

破除谣言 以示



ZHENG TING

补钙有误区

Calcium

Ca



常见的补钙误区

误区一: 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?”事实上,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,按年计算。这样观察才能有效。

误区二:“补钙多了会得肾结石、血管硬化,我还是要不要补了。”恰恰相反,缺钙的人更易患肾结石,其发生风险是正常人的6倍。人每天摄入草酸,进入血液、循循环,和钙结合,钙量稳定,草酸浓度下降;若血钙少,易出现高浓度草酸,更易出现草酸钙形成结石。另外,血管硬化是血脂在血

全方位补钙最有效

到底哪种补钙方法最有效?专家建议,补钙应注意全方位、多角度。

食物补充:奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等,这些高钙食物应多食用。

药物补钙:无机钙(碳酸钙、磷酸钙等)、有机钙都可选择,但需要配合每天半小时以上的户外活动。

力学作用:行走、肌肉力量训练都可促进钙吸收。当肌肉放松时补钙难以进行,如髋关节置换术后,健康身体也会发生骨质疏松。受重力影响,骨骼会对抗重力,这就促进了

经常有人问:“年纪大了,钙还能补得进去吗?”人的一生中,对钙的需求是贯穿始终的,钙是日常生理需要,30岁以后钙流失无法逆转。随着年龄增长,及时有效地补钙,骨密度才会缓慢下降,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,导致骨质疏松的出现。我们先来看看常见的补钙误区。

钙的正向摄入。手术后卧床,可进行主动和被动运动、非负重运动、肢体对抗训练,来延缓钙的流失。

补钙量充足:人体每天需补钙1000毫克,30岁后如果不补钙,人体就要动用骨骼的“库存”。欧美人饮食以蛋、奶、肉类为主,含钙充足。中国人饮食以米、面、蔬菜为主,每天要喝两袋奶(含钙量约400毫克)才能满足钙的日需量。老年人和青少年钙日需量要大于1000毫克,年轻人若有临床缺钙症状也需大于1000毫克。

增加钙吸收:如果有胃炎、肠炎等影响钙吸收的疾病,需要用药改善胃肠炎才能促进钙吸收。

辅助钙吸收:钙和维生素D同补,钙磷比例合适,才能促进钙吸收。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。降钙素可将血中钙含量降低,补充钙的不足。

钙流失高危人群

以下人群因各种原因都属于钙流失高危人群:青少年发育期的肥胖儿童;吸烟和饮酒人群;运动受伤和手术后患者;孕妇、哺乳期妇女;子宫、卵巢切除的女性;更年期女性;运动过量者,由于微骨折、骨损伤的修复也会导致钙流失;内分泌系统疾病患者;震颤性麻痹患者;透析患者。

科技前沿

KE JI QIAN YAN

人为什么要睡觉?



我们一生有近1/3的时间都在睡觉。但是为什么我们要睡觉呢?西媒称,睡眠具有基本的预防性功能,因为在此期间,神经元会合成蛋白质和其他分子,从而帮助它们从清醒时受到的磨损中恢复并维持其功能。但是,睡眠最重要的功能之一是促进学习和记忆的形成。

据西班牙《国家报》12月24日报道,哺乳动物对睡眠的需求是如此之大,以至于即使与其他重要活动都不相容,自然选择也已找到了保证睡眠的方法。

有时候,我们会为自己的学习能力在没有练习的情况下得到改善深感惊讶,会出现“有如神助”的感觉。在证明这一点的实验中,参与者要学习的是键入一个数字序列。他

进行了三个、每个持续时间为5分钟的练习,每个练习之后休息2分钟。无论是白天还是晚上进行该实验,经过一段时间的睡眠可以提高执行任务的速度和质量,并大大减少错误发生的次数。现在我们知道,学习进步背后的魔力无非是睡眠。

当我们记起某个东西时,都会重新激活关于它的记忆并使其更牢固、更稳定。不过,每天在安静的状态下,尤其是在我们进入梦乡后,白天所学知识的重新激活也会在我们无意识的情况下发生。研究表明,在与记忆形成密切相关的大脑区域海马体中,执行某些学习任务时的神经元活动序列在随后睡眠过程中也会自发重复,而且速度更快。

报道称,记录学习的神经元的重

复活动,与重复学习

以使其更好地记录在神经元中的效果是一样的。长期记忆最好在睡眠期间形成,通过睡眠来巩固所学的知识并不要求夜间必须睡足8小时,哪怕小睡一两个小时也可以起效。以上种种说明,即使我们已经有一段时间没有练习,记忆仍可以得到改善,因为从某种意义上来说,睡眠是一种特殊的练习方式。

此外,最近的实验表明,全天保持清醒的人的学习能力却大大降低,而那些在当天睡了近两个小时的人显示出的学习数字任务的能力

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANG KEXUE FANDUI XIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

2019中国西部反邪教论坛在蓉举办



论坛以专题报告、互动交流等多种形式,回顾总结近年来与“法轮功”等邪教组织斗争的经验,探讨新形势下的斗争规律,推动反邪教工作深入开展。

论坛上,省委政法委相关负责人指出,习近平总书记高度重视反邪教工作,在全国政法工作、

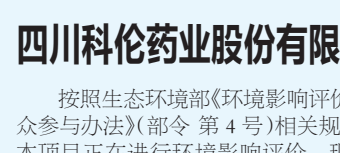
农村改革工作、宗教工作会议等不同场合对反邪教工作作出重要指示。要坚定以习近平总书记关于反邪教工作的系列重要指示精神为统揽,切实认清形势,提升斗争水平,努力推动邪教问题由管住向管好迈进。

论坛现场,专家作了“荒诞的

邪说险恶的用心”“提高全民科学素养 自觉抵制邪教侵蚀”的专题报告;来自全国各地反邪教领域专家学者就当前反邪教形式作了交流发言;论坛举行了2019年中国西部反邪教论坛论文颁奖仪式,对反邪教领域优秀论文进行了表彰。

(省反邪教协会供稿)

四川科伦药业股份有限公司科伦药物研究院生物楼及综合楼工程中小试技改项目环境影响报告书第二次公示



按照生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令 第4号)相关规定,本项目正在进行环境影响评价,现将有关事项公示如下:

一、建设项目概要

项目名称:科伦药物研究院生物楼及综合楼工程中小试技改项目

建设单位:四川科伦药业股份有限公司

建设地点:成都市温江区成都海峡两岸科技产业开发园区新华大道二段666号

建设内容和规模:增加现有科伦药

物研究院生物楼及工程楼项目生物药物中、小试研发及配套研发质检设备、原辅料使用数量,并配备相关的配套设施,扩大生物药物的研发规模,将原环评中中小试10种产品增大至51种。本项目不新增现有工程中的单克隆抗体注射液以及融合蛋白药物生产能力。

二、建设项目环境影响评价报告书征求意见稿查阅及公众提出意见的方式和途径

环境影响评价报告书征求意见稿可通过网站或纸质版本查阅。公众可填写公众意见表后,通过电话、书信、电子邮件等方式向建设单位提出意见和建议。

网站链接: http://www.wenjiang.gov.cn/wjzzw/hjbh/2019-12/18/content_dd8c9ba44d3046749368a3b5d93c7646.shtml

纸质版本请按照建设单位联系方式查阅。

公众提交意见时,请提供有效的联系方式,鼓励采用实名方式提交意见并提供常住地址。对于公众提交的相关信息,我司承诺不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。

注意:涉及征地拆迁、财产、就业等与项目无关的意见或者诉求不属于项目环评公参内容。

三、公众提出意见的起止时间

本文发起的10个工作日。

四、建设单位及环评机构联系方式

1、建设单位:四川科伦药业股份有限公司

联系人:黄工

联系电话:028-65048169

电子邮件: huangwq@kelun.com

2、环评机构:信息产业电子第十一设计研究院科技工程股份有限公司

联系人:王工

联系电话:028-84390565

电子邮件: 469385063@qq.com

手脚经常发麻 可能是这8种“病”



想必大家都曾有这样的体验:中午趴在办公桌上“小憩”醒来,忽然感觉到自己手麻了,或是腿脚麻了。一般情况下,这是末梢血液流通不畅、局部供血不足等引起的生理性麻木,麻木感很快能自行恢复。但如果长期或无明显诱因出现手指的间歇性麻木,甚至夜间因麻痛而惊醒的情况,千万要警惕,可能是这8种“病”在找你麻烦。

重时可能预示着脑梗等高危疾病。

●双侧对称性的手麻

1.中毒。经常酗酒的人如果出现手足发麻,则提示可能为慢性酒精中毒,如果不及时干预,可导致机体各系统功能障碍,甚至出现不可逆损害。

2.糖尿病。平时戴手套和穿袜子的部分,出现左右对称性的麻木;如果同时有喝很多水、频繁去厕所、吃很多但又不长胖的情况,要尽早去内分泌科查血糖。

3.怀孕晚期/更年期综合征。部分孕妇或更年期女性会感到单侧或双侧手部阵发性疼痛、麻木,有针刺或烧灼样感觉。疼痛、麻木导致手指精细动作能力丧失,通常无严重后果。

4.饮食或用药习惯。挑食导致维生素B族缺乏也会引发周围神经病,导致手麻;经常使用某些腹泻药、抗感染药物也会出现同样的问题。此时只要合理膳食、遵医嘱停药或换药即可。

5.心脑血管病。相当一部分的心脑血管疾病患者也可能出现手麻。因心脑血管疾病引发的后果往往严重,要格外警惕手麻的现象。

(钟科)

●单手手麻

1.神经根型颈椎病。如果处于坐姿时,你的手就开始发麻,改变头(颈椎)的位置,如进行颈部的前屈、后伸、侧屈或旋转,症状有所好转,则手麻原因可能是颈椎病变。临床中,有近70%手麻症状是由神经根型颈椎病引起的。此外,患者颈肩部经常肌肉酸痛,严重的还有呕吐、头晕、耳鸣等症状。

2.腕管综合征。如果手腕保持于最大屈曲位,60秒内大拇指、食指、中指出现麻木不适感,则考虑为腕管综合征。过度使用手指,尤其是重复性的活动,如长时间用鼠标或打字等,均可造成腕管综合征。主要表现为大拇指、食指、中指的麻木疼痛,常有夜间麻醒史,醒后活动可好转。

3.短暂性脑缺血/脑卒中。常表现为手指或一侧肢体发麻。脑动脉硬化或狭窄、血栓脱落、供血不足等都可能诱发短暂性脑缺血,严

生活小提示

SHENG HOU XIAO TI SHI

雾天行车 注意安全



雾天行车能见度低,视线不清,驾驶员容易产生错觉;同时由于路面湿滑,车辆制动性能变差,容易发生侧滑或造成车辆侧翻,稍有不慎,会造成追尾、撞车等各种安全事故。如何在大雾天安全驾驶,今天就给大家支几招。

放慢车速 保持车距

大雾天气,能见度较低,所以要放慢车速,严格遵守交通规则限速行驶,千万不可开快车。可视距离越短,车速就必须越低。另外,保持合理的车距也非常重要,在雾霾天气里,合理的车距应该视雾霾大小随时调整。尤其是在遇转弯或前车超车时,要注意观察、判断,以防突发情况来到时措手不及。

及时开启雾灯

雾灯的穿透效果比普通车尾灯要强不少,这一点车主应该都清楚。这里要提醒的是:及时开启。因为现在越来越多的车主忽略了雾灯。认为能见度非常低的时候才需要开启雾灯。这些都不是正确的想法,在雾霾天气里,及时开启雾灯,可让后车在

较远的距离里明辨前方车辆的位置,从而能及时采取制动措施。

切忌使用远光灯

在雾霾天气,不要随便打开远光灯,特别是氙气大灯,因为远光灯的光线照射到空气中的浮尘后会扩散,直接的结果就是在车前形成白茫茫的一片,严重影响视野。

不要随意变更车道

不随意变更车道是行车的基本原则,但在实际行车中,很多人不打转向灯变道;在雾天,视线不佳,更不能随意变更车道。碰到紧急情况,宁愿先踩刹车,也不能随意变更车道,因为边上很可能有视线看不见的汽车或电动车。

注意运用喇叭

雾天能见度低,司机运用好喇叭,就能更好地提示其它车辆和行人。遇到别的车辆鸣喇叭时,你要立即回应,以引起其它车辆的注意,并确定你车辆的位置,以确保行车安全。

(川普)

注销公告

成都博观企业营销顾问有限公司(注册号:510107000088639)经股东会决议决定注销,请相关债权债务入自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报相关债权债务事宜,逾期按相关规定处理,特此公告。

2019年12月27日

注销公告

成都博观企业营销顾问有限公司(注册号:510107000088639)经股东会决议决定注销,请相关债权债务入自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报相关债权债务事宜,逾期按相关规定处理,特此公告。

2019年12月27日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。