

# 补钙有讲究 睡前补最佳

在人的一生中，“两个头”和“一个中段期”最容易缺钙。“两个头”：一个是在新生儿期、婴幼儿期、青春期的孩子们因生长发育的需要，对钙的摄入需求较大；另一个是老年期，因钙流失明显增多，故需要在外源性补充更多的钙质。“一个中段期”是指女性在妊娠期和哺乳期，一个人担负着“两个人”的营养重任，需要额外添加钙的摄入。

此外，对于因各种疾病导致的钙质吸收不良或排出增多的患者，如胃肠道疾病、糖尿病等，也应给予钙剂补充，同时积极治疗原发疾病。

## 最佳的补钙时机是睡前

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现，一天中最佳的补钙时机，就是每天晚上临睡前。

在白天的一日三餐饮食中，人体可以摄入400毫克~500毫克钙质，当身体的钙调节机制发挥作用，从尿中排出多余的尿钙时，血液可以从食物中得到补充，以维持血钙平衡。

但是到了夜间，尿钙仍旧会排出，可食物中已经没有钙质的补充，这样血中的钙质就会释放出一部分去填充

尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平，人体必须从钙库中提取一部分库存，即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨骼。

另一方面，人体内各种调节钙代谢的激素，昼夜间分泌各有不同。一般来说，血钙水平在夜间较低，白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌，使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂，就能够为夜间提供充足的“弹药”，阻断体内动用骨钙的进程。

因此，临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

## 补钙时要多喝水

很多医生在交付患者钙制剂时，经常嘱咐患者要多喝水。

众所周知，钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐，如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度，由此增加吸收率。因此，补钙的人应多饮水，水是钙的“最佳搭档”。

(据人民网)



4月14日上午，人民路社区卫生服务中心为辖区内65岁以上老年人，进行免费体检服务工作。此项目为国家免费福利项目，检查包括：心电图、腹部彩超、血常规、尿常规、血脂、空腹血糖、肝功能、肾功能、胸部透视。

老年人健康管理是建立在健康档案基础上的连续、综合、可追踪

的个人及家庭健康管理服务。除了接受常规体检服务以外，医务人员将结合体检结果以及老年人生活方式对老年人进行健康状况评估，并根据评估结果进行个体化的健康指导，针对老年人、高血压、糖尿病老患者提供健康规范化管理服务。

记者 沈湛 通讯员 孔博仟 摄

## 公民健康素养66条

### 第三十九条

拒绝毒品。



拒绝毒品。

毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、甲基苯丙胺(冰毒)、大麻、可卡因等国际禁毒公约和我国法律法规所规定管制的能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

#### 什么是新型毒品

新型毒品又称“合成毒品”、“俱乐部毒品”、“休闲毒品”、“假日毒品”和“舞会药”等，是相对于鸦片、海洛因和大麻等传统毒品而言，主要指人工

#### 新型毒品的种类

根据药理学性质，可分为四类：

1. 以中枢兴奋作用为主：甲基苯丙胺(冰毒)为代表的苯丙胺类兴奋剂(ATS)。
2. 致幻剂：代表物质有麦色酰二乙胺(LSD)、麦司卡林、苯环利啶(PCP)和氯胺酮(K粉)。
3. 兼具兴奋和致幻作用：代表物质是亚甲二氧基甲基苯丙胺

(MDMA,摇头丸)。

4. 以中枢抑制作用为主的物质：包括三唑仑(蓝精灵)、氟硝安定和γ-羟基丁丙酯(GHB)等。

#### 新型毒品的特点

新型毒品大部分通过人工合成；新型毒品对人体主要有兴奋、抑制或致幻的作用；海洛因等传统毒品多采用吸烟式或注射等方法吸食滥用，新型毒品大多为片剂或粉末，吸食者多采用口服或鼻吸式，具有较强的隐蔽性；新型毒品吸食者一般在吸食后出现行为失控，并导致暴力犯罪。

#### 新型毒品的危害

对吸食者自身：异常的中枢兴奋感、急慢性中毒反应、强烈的精神依赖性、极度空虚无聊，沉湎于刺激和享受，人生观价值观错位。

对家庭和社会：使用者精神失常、行为失控，做出伤害他人、危害社会的事；导致社会财富的大量流失；导致性滥交行为，传播恶性传染病。

#### 新型毒品的成瘾症状

急性毒性症状：血压升高、心动过

速、心律失常、过度兴奋、高热、甚至出现惊厥、昏迷、死亡。

慢性中毒症状：体重下降、步态不稳、情绪波动大、易激动、注意力不集中、偏执、苯丙胺性精神病，以及各种感知障碍。

#### 如何预防毒品的侵害

1. 要时刻牢记“一朝吸毒，终生难戒”、“一时不慎，痛悔一生”这样的忠告。

2. 面对诱惑要增强自控能力。毒贩子专门勾引意志薄弱的青少年，赠送毒品尝试，等你一旦上瘾，欲罢不能时，再向你高价贩卖，榨取你的钱财。

3. 要慎重交友。主张青少年、校学生不要结交社会上的坏朋友，误入歧途。

4. 不要轻易涉足公共娱乐场所。其中有许多不利于青少年身心健康的东西，贩毒人员采取在饮料、烟卷里添加毒品或直接赠送等方式设圈套引诱上钩。

5. 不要相信毒品治病的谎言。贩毒分子为引诱青少年吸毒，往往谎称毒品是能治各种疾病的良药，等吸食成瘾之后，就成了毒贩的阶下囚，听任摆布。

(未完待续)  
(市卫计委宣传科提供)