

老年人怎么吃才能高效补钙

关爱老人是我们中华民族的优良传统，随着我国老龄化进程的加快，我们对老年人营养问题给予了高度重视，而目前老年人最容易出现的健康问题就是缺钙。老年人的生理特点决定了他们钙质流失加快，钙吸收能力下降，导致钙的需要量相对增加而钙实际摄入不足。

老年人的钙需要量要高于普通成年人

在我国60岁以上老年人中，因为缺钙导致的骨质疏松发生率接近40%，其中女性发病率更高，约为49%；男性稍低，约为23%。

那么，老年人需要的钙含量是否跟一般成年人不一样呢？一般成人钙的推荐摄入量是800mg/天，而老年人的钙需要量要高于此标准。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议，50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000mg，但不应超过2000mg。

饮食摄入是最经济、合理的补钙方法

老年人补钙主要有两个途径：一是饮食摄入，二是服用钙剂。而事实上，通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法。日常生活中富含钙的食物包括以下几类：

- 1.牛奶及奶制品：一杯牛奶+酸奶可满足每天一半钙需求
牛奶是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例适当，利于钙的吸收。牛奶应该作为日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪，也是良好的钙来源。奶酪的钙含量达到799mg/100g，牛奶的钙含量为107mg/100g。
- 牛奶含钙量普遍可以达到100mg/100ml，每天喝一杯

牛奶（250ml）+一杯酸奶（125ml），基本上就满足了近一半的钙需求。

- 2.豆类及其制品：发酵后营养更丰富
大豆是高蛋白食物，含钙量也很高。特别是发酵后的豆制品，营养更丰富，老年人不妨多吃些豆制品。
- 3.鱼虾贝等海鲜类：属于高钙食物
虾皮、鱼、海带、可以带骨连壳吃的小鱼小虾也是高钙海产品。比如河虾的钙含量达到325mg/100g。
- 4.绿叶蔬菜：是钙的中等来源
我们常见的许多绿叶菜就可以做到日常补钙的功能，比如小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜、雪里红等，都是不可忽视的补钙蔬菜，其中油菜的钙含量可以达到148mg/100g，算是绿叶蔬菜中钙含量比较高的。

服用钙剂产品可以作为饮食的补充

当从正常膳食中难以获得足量的钙时，应补充适量的钙制剂。

- 1.有机钙对肠胃刺激性较小，适合老年人
根据溶解度，我们常分为：有机钙和无机钙。其中——有机钙：如葡萄糖酸钙（钙含量9%）、乳酸钙（钙含量13%）、柠檬酸钙、醋酸钙（钙含量25%）、果糖酸钙等的溶解度较高，溶解的过程中不需要胃酸的参与，对胃肠的刺激度较小。无机钙：如碳酸钙（钙含量40%）、磷酸钙、氯化钙等溶解度较低，对胃肠的刺激性较大。所以，消化不良的老年人等，可以优先选择有机酸钙产品。但需要注意的是，如果是患有糖尿病，则不建议选择葡萄糖酸钙，可以选择柠檬酸钙。
- 2.最好餐后服用，前后不喝浓茶、不吃生蔬菜、不喝酒
最好在餐后服用钙片，可以最大限度地减少对消化道的影
- 影响，不容易发生胃不舒服或者便秘等问题。
- 服用钙片前后尽量不要喝浓茶，不要喝酒，也不要吃生的蔬菜，这些食物里面含有让钙流失的东西，可以形成草酸钙结晶，不仅导致钙的吸收困难，还容易形成结石。
- 3.少量多次，一次不超过500毫克
一次摄入钙含量不宜超过500mg，补得太多利用率反而降低。
- 在大小上，最好选择100毫克-300毫克的钙片，每天分两三次吃，比如早上一次200毫克，晚上一次200毫克，不要一次吃太多。
- 4.选择容易吞咽的细长小钙片等
老年人可选择易吞咽的补钙产品，比如细长的小钙片、小粒的咀嚼片、粉状的补钙产品等。

做到五点让老年人补钙更轻松

- 1.加强锻炼
体育锻炼能使钙质向骨骼中沉积，防止发生骨质疏松。体育锻炼还能得到阳光的照射，阳光中的紫外线能把皮肤中的脱氢胆固醇变成维生素D，帮助钙的吸收利用。
- 老年人如果不做一些对骨骼有轻微刺激的运动，很难让钙的钙发挥作用。散步、广场舞和太极拳，就是不错的锻炼方式。
- 2.改掉不良习惯
吸烟喝酒、生活不规律、长期疲劳或精神紧张、有内分



泌病和肠胃病，这些因素也不利于钙的吸收利用。

- 3.少喝咖啡、减少茶水
咖啡因拮抗钙的吸收；茶叶含单宁酸与钙反应，形成不溶于水的钙盐，影响钙的吸收。
- 4.充足睡眠
充足的睡眠是提高身体吸收钙质速度的有效措施。因此，想要有效补钙的老年人应该保证充足的睡眠时间。
- 5.同时补充维生素D
最后还要强调最重要的一点，钙需要维生素D才能被身体很好地吸收。由于老年人身体合成维生素D的能力只有年轻人的1/3，因此在补钙时补充维生素D是非常必要的。
- 可选择同时含有维生素D的钙剂，或者另外补充维生素D制剂，每天400IU—600IU。

健康白城

“孕傻”确有其事还易招来这个病

在生完孩子后，很多新手妈妈经常调侃自己“一孕傻三年”——基本表现是记不住事情、手忙脚乱、丢三落四、以前很有计划的人总出错、没有了时间观念等等现象。回想怀孕前的自己，简直判若两人。

其实，“孕傻”这个现象还真是有生物学基础的。不仅如此，患抑郁症的风险也随之提高，新手妈妈要格外注意。

左脑是“理科生” 右脑更“文艺范儿”

研究发现，人的大脑是有分工的，美国心理生物学家斯佩里博士在多个动物上证实，又通过人类裂脑（一种大脑发育畸形，缺少胼胝体）确定，大脑左右侧在功能上有分工。正常人大脑有两个半球，由胼胝体连接沟通，构成一个完整的统一体，左右两个半球的信息可在瞬间进行交流。他在这个基础上提出了“左右大脑分工理论”，并因此荣获1981年诺贝尔生理学或医学奖。

那么大脑如何分工呢？左脑主要负责逻辑、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、理解、分析、推理、抑制、感官等功能，掌管思维、分析和解决问题。因此左脑可以称作“意识脑”、“学术脑”、“语言脑”。右脑主要负责空间记忆、直觉、情感、身体协调、视觉、美术、音乐、想象、灵感、顿悟等，主要掌管情感和创造力。所以右脑又可以称作“本能脑”、“潜意识脑”、“创造脑”、“艺术脑”。

产后左脑被“打压” 助母亲专心育儿

女性生产后右脑非常活跃，左脑的功能会受到抑制。女性在产后照顾婴儿时，更多的是需要直觉、专注等基于情感的功能，使母亲能够更好地理解婴儿时时刻刻的需求，注意与婴儿每时每刻的沟通。

因此，大自然让母亲在产后通过内啡肽和催产素的

调节，并接受婴儿反复的感觉刺激而强化，使右脑非常活跃。相比较而言，左脑会受到抑制，那种具体的，记住日期和体重、注意时间、安排作息等功能会被弱化，妈妈可以腾出更多的精力让位于右脑。

在与母亲产生“情感共鸣”中，婴儿和母亲的杏仁核、边缘系统和右脑之间发生互动，帮助婴儿达到维持生命的重要功能。如进食所必需的良好状态，同时这种状态对于母亲的自主、情绪和心理调节也至关重要。研究者证实，在没有视觉、听觉或嗅觉等感官帮助下，产后母亲仅通过抚摸婴儿的手背就可以从其他两个婴儿中识别出自己的婴儿。

“一孕傻三年”之外 还可能增加抑郁风险

右脑的活跃，除了“一孕傻三年”外，还会增加抑郁症的风险。有很多研究发现，右脑更活跃，或者左脑受伤更容易发生抑郁症，这也解释了为何孕产妇抑郁症风险高于人群平均水平。

因此，新手妈妈们也要多关注自己的心理健康，积极进行自我调节。妈妈的“傻”是为了更好地照顾孩子，而情绪的平静有助于帮助妈妈更好地与孩子互动，且降低抑郁症的风险。

（据《北京青年报》）

购买和使用儿童玩具有讲究

常见的玩具包含塑胶玩具、毛绒玩具、电玩具、金属玩具、驱动玩具、童车玩具等。由于儿童玩具的消费群体大部分是未成年人，未成年人防范风险能力弱，甚至根本不具有防范风险能力。因此，浙江省嘉兴市南湖区消费者权益保护委员会提醒消费者在购买儿童玩具时，应该关注以下几方面：

- 1.购买时，查看儿童玩具是否有中文标明的产品名称、厂名、厂址，如果没有，就是俗称的“三无”产品，不应该购买，为了消费者的其他利益，可以拨打“12345”政务热线向市场监管部门反映。
- 2.使用时，仔细阅读使用说明，例如该玩具是否含有装配的小零件、是否需要充电等要求，如果有这些要求，必须由家长操作后，才可以让儿童使用，对于玩具上带有活动部件、圆孔以及金属、塑料边缘的，要特别注意，保证这些部件不会在使用过程中伤害儿童。
- 3.使用后，要按说明书或标签上注明的要求，进行清洁或消毒，玩具使用过程中，产生各种污渍，或者滋生大量细菌，特别是多人使用的玩具，不及时清洗，就容易产生交叉感染现象，影响儿童身体健康。



4.通过网络渠道购买儿童玩具，不建议微信方式购买，优先选择网络交易平台内并办理营业执照的网店购买，一旦购买后发现问题的，可以快速找到网店，根据《消法》第44条规定，如果无法找到网店的，网络交易平台要承担相应的连带责任。

（据中国经济网）

日常节水知识

节约用水,从“器皿盛水”开始

用水桶盛水,清洗车仅需3桶水,相比水龙头直接冲洗,每次可节约210L水。

刷牙使用杯子接水,如果水龙头开着2分钟,则会浪费掉18L左右的水,而用杯子接水漱口,只需要3杯水即0.6L。

洗蔬果用菜盆接水清洗3-4次,洗净约12L水,相比水龙头一直冲洗至干净,可节水48L。

洗碗时,把要洗的食具放入一个已蓄水的水槽里刷洗干净后,再放入另一个水槽快速冲洗。

节约用水,从“节水器具”开始

普通的水龙头,出水量过大,造成水资源的不必要浪费,尤其是国家明令淘汰的铸铁螺旋式水龙头,这种水龙头关闭不严实、易漏水、使用寿命短且易生铁锈,会让水质受到污染,进而损害身体健康。陶瓷阀芯节水型水龙头、感应式水龙头、延时自动关闭水龙头等节水型水龙头,能更好地控制出水口流量,开关更方便、更安全、不易损坏。

对于卫生间来说,用1L的水就意味着排放1L的污水。普通的便器冲水,一次性冲水会甩掉6—12L,而节水型便器,一次性冲水量仅用到6L以内,不仅能更有效地节水,还更环保,减少污水的排放,且不易漏水。

节水型淋浴器,有水温调节和流量限制功能的淋浴器,和传统淋浴器相比,同时段用水可节省30%—70%左右,普通家庭每年可以节约50000L以上的热水。

节水型洗衣机。全自动洗衣机主要分两种：一是波轮式全自动洗衣机。从洗涤动作来说，波轮式洗衣机是让衣物浸泡在水中，洗涤时，衣物是悬浮在水中水平运动，一般用水量在100—300L左右；二是滚筒式全自动洗衣机，是衣物做垂直方向的上下运动，不需要衣物完全浸泡在水中，靠衣物自身重力，拍打桶壁，实现洗涤作用，一般用水量在40—70L左右，可见滚筒式全自动洗衣机（节水型洗衣机）相比波轮式全自动洗衣机节水可达30%以上。

节约用水,从“做好检查”开始

定期检查水泵、水池、水箱有无漏水情况，其他用管接头及墙壁或地下管路是否有跑冒滴漏现象。一旦发现问题，应及时解决，避免水资源白白流失。

外出前，检查家里的用水器具是否关闭严实，滴水的水龙头应及时关紧。

（据“节水中国”官网）



《中华人民共和国中医药法》及释义

【释义】本条是关于中医药人才培养原则的规定。

第三十四条 国家完善中医药学校教育体系，支持专门实施中医药教育的高等学校、中等职业学校和其他教育机构的发展。

中医药学校教育的培养目标、修业年限、教学形式、教学内容、教学评价及学术水平评价标准等，应当体现中医药学科特色，符合中医药学科发展规律。

【释义】本条是关于国家发展中医药院校教育的规定。

第三十五条 国家发展中医药师承教育，支持有丰富临床经验和技术专长的中医医师、中药专业技术人员在执业、业务活动中带徒授业，传授中医药理论和技术方法，培养中医药专业技术人员。

【释义】本条是关于国家发展中医药师承教育的规定。

第三十六条 国家加强对中医医师和城乡基层中医药专业技术人员的培养和培训。

国家发展中西医结合教育，培养高层次的中西医结合人才。

【释义】本条是关于对中医医师及中医药专业技术人员进行培养培训和发展中西医结合教育的规定。

第三十七条 县级以上地方人民政府中医药主管部门应当组织开展中医药继续教育，加强对医务人员，特别是城乡基层医务人员中医药基本知识和技能的培训。

中医药专业技术人员应当按照规定参加继续教育，所在机构应当为其接受继续教育创造条件。

【释义】本条是关于实施中医药继续教育的规定。

第五章 中医药科学研究

第三十八条 国家鼓励科研机构、高等学校、医疗机构和药品生产企业等，运用现代科学技术和传统中医药研究方法，开展中医药科学研究，加强中西医结合研究，促进中医药理论和技术方法的继承和创新。

【释义】本条是关于中医药科学研究主体、方法和任务的规定。

（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办