

# 大寒节气到 养生莫忽视

## 专家：要顺应自然规律，在饮食起居等方面多加注意

淄博1月19日讯 明天将迎来大寒节气。专家表示，大寒时节要顺应自然规律，在饮食起居等方面多加注意。

1月20日4时40分将迎来大寒节气。大寒与小寒类似，都表示天气寒冷程度的节气，大寒是冷到极点的意味。大寒时节，寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的寒冷时期，呈现出冰天

雪地、天寒地冻的严寒景象。

淄博市第七人民医院中医科主任王宏伟表示，二十四节气的变化与人体的一些变化息息相关，大寒节气做好养生保健，对于来年的身体健康非常重要。

“首先精神上要保持心情愉快，大寒之后就快过春节了，事情比较多，要做到忙而不乱、忙

而不劳，心情好则精神旺，精神旺则血脉通，有利于提高人体免疫力。”王宏伟说。

王宏伟建议，在作息上要尽量早睡早起，早睡可养阳气，早起则养阴气，可起到养阳护阴的作用。同时，要注意防风御寒，尤其是腹部、手足要做好保暖，否则寒邪侵入会导致胃肠疼痛、腹泻、哮喘、关节疼痛等

症状，有慢性胃肠病、关节病、心脑血管病等病史的人要格外注意。

“还要注意饮食调补，俗话说‘三九补一冬，来年无病痛’，冬天进补非常重要，可以多吃些羊肉、鸡肉、牛肉、甲鱼等温补性的食品，别吃黏、硬、生冷的东西。”王宏伟表示，除了食补，在睡前最好用温水泡泡脚，可以温

通经脉，有利于睡眠。

大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海 通讯员 李浩伟



扫描“鲁中晨报”APP二维码查看视频内容

# 上了年纪补钙不吸收？是没补对

有些人觉得上了岁数钙流失是正常的，补了也不吸收就算了。首都医科大学宣武医院副主任医师岳剑宁表示，其实不然，补钙是我们一生坚持的过程，也是减少我们衰老的过程。年龄大了补钙，不是补回以前所有丢失的钙，而是做亡羊补牢的事情，防止钙再流失。随着年龄增长，及时有效地补钙，骨密度缓慢下降，一般不会出现骨质疏松的临床症状。而不补钙，则会加速钙的负平衡，出现骨质疏松。年纪大了，钙还能补得进去吗？用对方法就可以。

## 钙补多了肾结石？正相反

临床工作中发现，不少人在补钙问题上存在误区，以下两个就很典型。

**误区一：补钙短期可见效** 55岁的王阿姨门诊看病问医生：“医生您看，我已经吃了两个月钙片了，怎么查了骨密度还是骨质疏松啊？”

这种短期补钙不会改变骨量，只能对血钙短暂调节。钙的补充有疗程，一般按年计算，严格按照规范补钙，一年后才会

能观察到骨密度的改善，坚持数年可以达到比较好的巩固效果。

**误区二：补钙多了会得肾结石** 正规文献报道，缺钙的人发生肾结石的概率是正常人的6倍。人每天从食物中摄入大量草酸，如果一部分草酸和肠道中充足的钙结合，经肠道排泄，则血液中草酸浓度下降，不容易在肾脏内产生高浓度草酸，否则就会极易产生草酸钙结晶析出形成肾结石。



## 老人补钙是个长期的系统工程

对于上了年纪的人来说，正确的补钙方法有哪些？在此建议大家：多角度补钙。

**食物补充** 奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等，多种营养素吸收可有效提高钙的利用。

**药物补钙** 无机钙（碳酸钙、磷酸钙等）、有机钙，充足钙量的摄入对老年人尤其重要，同时每天需半小时户外日照照射，产生足够的活性维生素D3促进钙吸收。

**巧用力学补钙** 力学作用在骨骼对钙的吸收作用巨大，比如重力作用。行走、肌肉力量训练

等都对钙吸收有助益。当不喜欢运动的老人卧床休息或久坐沙发时，肌肉处于放松状态，这时钙摄入难以进行。太空中的宇航员缺乏重力对骨骼的刺激，非常好的身体都会发生骨质疏松。

所以老年人一定要在体力允许的情况下，增加户外活动和行走，让骨骼对抗重力，促进钙的正向摄入。如果有骨关节炎不能行走太多，则可用拉力器训练，按摩和冲击波刺激肌肉，适当力学刺激可促进骨骼钙吸收。

**钙要补够量** 人体

每天需钙1000mg体外摄入，30岁后如果不注意补钙，钙需要从骨骼的库存中取出，加速钙流失。中国人饮食以米、面、蔬菜为主，钙含量较低，建议每天两袋鲜奶（含钙量约400mg）才能达到最低日需量。老年人日需量要大于1000mg，食物中含钙量不足，就需要从药物中补充了。

**增加钙的吸收** 补钙量充足后，如果有胃炎肠炎，则需要用药改善胃肠炎促进钙吸收。适量的活性维生素D3的摄入，也大大提高了钙的摄入效率。

有补钙的说法。中医从肾虚和气虚的角度讲，其症状和缺钙症状有较大的重叠性。凡是强肾、健脾、补气的药物，对于补钙均有正向作用。如强骨胶囊、骨疏康胶囊等。金天格胶囊所含成分类似虎骨，富含骨胶原蛋白和微量元素，对骨修复有帮助。

据《北京青年报》

## 四类脂肪肝不宜做运动

虽说生命在于运动，但脂肪肝患者是不是都要增加运动量，还真不能一概而论。

上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任医师范建高表示，控制饮食、戒烟戒酒、体育锻炼、谨慎用药是脂肪肝治疗的基本方针。其中，体育锻炼在临床上又被叫做“运动疗法”，应根据不同人群的疾病特点，选择合适的运动方法。

伴胰岛素抵抗、体重超重或近期体重增长的脂肪肝病人，以及肥胖症、2型糖尿病、高脂血症所致的营养过剩性脂肪肝，病毒性肝炎后脂肪肝患者，均可在医生的指导下进行适当的运动治疗。但另有4类脂肪肝患者，做运动要尤为谨慎。

1.伴有严重合并症，如急性心肌梗死急性期、不稳定性心绞痛、充血性心力

衰竭、严重心律失常、重度高血压、1型糖尿病、肾功能不全或有明显的糖尿病肾病、肝功能明显损害或发展至肝硬化失代偿期等，应限制活动，以免病情恶化。即使是医生许可运动，也必须严格掌握运动量，并在运动过程中密切观察。

2.运动会使代谢增加，对于低体重的营养不良性脂肪肝，以及甲状腺功能亢进和肺结核等全身消耗性疾病所致的脂肪肝患者，过多的运动反而会加重病情。

3.药物、酒精和环境毒素、工业毒物所致的脂肪肝病人，过多运动可能成为干扰代谢的因素。

4.妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征（脑病脂肪肝综合征）患者，应限制活动，并增加卧床休息时间。另外，运动疗法仅适用于原发性肥胖症，继发性肥胖患者不宜过多运动。

据《生命时报》



## 吃过多“垃圾食品”易致孩子睡眠障碍

“碳酸饮料往往含有咖啡因，快餐食品往往含高热量但缺乏营养，过于频繁摄入这些食品，睡眠障碍出现几率也在增加。”近日，澳大利亚昆士兰大学健康与康复科学学院研究员、副教授阿萨德·汗说。

昆士兰大学这项研究所使用数据来源于世界卫生组织2009年至2016年的全球校园健康调查。这项调查涵盖了东南亚、非洲、南美洲和东地中海部分地区64个高、中、低收入国家的175261名当时年龄在12至15岁的学生。研究发现，

每天喝3杯以上碳酸饮料的青少年比每天只喝一杯的同龄人出现睡眠障碍几率要高出55%。每周有4天以上吃快餐食品的男性青少年出现睡眠障碍几率比每周只吃一次快餐的男性青少年要高出55%，而这一几率在女性青少年中高出49%。

阿萨德·汗表示，睡眠质量差会对青少年的健康和认知发展产生负面影响，他呼吁学校营造限制碳酸饮料和快餐供应的氛围，并建议家庭也着力培养孩子健康的饮食习惯。据《中国妇女报》

### 手机气象短信好消息

淄博市专业气象台为淄博手机低端客户新开发“气象短信与生活”版手机短信天气预报。

1. 联通手机用户：包月1元，每天下午一条。请编辑短信053301发送到1065581231定制。
2. 移动手机用户：包月2元（早晨或下午）。每天早晨一条，请编辑短信11am发送到10658611定制；每天下午一条，请编辑短信11发送到10658611定制。
3. 电信手机用户：包月2元，下午一条。请编辑短信053301发送到106597218定制。
4. 咨询电话：2772107 2772259

### 了解最新气象信息 请拨打12121查询

查询淄博各区县的天气预报  
张店：拨通“12121”后再拨“20”查询  
沂源：拨通“12121”后再拨“21”查询  
博山：拨通“12121”后再拨“22”查询  
淄川：拨通“12121”后再拨“23”查询  
临淄：拨通“12121”后再拨“24”查询  
周村：拨通“12121”后再拨“25”查询  
桓台：拨通“12121”后再拨“26”查询  
高青：拨通“12121”后再拨“27”查询

## 这些药物可助力钙吸收

**双磷酸盐药物** 它与钙、维生素D同补，达到钙磷合适比例，促进钙吸收。双磷酸盐抑制破骨细胞活性，促进钙吸收，保持钙正常，减少破骨作用。

**降钙素** 由甲状旁腺分泌，将血中钙降低，使其进入骨骼补充钙的不足。用鲑鱼和鳗鱼降钙素，或者唑来膦酸，可

降低骨的溶解。如全身疼痛，可注射降钙素，有中枢性镇痛作用。

**锶99放射性同位素** 静脉滴注，药物进入骨，刺激骨吸收钙，是增加钙吸收的一种方法。

**雌激素** 50岁以后女性雌激素下降，可采用雌激素替代疗法。注意！这不是常规疗法。

**中药** 传统医学没