

# 2元和200元的钙片无明显差别

数据显示,我国居民钙摄入量的中位数为每天328.3毫克,不足率为94.3%。也就是说,我国居民中绝大多数人通过饮食,每日的钙摄入量不足。因此,在饮食不足的前提下,适当补充钙片是有益健康的。

购买钙片时,存在哪些错误认知?

## 错误认知一:200元的钙片比2元的钙片效果更好

钙片分为有机钙、无机钙、螯合钙三类。不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,补钙的效果没有明显区别。

无机钙:主要包括碳酸钙、氯化钙和磷酸钙等。无机钙最大的特点就是便宜,而且含钙量高,但是它的消化需要消耗大量的胃酸。所以胃功能不太好、有胃病的朋友应避免选择。

有机钙:包括柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙,还有葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等。有机钙的吸收不需要胃酸的参与,虽然含钙量不如无机钙,但更容易被人体吸收。

氨基酸螯合钙:是指每两个氨基酸分子与一个钙离子通过螯合技术,将其螯合在一起,这样做能提高矿物质的吸收利用率,其特点是重量轻、易溶解、易吸收。

有些钙片,比如氨基酸螯合钙,添加了维生素K2等,相比其他钙片,吸收率确实高一些,但如果价格太贵,大家也不用过于执着。因为虽然吸收率高了,但身体也吸收不了太多。

整体来说,人体对钙的吸收率随年龄增长而下降,通常情况下,选择普通钙片就足够了。

## 错误认知二:钙片的钙含量越高越好

有些高价钙片标榜“钙含量高,补钙效果更好”,如每粒含钙600毫克。其实,钙片的剂量越高,吸收率反而会下降。

此外,钙片吃多了反而有害,过量补钙不仅会导致肌力松弛、便秘、恶心等,还会干扰锌、铁吸收,造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可能引起肾结石、血管钙化,甚至引发肾衰竭等。

## 错误认知三:进口的钙片更好

钙片的质量与进口和国产关系不大。在我国上市销售的正规钙片,都必须符合我国的标准,只要是检测合格的钙片,在质量方面都是有保证的。

(据央视新闻客户端)

首先,如果长期睡眠不足,身体会分泌更多的压力激素,比如,肾上腺素和皮质醇,导致血管收缩,从而增加心脏的负担,最终升高血压。睡眠不足还会影响人体代谢过程,引起脂肪堆积、体重升高,进一步加重高血压。

其次,睡眠质量差,尤其是睡眠呼吸暂停,是继发性高血压的主要原因之一。研究发现,约30%至50%的高血压患者患有阻塞性睡眠呼吸暂停,而在难治性高血压患者中,阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率可能高达70%至85%。

最后,睡眠不规律也会影响血压。研究指出,频繁倒班或者经常上夜班的人群,高血压的发生风险升高16%至19%。与从不午睡的人相比,经常睡午觉的人更容易发生高血压,这可能是由于经常午睡会影响夜间睡眠质量。

与之相应的,如果人体血压持续在较高水平,可能导致大脑皮层和自主神经功能出现障碍,进而使患者出现入睡困难、入睡后做噩梦或者被惊醒等现象。

可见,高血压与睡眠问题会形成恶性循环,经常睡不好觉会升高血压,而血压控制不好的人更容易睡眠不好。因此,一定要正视睡眠问题,养成良好的睡眠习惯,改善睡眠质量,以便平稳控制血压。

(摘自《北京青年报》)

# 用玉米检测肠道健康



肠道健康是整体健康的基石,食物从嘴巴到肛门所需的时间,叫做“肠道通过时间”。如果肠道通过时间长,意味着肠道蠕动慢了,大肠中的细菌会迫不得已去吃蛋白质,而不是喜欢的纤维,这会产生有毒的气体,造成腹胀、炎症。如果肠道蠕动太快,也不见得是好事,焦虑、肠道炎症或肠道易激综合征,可能让食物通过得太快,导致腹泻,甚至脱水。

想知道你的肠道“跑得快”还是“走得慢”,试试这个小测试,方法很简单——

先做个清除阶段:7到10天内不吃玉米。

开始测试:选择某一天,吃些玉米(玉米棒或者玉米粒都可以,100克以内),记下时间。

随后,注意排便情况,看看你什么时候能“看见”玉米的踪影——因为玉米的外壳不能消化,最终会以“金色宝藏”的形式出现在你的粪便中。

如果你在12小时内排出玉米,说明你的肠道蠕动很快;如果超过48小时还没排出,可能是你的肠道蠕动太慢了。

如果发现肠道蠕动速度偏慢,改善的方法很简单:多吃蔬菜水果,增加纤维摄入,促进肠道蠕动。多喝水,保持肠道湿润。定期进行运动,激活肠道功能。(综合医学信使公众号、《生命时报》等)



## 每周运动35分钟患痴呆风险降41%

最新研究证实,与完全不活动的人相比,每周进行35分钟中高强度运动的人患痴呆症的风险显著降低了41%;每周进行36至70分钟中高强度活动的人,风险降低了60%;每周进行71至140分钟活动的人风险降低了63%;每周运动超过140分钟的人风险降低了69%。

专家建议,

应将低强度运动作为预防痴呆症的一种策略。快步走、园艺、跳舞、骑自行车或游泳等活动,都可以达到中等强度。对因行动不便或健康问题而难以锻炼的老年人来说,在街区周围短暂散步、边看电视边在椅子上锻炼,或者每天花几分钟做做园艺,就可以产生积极影响。

(摘自《武汉晚报》)

## 第一,导致肌肉流失

蛋白质对肌肉的生长、修复和维持起着关键作用。水果中蛋白质含量很低,如果长期用它来代替正餐,会导致蛋白质摄入不足,身体将无法获得足够的原料来修复和生长肌肉,导致肌肉逐渐流失。值得注意的是,长期大量吃水果,会造成身体代谢紊乱。只要恢复正常饮食,身体就会急于把失去的蛋白质补回来。而蛋白质在体内并不是干粉状态,一斤蛋白质要结合两三斤的水分。因此,蛋白质增加的结果,是体重飞快反弹回来。此外,缺乏蛋白质还可能引发其他健康问题,如免疫力下降、水肿、伤口愈合缓慢等。

## 狂吃水果易毁健康

第二,加速衰老。除了蛋白质,水果还缺少人体必需的脂肪酸以及铁、锌、维生素B、维生素D等。缺乏维生素B,人就容易疲乏、气短,运动能力下降。铁和锌等微量元素不足,会让新陈代谢率下降,人容易怕冷、发质变差。这些营养不良情况还会造成脸色发黄、皮肤缺乏弹性,更容易显老。

第三,增加腹泻或便秘风险。水果富含膳食纤维和多酚类物质,适量吃有益,过多则有可能引起肠胃功能紊乱,造成腹泻或便秘。

第四,引发慢性炎症。水果糖分含量较高,大量糖

分会增加身体的炎症反应,引起“上火”,比如咽喉疼痛、脸上起痘等。此外,新鲜水果中还含有蛋白酶、单宁、有机酸等成分,过量摄入会伤害胃肠黏膜,而肠道受损也容易导致炎症反应增加。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成年人每天摄入200至350克水果比较适宜。一个中等大小的苹果去核约200克,一根香蕉去皮后约120克。健康成人一天可吃两三种水果,每天轮换着吃。

(摘自《健康时报》)

教你一招

饮食有方

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

# 睡眠不好和高血压是一对「难兄难弟」

敲响警钟

饮食误区

# 人社部:“三不”原则守好社保金

近期,以“社保业务办理”“社保卡信息核验”等名义实施的电信网络诈骗不断出现,手段迭代迅速。人社部针对高频诈骗手法发布警示,提示群众注意防范。

## 冒充“公检法”恐吓转账

话术:“您的社保卡涉嫌骗保,即将被冻结!”

手法:不法分子伪造来电显示,先是谎称参保人的社保卡在外地遭到透支、盗刷,因涉嫌金额较大已移交公安机关,接着假冒公检法工作人员,诱骗参保人提供身份信息,转移资金到所谓“安全账户”。

事实:人社部门不会通过电话、短信等要求转账,索要银行卡号、验证码等信息,公检法机关也不会电话办案。凡要求“屏幕共享”“下载不明App”的,都是诈骗。

## 伪造“补贴金”钓鱼短信

话术:“社保局有您3680

元补贴待领取,点击链接……”

手法:不法分子伪造文件冒充人社部门,以“参保优惠”“发放补贴”为饵,通过电话、短信等诱导参保人汇款至指定账户(如“手续费”“预存金”等名义),或点击短信内链接填写银行卡信息,导致资金遭实时盗刷。

事实:人社部门发送的短信不会附加任何不明网址,推送的短信不会要求填写任何个人信息、银行账号等隐私信息,不明链接一律不要点击。

## 设计“社保转移”陷阱

话术:“请将社保账户中的全部余额转移至xxx账户,以便您的社保卡能够正常办理转移手续。”

手法:参保人跨地区就业办理社保关系转移时,不法分子伪造人社部门通知,谎称需提前转账至指定账户方可办理转移手续,以此诱导参保人

汇款,骗取钱财。

事实:社保关系转移无需提前转账,请务必通过官方渠道办理。

## 仿冒“官网”窃取信息

话术:“您的电子社保卡需重新核验,请立即登录www.xxxx-gov.cn更新信息……”

手法:不法分子发送“社保核验”钓鱼短信,诱导群众访问山寨网站,填写社保卡号、密码等敏感信息,从而谋取非法利益。

事实:请勿随意点击、访问陌生短信中的链接,政府部门官网网址的二级域名一般为“.gov”,警惕形如“www.xxxx-gov.cn”的山寨网站。

## 制造“政策焦虑”骗局

话术:“电子社保卡审核未通过!24小时内不处理将注销账户!”

手法:不法分子利用政策热点制造焦虑,诱骗参保人提



供密码、验证码等关键信息,利用动态口令劫持技术窃取信息,通过小额免密支付通道分批盗刷资金。

事实:政策调整会在官方渠道进行公告,切勿轻信电话、短信等形式的“私人通知”。

## 温馨提示:守住“三不”原则

人社部门提示广大参保人,切记要守住“三不”原则:不轻信——警惕“社保卡异常”等话术,拒点陌生链接;不转账——凡是要求转入“安全账户”的都是诈骗;不外借——社保卡严禁外借,严守个人信息防线。一旦遭遇诈骗,立即保存证据并拨打110报警,同步致电社保卡服务热线,及时冻结银行账户,避免资金损失。

(摘自《今晚报》张艳/文)

# 婚前房产婚后加名字,离婚时怎么分

崔某某与陈某某(男)2009年1月登记结婚。同年2月,陈某某将婚前购买的房屋转移登记至双方名下。陈某某为再婚,与前妻育有一女陈某。崔某某与陈某某结婚时,陈某15岁。崔某某与陈某某未生育子女。

2020年,双方因家庭矛盾分居,崔某某向天津市河北区人民法院提起诉讼,请求判决其与陈某某离婚,并由陈某某向其支付房屋折价款250万元。诉讼中,双方均认可案涉房屋市场价值600万元。

法院审理认为,崔某某与陈某某因生活琐事及与对方家人矛盾较深,以致感情破裂,准许双方解除婚姻关系。案涉房屋系陈某某婚前财产,陈某某于婚后为崔某某“加名”系对个人财产的处分,该房屋现登记为共同共有,应作为夫妻共同财产予以分割。至于双方争议的房屋分割比例,该房屋原为陈某某婚前个人财产,崔某某对房屋产权的取得无贡献,但考虑到双方婚姻已存续十余年,酌定崔某某可分得房屋折价款120万元。该判决作出后,双方均未提出上诉。

(据封面新闻 粟裕/文)

# 两司机“路怒”致伤谁担责

张某驾驶出租车行驶至路口信号灯处时,信号灯为红灯,张某停车等待。李某驾驶小型轿车行驶至张某车后时,认为该信号灯已经损坏,遂鸣喇叭示意张某闯红灯过去或往旁挪动以便李某通行。李某边鸣喇叭边喊张某挪车,张某称其不挪,李某骂张某,双方发生争执并分别报警。随后,李某先后坐、躺在李某车辆前。李某欲驾车离开,张某此时坐在李某车前的地面上。李某倒车后自右向左跨单实线变道时,张某起身阻拦李某车辆,并从李某车辆的右前方接近车辆欲拦停车辆,李某车辆的车头保险杠部位越过张某后向右回方向并道时,

一审法院判决,李某赔偿张某某本案损失的30%,李某车辆投保的保险公司在交强险承保范围内予以赔偿,不足部分的30%由保险公司在商业第三者责任险范围内赔偿。保险公司不服判决,提起上诉。近日,襄阳市中级人民法院审理后驳回上诉,维持原判。(摘自《人民法院报》丁俐/文)

# 孕妇乘网约车致流产,平台担全责

2022年1月,吴女士在某网约车平台打车前往医院产检。然而,因司机在驾驶中违规变更车道,意外发生车祸,吴女士在车祸中受伤。经医院检查,事故虽未直接伤及胎儿,但造成孕妇多处伤口、出血,导致胎儿难以保住,最终吴女士无奈做了流产手术。

康复后,吴女士将司机、租车公司、网约车平台一起诉至上海市浦东新区人民法院,并申请追加事故车辆的承保公司为被告。

法院审理后认为,本案

中,吴女士通过网约车平台预约了网约车服务,双方之间形成公路旅客运输合同关系,而吴女士与保险公司、租车公司、司机并非合同相对方,上述三被告不应承担赔偿责任。网约车平台作为运输经营方,负有保障乘客人身安全的法定义务。故法院判定网约车平台承担全部赔偿责任,共计赔偿吴女士9万余元。

网约车平台不服,提起上诉。近日,二审法院审理后维持原判。

(据央视新闻客户端4.2)

# 进店购物全程录像,不符常规仅退货款

2023年6月22日,安某向某化妆品销售店电子支付1980元,购买进口化妆品一套,某化妆品销售店向安某出具购物小票一份。安某对进店购买化妆品的整个过程进行了录像。2023年7月11日,安某的委托诉讼代理人陈某某以某化妆品销售店销售进口化妆品无中文标签为由,向河南省鄢陵县市场监督管理局进行投诉,举报被告销售的进口商品无中文标签。因双方对投诉举报一事协商未果,安某向鄢陵县人民法院提起民事诉讼,要求某化妆品销售店给予三倍赔偿。

法院审理后认为,原告安某在购买化妆品时进行录像,购买不符合安全标准的商品后,未向被告某化妆品销售店提出维权事宜,不符合消费者正常的交易习惯;原告非消费者权益保护法所保护的消费者,其购买涉案商品并非为了生活消费,存在购买商品后直接通过举报或诉讼途径要求进行惩罚性赔偿的牟取经济利益意图,遂依法判决被告于本判决生效之日起10日内向原告退还货款1980元。

(摘自《法治日报》3.30 赵红旗/文)