

# 老人腿抽筋，如何科学选择钙片？

家中老人频繁腿抽筋，是不是缺钙了？该不该补钙？面对市面上五花八门的钙产品，碳酸钙、枸橼酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙……到底该怎么选？补钙是不是越多越好？有哪些注意事项？

## 一、补钙需谨慎：过多过少都有风险

碳酸钙、枸橼酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙……咱们一点点说。

众所周知，钙能参与骨骼的形成。老年人对钙的吸收能力降低，每日摄入量要求有所增加，我国营养学会推荐老年人钙的摄入量为每天1000mg，每天摄入钙的总量不宜超过2000mg，这些标准均是指包括食物等各种途径钙来源总和。

食物中钙的来源主要有奶类、豆制品、深绿色的蔬菜等。如果在饮食中已经摄入足够的钙量，则不需要再额外补充钙片。

每日摄入的钙含量过少骨密度降低，易引起骨质疏松症。摄入钙的含量过高，则会引起高钙血症、肾结石等，所以补钙不是越多越好，要适量。对于高钙血症、高尿酸血症、含钙肾结石或有肾结石病史患者禁止服用钙片。

## 二、常见钙片特点解析

1. 碳酸钙 元素钙量较高为40%，吸收率高，可中和或缓解胃酸，常见不良反应为嗳气、便秘等。胃酸分泌低下，习惯性便秘的人群应避免使用。



2. 枸橼酸钙 元素钙含量21%，吸收良好，不受胃酸缺乏的影响，胃肠道不良反应少。

3. 乳酸钙 元素钙含量18.37%，依从性较好，不良反应为便秘等。

4. 葡萄糖酸钙 元素钙含量9.3%，元素钙含量较低，依从性较好，不良反应为便秘等。

## 三、辅助成分：维生素D和K2有什么用？

除此之外，有些钙片中还会添加维生素D、维生素K2等促进钙吸收的元素。

维生素D可参与钙、磷的代谢，促进其吸收，并对骨质形成有重要作用。注意：高钙血症、高磷血症患者禁用。

维生素K2有促进骨形成、抑制骨吸收的作用，能够提高骨质疏松患者的骨量。注意：对于正在服用华法林的患者，应在服用含有维生素K2的钙片前咨询医师或药师，以避免两者的相互作用。

## 四、药物相互作用：服用钙片需避开这些药

在服用钙片的同时，应避免与苯妥英钠、四环素类药、洋地黄类药物同时服用。如果正在服用其他药物，可以向医师或者药师咨询。

在我们的日常生活中也要养成良好的生活习惯，均衡饮食，避免大量饮用含有酒精或者含咖啡因的饮料，多晒太阳，适量运动。

来源：学习强国

天津市疾病预防控制中心消毒科主任费春楠提醒大家，在进行家庭消毒时要注意避免可能伤害身体、引发危险的多种消毒误区。

第一，大面积喷洒酒精消毒空气，可能引起火灾甚至爆炸，吸入过多的酒精也会对人体呼吸系统产生刺激；第二，使用含氯消毒剂消毒金属或皮革制品，会腐蚀金属和皮革制品；直接将消毒剂用于人体消毒，会破坏皮肤保护屏障，引发灼伤或过敏；第三，将不同类型的消毒剂混用，可能产生危险的化学反应；在洗涤剂中加入常用消毒剂，可能产生危害健康的化学反应。另外，家庭消毒时还要注意保持消毒工具的清洁卫生，比如拖把、抹布等清洁用具要专区专用，特别是卫生间、客厅或厨房的消毒工具不可混用。

除了环境消毒，家庭成员发生轻微外伤后使用酒精消毒，也是家庭消毒中的一大误区。费春楠解释说，酒精有强烈的刺激性，会引起伤口疼痛。而且酒精是无差别攻击，会使细胞蛋白凝固，影响伤口愈合。所以，酒精只能用于伤口周围的皮肤消毒。比起酒精，碘伏更加温和无刺激，可以直接用于伤口消毒，是居家旅行必备“消毒神器”。建议家庭常备0.5%碘伏。但是，对碘过敏者以及甲状腺病人慎用。需要提醒市民注意的是，碘伏开封后保质期只有7天。过期后不但会失去杀菌效果，还可能因为碘伏污染造成伤口的二次感染，所以如果碘伏使用频率不高，可以使用碘伏棉签，每根独立包装，可以满足长期储备的需求。

来源：学习强国

## 家庭消毒要注意什么？

### 当归生姜羊肉汤

以当归9g，生姜15g，白芷一片，羊肉一斤，炖煮至汤白肉烂，以盐、醋、胡椒少许调味，煮汤吃肉。

当归生姜羊肉汤出自医圣张仲景《金匮要略》，具有温中补虚、祛寒止痛之功效。故立冬后可做温中散寒之保健药膳。

### 姜枣玫瑰花茶

生姜3大片，大枣5枚，玫瑰花10朵，开水冲泡，代茶饮用，每日3—5杯。

生姜性味辛温，归肺脾胃经，可祛风发汗、解表散寒、温中、温肺。大枣性温味甘，归心脾胃经，可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气。玫瑰花性温味微苦甘，入肝脾经，可疏肝解郁、活血化瘀、理气调经、醒脾和胃；三药合用散寒暖胃，疏肝醒脾，可做立冬时节，预防风寒外感，寒邪内伤脾胃之用。来源：北京青年报



## 防寒润燥 适量进补

霜降过后，凉燥交织，养生需兼顾防寒与润燥，遵循“温和适度”的原则。

民间有“补冬不如补霜降”的说法，此时进补更易吸收。可适量摄入羊肉、牛肉、鸭肉、板栗等温和平补食物，增强体质。“补霜降”重在细水长流，要避免大寒大热，可以用羊肉搭配当归、生姜煮汤，既能温补又不燥热。若出现口干、便秘，便是补益过度的信号。

此时还可多食用百合、银耳、梨、蜂蜜、核桃等，缓解鼻咽干燥、皮肤皲裂。忌过量食用寒凉食物，如冷饮或大量西瓜等。应减少姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食物摄入，以防秋燥加重，适当增加山楂、柠檬、醋等酸味食物，收敛肺气。

霜打后的萝卜清甜赛梨，生食清肺化痰，熟食健脾益气，与排骨或鸡肉同炖最相宜。适量食用柿子可补充维生素，但不应与海鲜同食，忌空腹食用。

颈项、腰腹、足踝是寒邪最易侵袭的关窍。可系柔软的围巾，穿高腰裤袜，睡前用40摄氏度热水泡脚20分钟，促进血液循环，缓解凉燥。保持室内温度湿度适宜，避免干燥或低温环境诱发呼吸道疾病。

深秋时节，亲近自然可以排解心郁。应多参与户外活动，如赏秋景、晒太阳等，保持心境平和，滋养生气，避免悲忧伤肺。

来源：人民日报

立冬为冬季第一个节气，“立，建始也；冬，终也，万物收藏也”，标志着阳气潜藏，阴气盛极，正式入冬。

推荐一粥一菜一茶，助您平稳过立冬。

**红枣桂圆枸杞粥** 红枣10枚，桂圆10枚，枸杞子10克，粳米100克，熬粥饮用。

大枣性味温、甘，入心、脾胃经，可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气；桂圆性味温、甘，入心、脾经，可补益心脾、养血安神、补益气血；枸杞子性味甘、平，入肝、肾经，可滋补肝肾、益精血、明目，三药性温不燥，温补肝心脾肾，益气养血。暖脾阳，而不伤阴，尤宜于立冬时节饮用。

日本学者在美国《公共科学图书馆·遗传学》杂志发表的一项新研究警示，过多食用高脂饮食，不仅会带来肥胖等代谢综合征问题，还可能在短短一周内造成记忆缺陷。

千叶大学药学院团队进行了一项高脂饮食与记忆缺陷的动物实验。他们连续7天给雄性果蝇分别喂食普通饮食或含有20%椰子油的高脂饮食，并在3分钟(短期)、3小时(中期)和24小时(长期)三个时间点测试其记忆力。结果显示，高脂饮食损害了中期记忆，但未影响短期记忆。其作

## 立冬节气 一粥一菜加一茶



## 高脂饮食影响记忆力

用机制是，高脂饮食降低了神经元的自噬活性，细胞废物不能被及时清除，进而对中期记忆造成损害。若能通过基因手段或药物干预，增强神经元的自噬活性，可有效恢复中期记忆。

近年来的多项研究已发现，高脂饮食可能会增加记忆障碍和阿尔茨海默病的患病风险，本研究则对其作用机理进行了论证，为饮食如何影响记忆提供了新见解，有助于未来防治与衰老和神经退行性疾病相关的记忆丧失问题。

来源：生命时报