



栏目协办：四川省营养学会

医生在临床工作中经常遇到家长要求给孩子查“微量元素”，了解有没有缺钙。其实这是认识上的一个误区。血钙的水平并不能反映人体钙营养的好坏。

钙对未成年人很重要

杨凡

钙是人体内含量最丰富的矿物质元素，是构成骨骼、牙齿的重要组成部分。身体中约有99%的钙存在于骨骼和牙齿中，其余只有1%的钙大部分以离子状态存在于软组织、细胞液及血液中，所以血钙水平不能客观反映机体缺钙与否。同时血钙具有非常重要的生理功能，如促进血液凝固、维持心脏正常搏动、保障神经功能等，因此机体有许多调节机制保障血钙在正常范围之内，即所谓的血钙自稳态系统，当钙摄入量不足时人体的血钙就会通过甲状旁腺素溶解骨钙来得到补充，使血钙维持在正常水平，从而导致不缺钙的错觉，其实骨钙此时已大大缺少了。所以对钙营养的评估应该紧密结合膳食摄入量以及血25羟维生素D和骨密度等检查的结果综合评估。

那么未成年人每天到底需要多少的钙呢？2013年版《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议每日钙参考摄入量：0~6个月为200mg；6个月~1岁为250mg；1~3岁为600mg；4~7岁为800mg；7~11岁为1000mg；11~14岁为1200mg；14~18岁为1000mg。

人体无法自身合成钙，必须通过饮食摄入，那么在日常生活中如何保障获得充足且适量的钙呢？

多食用含量高且吸收率高的富钙食物。奶及奶制品（尤其是发酵的酸奶）的钙含量丰富，吸收率高，是理想的来源。对于婴儿应该大力提倡母乳喂养，母乳是这个年龄段婴儿的最好食品，大约1000ml母乳中含钙300mg，可满足其钙的需要。如果不能母乳喂养，应给予配方奶。一般1阶段的婴儿配方奶含钙量约为50~60mg/100ml。婴儿的饮食以奶类为主，每日摄入

总奶量达到600ml以上，即可满足其钙的需要。随着膳食逐渐过渡，奶及其制品仍是不可缺少的成分，是膳食钙的主要来源，以每日饮奶达到500ml为宜。有些家庭，婴儿断奶后改吃半流质和固体饮食，不再喝奶。这种习惯尤其对骨骼健康更为不利。此外，豆类及豆制品、芝麻、小虾皮、海带、发菜等食物均含钙丰富，可作为饮食搭配的选择。

注意膳食的合理搭配。某些植物性食物中含有植酸，阻碍钙的吸收。维生素D即俗称的鱼肝油，能促进小肠对钙、磷的吸收，并促进骨钙的沉积。因此，在保证充足钙摄入的同时，还应注意摄入富含维生素D的食物，如深海鱼、动物肝脏等。但常见食物中维生素D的含量均不高，所以可以添加专门的维生素D制剂。

多晒太阳。多晒太阳，也可以增加机体自身内源性维生素D的合成。咖啡因、碳酸饮料以及过多的钠盐摄入，均会增加钙的流失，因此对儿童少年来说应当减少碳酸饮料的摄入。

（作者系省营养学会理事、四川大学华西第二医院儿童保健科主任）

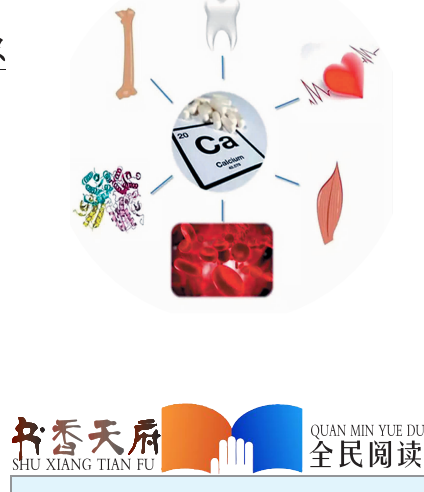


总奶量达到600ml以上，即可满足其钙的需要。随着膳食逐渐过渡，奶及其制品仍是不可缺少的成分，是膳食钙的主要来源，以每日饮奶达到500ml为宜。有些家庭，婴儿断奶后改吃半流质和固体饮食，不再喝奶。这种习惯尤其对骨骼健康更为不利。此外，豆类及豆制品、芝麻、小虾皮、海带、发菜等食物均含钙丰富，可作为饮食搭配的选择。

注意膳食的合理搭配。某些植物性食物中含有植酸，阻碍钙的吸收。维生素D即俗称的鱼肝油，能促进小肠对钙、磷的吸收，并促进骨钙的沉积。因此，在保证充足钙摄入的同时，还应注意摄入富含维生素D的食物，如深海鱼、动物肝脏等。但常见食物中维生素D的含量均不高，所以可以添加专门的维生素D制剂。

多晒太阳。多晒太阳，也可以增加机体自身内源性维生素D的合成。咖啡因、碳酸饮料以及过多的钠盐摄入，均会增加钙的流失，因此对儿童少年来说应当减少碳酸饮料的摄入。

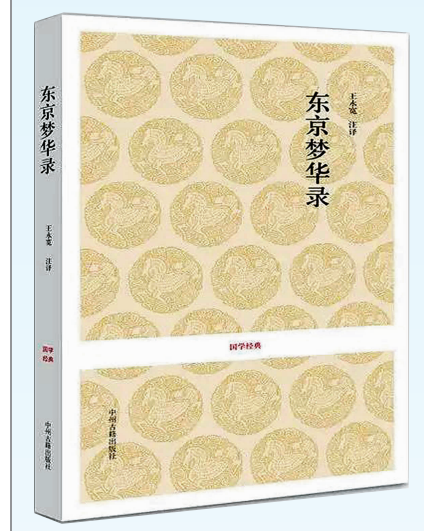
（作者系省营养学会理事、四川大学华西第二医院儿童保健科主任）



书香天府 全民阅读

《东京梦华录》

孟元老



推荐理由：
此书堪称文字版的《清明上河图》。随着孟元老的笔端，一千多年前北宋的首都东京开封生动地展现在读者眼前。《东京梦华录》所记述的，从都城的范围到皇宫建筑，从官署的处所到城内的街坊，从饮食起居到岁时节令，从歌舞曲艺到婚丧习俗，几乎无所不包，我们不仅可以了解当时的民风时尚，同时也能感受到宋代发达的经济和繁荣的城市生活。

吃蟹要避这些“雷区”

赛先生的背影
SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办：四川省科学技术普及服务中心



“秋风起，蟹脚痒”，又到了金秋吃螃蟹的季节。螃蟹含有丰富的蛋白质和营养物质，它所含的矿物质能有效保护人体体内细胞和免疫系统。螃蟹味虽美，但是你真的会吃吗？我们来看看。

吃蟹的正确方法

- 剪掉大闸蟹的八只脚，包括两只大钳，放凉后其中的肉会自动与蟹壳分开，很容易被挑出或被吸出，因此要留到最后吃。
- 将蟹掩（即蟹肚脐部分的一小块盖，公蟹母蟹形状不同）去掉，顺势揭开蟹盖。
- 先吃蟹盖部分，用小勺把中间的蟹胃部分舀出，轻轻将外面包裹的蟹黄吮干净。注意不要吮破中间那个呈三角锥形的蟹胃，应将其丢弃。

- 吃完蟹盖轮到蟹身，用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹肺剪掉。
- 用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物（蟹心部分）挑出丢弃。
- 用小勺舀点醋淋在蟹身的蟹黄膏上并吃干净，然后开始吃蟹身的蟹肉。

吃蟹的注意事项

不吃死螃蟹。因为螃蟹濒死死亡时体内会分泌一种有毒物质——组胺，且会随着死亡时间延长而累积。当然死后的蟹肉也会迅速腐败变质，滋生其它细菌生长。

吃螃蟹忌生食需煮熟。虽然螃蟹有醉蟹的吃法，但是由于水质问题，螃蟹体内往往滋生着大量的细菌，所以吃螃蟹一定熟吃，

不要贪食美味而生吃。煮螃蟹也一定要煮熟蒸透、高温杀菌，使蟹壳发红后食之。

隔夜的剩蟹不宜吃。螃蟹是含组胺酸较多的食物，隔夜食用可能导致组胺中毒。

吃螃蟹一次应控制在2只内。一般来说，螃蟹一次吃1~2只就够了，从营养学的角度，它含有高胆固醇和蛋白质，不容易消化。

忌茶水、香瓜、梨子、花生、泥鳅等食物同食。蟹为寒性，同食寒重则损伤脾胃，导致腹泻。（钟科）



科普零距离
KE PU YI QU XING
栏目：四川省民族科普工作队
协办：凉山州科协

六法预防秋季便秘

便秘是困扰很多人的难言之隐。秋季干燥，更易出现便秘症状。便秘并不只是指大便“干燥”的意思，还包括排便次数少（少于每周3次），或排泄物干结坚硬，排便艰难、费力，排便不干净，腹部不适或疼痛等症状。便秘的产生主要是由于不良生活习惯，饮食过于精细也是造成便秘的原因之一。日常生活中，如果摄入高蛋白、高脂肪类食物偏多，膳食纤维量少，可能会使肠道蠕动缓慢，造成排便不畅。此外，不定时排便也是原因之一。下面给大家介绍预防便秘的6个方法。

不久坐忍便。工作生活中，最好不要久坐忍便，否则一旦改变了大便的排便习惯，使排便反射减弱，就会引起便秘。

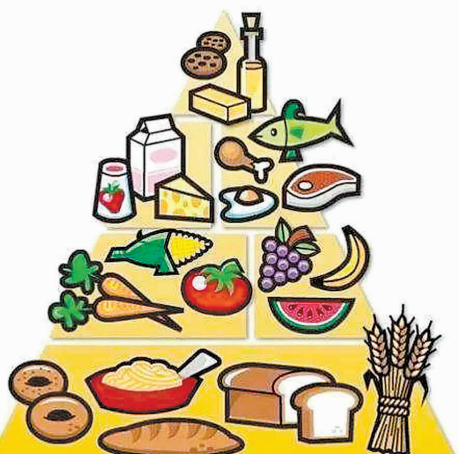
多吃粗纤维的蔬菜和水果。在饮食上，食物不宜过于精细，否则对肠道形成的刺激较弱，导致肠蠕动缓慢、食物残渣停留时间延长，不能形成足够的压力去刺激神经感受细胞产生排便反射而引起便秘。另外，应多摄入一些粗纤维的蔬菜和水果，如芹菜、韭菜、白菜等。

多喝水。不要等到口渴才喝水，建议每天饮水量在1500毫升左右，使肠道保持足够的水分，有利粪便排出。

适当运动。平时适量做些运动，加强体育锻炼，可以有效地促进肠胃蠕动。这类运动有仰卧、屈腿、深蹲、起立等。

养成定时排便的习惯。确定一个适合自己的排便时间，最好是早晨。

摩腹。闭上眼睛仰卧于床上，用右手或双手叠加按于腹部，按顺时针方向做环形而有节律的抚摸，力量要适度，动作要流畅，每次持续3~5分钟即可。（星华）



科苑百花
四川省老科技工作者协会 协办
第273期

如何提高老人睡眠质量？

蒲昭和

老年人由于生理和病理原因，睡眠质量和时间往往会逐年下降。老年人重视睡眠质量，即“睡得好，睡得科学”，可以减少某些疾病的发生，也有利于健康长寿。一般来说，老人要睡得好，入睡前应注意下面几点。

睡姿以侧卧最好。开始入睡时以右侧卧为好，仰卧也可以，但夜睡时间长，注意不要把手放在胸脯上，以免压迫心脏搏动和妨碍呼吸。

不要蒙头睡。蒙头睡不但卫生，而且脑中还会聚集过多的二氧化碳，会使人感到憋闷，头昏脑胀，重者引起心、脑血管疾病。

别盖太厚重的被子。这会使全身血液运行受阻，导致脑部血流障碍和缺氧，使脑静脉压与脑压增高，易突发“半夜卒中”，严重者会危及生命。冬季可选用质轻、保暖性能良好的材料作盖被，或适当使用电热毯或暖气设备来解决御寒问题。

醒后宜平躺三分钟。早晨醒来应平躺在床上3分钟，然后慢慢起来。这样可防止因突然体位改变造成的心脑血管供血不足而跌倒。老人患心脑血管病者，起床太急也容易导致心脑血管猝发。

枕头床板莫太软。枕头最好与肩齐平，床铺软硬要适当。睡过于松软枕头或席梦思床，容易造成生理性弯曲，导致颈、腰背酸疼，还可能加重原有的颈椎或腰椎疾病。

热水洗脚温水刷牙。宜用40℃热水洗脚，也可用温热的水擦胸背。热水洗脚或擦背可使身体产生轻松感，舒服入睡；漱口刷牙能清除口腔细菌，研究发现，口腔细菌是导致老年人心脏病、肺炎不可忽视的诱因，睡前刷牙无疑有助于防病延年。

晚餐不宜过饱。中医认为，睡前吃太饱会造成“胃不和，则夜不安”，影响休息。

睡前免刺激。包括不与他人过多交谈，不看刺激性或过于伤感的电视节目，以免造成过于兴奋或激动而失眠。

摆脱“全能神”他重返幸福生活

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANG KE XUE FAN DUI XIAO JIAO
栏目协办：四川省反邪教协会

张顺弟（化名），男，生于1940年。年轻时候的张顺弟身强力壮，勤劳肯干，是村里的种粮大户，还承包了村里的水塘养鱼，经济收入可观，妻子在家里把家务料理得井井有条，三个儿子也相继成家，他家的幸福生活受到邻居们的称赞和羡慕。但是在2000年后，这个平静的家庭生活被打破了。

2000年3月，张顺弟大儿子

生日，请了一些亲戚朋友在家里庆祝。张顺弟被一位姓肖的老太拉着聊天，在聊天中肖老太神秘地对他说：“这个世界不久将要毁灭，只有信‘全能神’，才可免遭浩劫，而且还可以治病、保家人平安……。”本来就有些迷信思想的张顺弟，就这样，将信将疑地信起了“全能神”。张顺弟的老婆因为带孙子，平时住在儿子家，很少回家。一段时间以后，张顺弟的老婆发现自家的庄稼地里杂草丛生。原来张顺弟不顾地里的活，白天走村串户“传福音”，晚上则忙着“读书”，对家里的一切事情都不管了。家人们查询得知，父亲信的居然是国家明令禁止的邪教组织“全能神”，家人非常着急，三个儿子、儿媳跟

母亲分别劝导父亲，张顺弟的老婆也不再带孙子，回家专门陪着张顺弟，苦劝他好好过日子，不要再信什么“全能神”了。但是张顺弟不仅没有停下来，反而变本加厉，只要谁劝说他不要信“全能神”，他就跟谁吵架。

一直到2012年12月21日，“全能神”宣扬的“世界末日”到了，张顺弟没有感觉到世界的变化，他去找“全能神”的那个“领头人”，可是“领头人”不知去哪了。张顺弟感觉自己受骗了。家人和亲戚朋友们趁机又劝解他，终于让他逐渐认清了“全能神”的邪教本质。现在，张顺弟与妻子重归于好，一家人重新过上了幸福生活。（中国反邪教网）

清算公告
绵阳市海盛林木材有限公司(注册号:9151068337793018A)经本公司2018年8月24日股东会决议决定申请注销。请债权人自本公告见报之日起45日内，前来办理有关手续。逾期责任自负。特此公告。
2018年9月28日

遗失公告
四川三星堆文化科技有限公司(统一社会信用代码:91510681MA6230JA9K)法定代表人印章遗失作废。特此公告。
四川三星堆文化科技有限公司
2018年9月28日