

越多越好? 错! 补钙过量反伤身

钙是人体中含量最多的矿物质,不仅是构成骨骼和牙齿的主要成分,还参与维持神经和肌肉的正常运作、调控血管的收缩与扩张、保障心脏健康等。可以说,钙是影响人体健康最重要的营养素之一。

常见的缺钙症状包括身高变矮、腰酸背痛、关节痛、骨刺、骨质疏松以及易发生骨折。此外,还可能表现为肌肉抽筋、夜间磨牙和睡眠质量下降等问题,心律不齐、便秘、痛经和腹部胀气也是缺钙的表现。



为什么会缺钙

●不良饮食习惯

挑食、偏食,盲目节食,长期重油重盐,喝浓咖啡、浓茶、碳酸饮料等饮食习惯都会影响钙的摄入和吸收。

●特定时期摄入不足

儿童、青少年成长期需要更多的钙,若饮食中不能满足钙需求,孩子可能长不高。孕妇和哺乳期妈妈需要保证钙的摄入,否则会动用自己骨骼中的钙来满足宝宝的需求,导致钙流失。中年以后(尤其是绝经后的女性),随着年龄的增加,钙丢失会加快。老年人随着咀嚼、消化吸收能力逐渐减退,导致钙吸收减少,引起骨量降低,易骨折。

●不健康的生活方式

抽烟、喝酒、缺少日照、缺乏运

动等会影响钙的吸收,造成骨量下降。

●疾病、药物因素

患有影响骨代谢的疾病(甲状腺功能亢进、胃肠道疾病、慢性肝肾疾病等),以及长期服用影响骨代谢的药物(糖皮质激素、过量甲状腺激素等)也会导致缺钙。

常见补钙误区

误区一:骨头汤补钙

骨头中的钙质是一种结合相当紧密的磷酸盐类的钙质,难以溶于水,无论炖煮或者添加醋,骨头汤的含钙量都不会显著增加。专业检测显示,骨头汤中的钙含量极低,每100克仅3~5毫克,还不到牛奶的1/20。

误区二:豆浆补钙

每100克豆浆中的钙含量仅为10毫克,且缺乏促进钙吸收的维生素D和乳糖。因此,豆浆不能作为补钙食品。

误区三:内酯豆腐补钙

豆腐是补钙的好选择,尤其是传统老豆腐,因为制作时添加了含钙的凝固剂(南方用石膏、北方用卤水)。然而,内酯豆腐以及类似产品,如鸡蛋豆腐或绢豆腐等,由于未添加含钙的凝固剂且含有较高水分,其蛋白质和钙的含量较低,不适合补钙。

此外,目前含钙药品和保健品众多,若盲目补钙会导致钙摄入量过高,可能引发高钙血症,进而造成血管和软组织钙化,增加肾结石和心血管疾病的风险,并干扰铁、镁、磷等矿物质吸收,引起更多健康问题。

(高海蓉 高键)

注重亲子交流 促进儿童早期发展

发现心理行为发育问题要尽早干预

婴幼儿时期的身心健康情况,对其成人以后的性格、心理有着不可忽视的影响。因此,对于儿童早期心理行为发育情况要重视,如果发现问题要及时进行干预。

核心知识

●0—3岁儿童的身心健康是早期发展的基础,应把儿童的健康、安全、养育工作放在首位。

●成人应成为儿童生活的照顾者、情感的关爱者、行为的示范者和活动的引导者。

●重视儿童的情感关怀,强调以亲为先,以情为主。

●尊重儿童身心发展规律,把握儿童每个成长阶段的发展特点和水平。

健康行为

●选择儿童感兴趣的、富有价值的教育内容,贯穿在一日生活之中,丰富儿童的认识和实践。

●经常与儿童沟通、交流,关注儿童日常行为,及时发现心理问题,予以引导和干预。

(郑巧伟 整理)



使用耳机 遵循三原则

一般来说,耳机的设计能够很好地隔绝外环境的噪声,从而提高声音质量。不过,耳机采用的聚焦声音传递方式,对耳膜听觉神经刺激较大,长期不当使用,可能对耳部造成刺激,从而引起听力减退。此外,长时间佩戴耳机还可能增加耳廓和外耳道感染风险。

使用耳机记住以下三个“60”原则:一是使用耳机时,音量应保持在最大音量的60%以下。二是每天使用时间不超过60分钟。在嘈杂环境中,尽量使用降噪耳机,避免通过提高音量来掩盖噪音。三是佩戴耳机的时候一定要考虑到周围的环境噪声,如果环境噪声超过60分贝,则不建议佩戴耳机。

日常还应养成定期清洁耳机的习惯,建议使用酒精棉片擦拭耳机消毒,防止病毒随耳机进入耳道滋生真菌。如需将耳机借给他人使用,使用前最好都要清洁、消毒,避免交叉感染。如果在使用耳机过程中出现耳痛、耳鸣、头痛、听力下降等症状,应立即停止使用,并咨询医生或听力保健专业人士的意见。

(王中亮)

助力小记者提升情绪管理能力 丰泽区疾控中心举办心理健康讲座

本报讯(融媒体记者郑巧伟)为响应第37个爱国卫生月“爱卫新篇章 健康‘心’生活”主题号召,4月26日上午,由丰泽区疾病预防控制中心主办的心理健康专题讲座在泉秀街道社区卫生服务中心举行。本次活动特别面向东南早报小记者群体,通过互动式教学引导青少年认知情绪、勇敢表达,提升心理健康素养。

活动现场,“用不同颜色代表心情”的互动环节点燃了孩子们的参与热情。泉州市妇幼保健院·儿童医院儿童保健科中级心理治疗师郑芸芸通过“情绪调色盘”引导小记者们用色彩具象化内心感受,帮助他们建立对“喜怒哀惧”等复杂情绪的认知体系。

讲座还特别创设开放式讨论环境,鼓励孩子们分享真实经历。“我想参加活动,但妈妈起不来送我,我很生气”……孩子们类似这样充满生活气息的发言引发共鸣。



郑芸芸强调,当孩子发现自己的情绪并非个例,羞耻感和恐惧感就会消减。通过情景模拟和角色扮演,小记者们学习用“我感到……因为……”的句式结构化表达,逐步突破“不敢说、不会说”的表达困境。多位家长反馈,孩子回家后主动分享活动收获,对

情绪表达展现出更积极的态度。

丰泽区疾控中心相关负责人表示,此次活动是推进“医教结合”心理健康服务的新尝试,未来将持续创新形式,将情绪管理、压力调适等心理健康知识融入更多生活场景,为青少年健康成长构筑坚实防线。