区60岁以上老年人接种新冠病毒疫苗的倡议书

尊敬的老年朋友:

您好!当前全球新冠疫情仍处于流行态势,国内多个省市接连发生本土聚集性疫情,防控形势复杂严峻。国家卫健委监测研究显示,老年人感染新冠病毒后发生重症和死亡的风险显著高于青壮年和少年儿童,且年龄越大,重症和死亡的风险越高。根据香港、上海本轮疫情情况来看,重症患者主要为未接种新冠病毒疫苗的、有基础疾病的老年人。因此,老人接种新冠病毒疫苗刻不容缓!对于免疫功能较弱,且大多有各种基础疾病的老年人来说,一旦感染,重症和死亡风险非常高。

您或许觉得自己或家中老人不常出门,无需接种。事实上,不出远门,感染病毒的可能性依然存在,从全国数次局部地区的聚集性疫情看,农贸市场、商场超市、红白喜事聚餐、老年活动室等老年人聚集场所都是疫情传播的高危场所。

您或许正在为自己或家中老人年龄大、患有基础性疾病而犹豫。经科学认证,健康状况稳定、药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群,是可以接种疫苗的。

您或许还在为疫苗接种是否安全而犹豫。目前全国60岁以上老人接种新冠病毒疫苗覆盖人数达2.3亿人,且接种后发生不良反应的概率极低,进一步证实了老年人接种新冠病毒疫苗的安全性。

在此,我们倡议:如果您或您家中有60岁以上老人因各种原因尚未接种新冠病毒疫苗的,请立即行动起来,积极主动前往就近接种点,及时接种新冠病毒疫苗,也可以打开微信扫二维码,填写《北碚区60岁以上老年人疫苗接种意向登记表》,提交后我们将第一时间给您联系,安排接种事宜。已接种新冠病毒疫苗但未完成全程接种或加强针接种的,期满后请尽快完成全程接种或加强针接种,切实增强免疫力。

重庆市北碚区新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室  
2022年6月14日

北碚区60岁以上老年人疫苗接种意向登记表



微信扫码或长按识别,填写内容

北碚区新冠病毒疫苗固定接种门诊一览表(32个)

序号	接种单位	地址	接种门诊电话
1	重庆市第九人民医院	北碚区嘉陵村69号	60308230
2	北碚区妇幼保健院	北碚区鱼嘴湾2号	86036853
3	朝阳社区卫生服务中心	北碚区上海路48号	68355830/60310607
4	康复医院	北碚区中山路2号	68316569
5	中医院雨台花园社区卫生服务站	北碚区北温泉街道将军路370附1号	18883639452/68355186
6	市九院城南分院	北碚区北温泉街道星光村	68257909
7	蔡家医院	北碚区蔡家岗正街40号	68277792
8	静观医院	北碚区静观镇华静路53号	68310862
9	西南大学医院	北碚区天生街道天生路2号	68250178
10	缙云新居社区卫生服务中心	北碚区缙云新居福善路59号	86022880
11	东阳街道社区卫生服务中心	北碚区东阳街道夏坝路46号	60307895
12	柳荫医院	北碚区柳荫镇柳街1号	68312267
13	童家溪镇卫生院	北碚区童家溪镇同兴北路28号	68267551
14	水土街道社区卫生服务中心	北碚区水土街道泰和路719号	81395112
15	复兴街道社区卫生服务中心	北碚区复兴街道万丰路54号	68314062
16	澄江镇中心卫生院	北碚区澄江镇澄江路322号	63173403
17	龙凤桥社区卫生服务中心	北碚区龙凤桥街道龙凤一村临31号附51号	68355420
18	天府镇卫生院	北碚区天府镇后峰路115号附1号	68308936
19	三圣镇卫生院	北碚区三圣镇三圣街69号	68238695
20	金刀峡镇卫生院	北碚区金刀峡镇偏岩街14号	68231306
21	云清路社区卫生服务站	北碚区北温泉街道安礼路10号	68225715
22	中医院北泉社区卫生服务中心	北碚区团山路2号	13368328617/68355178
23	重庆市第九人民医院一分院	北碚区奔月路1号	19112921980
24	施家梁镇卫生院	施家梁镇陵峡南路265号	68277792
25	中国人民解放军第6905厂职工医院	歌乐街道歌乐井坝1号	68348192转8202
26	重庆云泉医院	北碚区梨园村72号	68202600
27	嘉瑞医院新冠病毒疫苗专用接种门诊	重庆市北碚区蔡家岗街道两江名居同荣路53至99号商辅	68271120
28	蓝田医院新冠病毒疫苗专用接种门诊	重庆市北碚区水土街道云汉大道228号	88028802
29	北碚台美家妇产医院新冠病毒疫苗专用接种门诊	重庆市北碚区北温泉街道云华路276号	60306999
30	重庆润之康医院新冠病毒疫苗专用接种门诊	重庆市北碚区水土高新园方正大道460号至486号	68237120
31	重庆和瑞中西医结合医院新冠病毒疫苗专用接种门诊	重庆市北碚区蔡家岗街道同照路42-62号	61300322
32	北碚区碚都佳园社区卫生服务中心	北碚区蔡家岗街道同兴路403号、405号、407号、409号、411号	63173579

## 艾滋病防治宣传教育 核心信息(2019版)(三)

### 1.大众人群

#### 1.3检测与治疗

#### (1)艾滋病检测是及早发现感染者和病人的重要措施

艾滋病病毒感染者在发病前外表与正常人无异,决不能从一个人外表是否健康来判断其是否感染艾滋病。有过高危性行为、共用注射器吸毒、卖血、怀疑接受过不安全输血或注射的人以及艾滋病高发地区的孕产妇,要主动进行艾滋病检测。

国务院《艾滋病防治条例》规定,国家对个人接受艾滋病自愿咨询检测的信息保密。各地疾控中心自愿咨询检测门诊(VCT)提供艾滋病免费咨询和检测服务;各地县级以上医院、妇幼保健机构和部分基层医疗机构(如社区卫生服务中心、乡镇卫生

院)也提供检测服务。个人还可以购买自我检测试剂进行检测,如果检测结果呈阳性,要及时到医疗机构、疾控中心确诊。

#### (2)感染艾滋病病毒后及早接受抗病毒治疗可提高生活质量,减少艾滋病病毒传播

一旦感染艾滋病病毒,体内病毒复制即开始,会损害全身多个器官。已有的抗病毒药物和治疗方法虽不能治愈艾滋病,但实施规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制,降低传播风险,延缓发病,延长生命,提高生活质量,减少艾滋病病毒传播。

国家实施免费的艾滋病抗病毒治疗,对于所有艾滋病病毒感染者和患者,均建议实施抗病毒治疗,即实行“发现即治疗”。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

## 吃完饭就犯困 可能要提防这些疾病

更容易犯困。

### 3.胰岛素

饭后食物中的葡萄糖被人体吸收,胰岛素就会分泌出来,帮助控制血糖,胰岛素会促进蛋白质合成,人体中所含的色氨酸会增多,在脑内先形成5-羟色胺,可进一步形成褪黑素,从而让人体产生睡意。

除了体内激素“捣蛋”,也可能是身体出现了问题,是疾病的征兆:

### 1.脾虚

饱餐后,脾的工作量骤然增加,若人体脾胃失调,往往需要更多的气血参与食物的消化、吸收工作,这时,其他器官的血液供应则会相应下降,因此会出现困意。若脾虚症状较为严重,困倦甚至无法

控制,在积极治疗的同时,也需要适当多补觉。

### 2.肝脏病变

肝脏是重要的代谢器官,出现病变,其解毒、调节水电解质平衡等功能会有所降低,向身体其它器官输送的养料也会减少,就易导致身体乏力,总感觉力不从心。

### 3.糖尿病

嗜睡是糖尿病的常见症状之一。因为此类人群的糖代谢紊乱,糖分无法被机体充分利用,从尿中排出,易引起体力减退、精神萎靡。另外,很多糖尿病患者会合并高黏血症和脑血管病变,导致脑动脉供血不足,大脑缺血缺氧,会引起困倦、头晕症状。

如何缓解困意?

### 1.控制“量”

每顿吃“八分饱”,以粗粮、豆类、薯类代替精白细软食物,增加绿叶蔬菜等膳食纤维含量高的食物,减少高脂肪、高糖食物摄入。

### 2.适当小憩

吃完午饭后,可以小憩15至20分钟左右,不仅能有效缓解困倦状态,还能降低体内压力激素分泌,提高下午工作效率。

### 3.合理运动

当困意来袭时,可以暂时放下手头的工作,起身活动一下肢体,因为长时间保持某种姿势,会使循环血量减少,从而产生疲劳。适时的活动可以舒筋活络,使大脑兴奋起来。

来源:科普重庆

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办