

健康课堂

多喝骨头汤能补钙？

咱厝专家提醒：这些补钙误区别踩

进入老年之后,各种疾病也接踵而来,骨质疏松就是其中一种。许多人认为喝骨头汤就能够补钙,治疗骨质疏松,这是真的吗? 本期健康课堂,记者专访了晋江市中医院骨伤科副主任中医师朱震宇,与您分享有关补钙的饮食误区。

喝骨头汤补钙“不靠谱”

“随着年龄的增长,很多人都有意识地注意防止骨质疏松、加强补钙,然而有些时候大家的补钙方式并不正确。”朱震宇表示。不少老友希望多喝骨头汤来补钙,对吗?

朱震宇说,首先,骨骼健康和钙有一定的关系。钙是体内的主要元素之一,正常成人体内约有 1200g,其中99%以上的钙分布于骨骼和牙齿中,为骨钙;其余不足 1%的钙,分布在组织和体液中,体液中的钙称为循环钙。因此,钙是人体骨骼很重要的一个成分,钙的摄入不足会直接导致骨质疏松。

其次,骨头汤的钙有多少能被人体吸收,是需要大家去考虑的一点。老年朋友每天保证足够的钙摄入量是非常有必要的,正常人每天需要的钙摄入量为 800 毫克左右,可是,一碗骨头汤里面钙的含量约为 1.5 毫克,就是说,骨头汤里其实钙质含量是极低的,要想喝骨头汤来补钙,一天必须喝 500 碗以上,这显然是不现实的。

此外,不同年龄的人每天需要补充的钙量也不同。钙质是强壮骨骼的基石,中国营养学会推荐成年人每天钙摄入量为 800 毫克,绝经后女性和老年人每天钙摄入推荐量为 1000 毫克。食物是钙质摄取很好的来源,像牛奶,不管是脱脂、低脂还是全脂牛乳,一杯 236 毫升(8 盎司)牛奶就含有 250 毫克的钙,而每 3 盎司(约 85 克)的罐头沙丁鱼提供的钙质比一杯牛奶要多一些。

朱震宇建议,“其实,一杯牛奶里面钙值就能达到 1000~3000 毫克,虾米、芝麻酱、豆类制品、一些绿色蔬菜(如西兰花、香菜)含钙量也都不少,所以想要补钙,吃这些食物比喝骨头汤更靠谱。”

骨质疏松症的饮食疗法

“补钙很重要。此外,也要注意补充维生素,同时建议多吃枸杞子。”朱震宇建议,胶原是构成骨质的重要物质,足够的维生素 C 对胶原合成时所需的一种重要酶的活性是必要的。因此,维生素 C 不足可能会导致骨质疏松症。

虽然维生素 C 的临界缺乏对骨质疏松症有多大影响并不明确,但为了防备万一,服用一些也是值得的。此外,枸杞子是常用的补肝肾之品,久服有滋肾、补肝、强筋壮骨及润肺、明目的功效,有延年益寿之功,常用来治疗头晕眼花、耳鸣、遗精、腰膝酸软、疼痛等病症,因其含有胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、钙、磷、铁、亚油酸等营养物质。



健康问答

秋季过敏性鼻炎引起“眼睛痒”怎么治？

读者问:我看相关新闻有提到,如果在秋天出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等情况,要警惕是否是鼻炎引起的。我想问问,像我这样因为过敏性鼻炎而引起眼睛痒的情况该怎么办呢?

晋江市中医院五官科主治医师彭学英答:秋天是过敏性鼻炎高发季节。秋季过敏性鼻炎引起眼睛痒,推荐四招治疗。

第一种是取嚏法,即把喷嚏打出来。下面两种取嚏法可以试试:眼睛看着太阳集中注意力,感受鼻子里痒痒的,异物呼之欲出的感觉,一小部分人可以打出喷嚏了;做两根纸捻沿着鼻翼上侧轻轻捅。

第二种是药物治疗。秋季过敏性鼻炎还可能会引起过敏性角膜炎,这种情况下也会出现眼睛痒的情况,可以选择性滴用典必殊、帕坦洛、埃美丁、色甘酸钠等滴眼液,并服用酮替芬、赛庚啶等口服药物治疗即可好转。值得一提的是,造成眼睛痒的原因很多,若不能对症下药,对眼睛会造成伤害,建议遵医嘱用药。

第三种是毛巾热敷。如果眼睛实在痒得难受,可用温毛巾热敷,切勿用手抓挠。

第四种是运动眼球。闭住双眼,放松心情,把双眼眼球从左眼角向右眼角移动,再从右眼角向左眼角移动。依次类推旋转数十次,多则不限。

一套3枚 火星探测任务成功金银纪念币来了

记者从中国人民银行官网获悉,周一(8月30日),中国首次火星探测任务成功金银纪念币即将发行。该套纪念币共3枚,其中金质纪念币2枚、银质纪念币1枚,均为中华人民共和国法定货币。

据了解,航天系列纪念币已发行过6套金银币,与此前相比,此次火星探测任务成功金银纪念币数量增加了一枚,且数量较为稀少,因此业内人士普遍认为具有良好的收藏价值。

三款外观各有千秋

该套纪念币正面图案均为中国行星探测标识(火星),并刊国名、年号。

背面图案上,三款纪念币各有不同。150克圆形金质纪念币背面图案为天问一号着陆平台和火星车,衬以火星着陆过程示意图及火星地表图像等组合设计,并刊“中国首次火星探测任务成功·天问一号”字样及面额。8克圆形金质纪念币背面图案为“祝融号”火星车,衬以火星表面环境组合设计,并刊“中国首次火星探测任务成功·天问一号”字样及面额。30克圆形银质纪念币背面图案为天问一号环绕器,衬以火星、地球及环绕火星轨道示意图等组合设计,并刊“中国首次火星探测任务成功·天问一号”字样及面额。

多渠道可预约购买

此前,航天题材的纪念币已发行过多次,但此次在规格和发行量上有所突破,由两枚增至三枚。在一定程度上,纪念币的发行数量,往往决定了该纪念币是否稀缺。

据悉,150克圆形金质纪念币为精制币,含纯金150克,直径60毫米,面额2000元,成色99.9%,最大发行量1000枚。8克圆形金质纪念币为精制币,含纯金8克,直径22毫米,面额100元,成色99.9%,最大发行量30000枚。30克圆形银质纪念币为精制币,含纯银30克,直径40毫米,面额10元,成色99.9%,最大发行量60000枚。因此业内人士认为,航天题材纪念币可以积极预约购买。

该套金银纪念币由深圳国宝造币有限公司铸造,中国金币总公司总经销,其销售渠道除了可以通过金币云商 App 客户端、中国金币总公司直销中心等中国金币直销渠道和中国金币特许零售商渠道购买之外,消费者还可通过工商银行、农业银行、建设银行、中国银行、邮储银行、交通银行、民生银行、招商银行、兴业银行、中国银行等金融机构的微信公众号、客服热线预约购买。



150克圆形精制金质纪念币正面图案



150克圆形精制金质纪念币背面图案

福建银保监局发布 二季度银行保险消费投诉情况



本报讯 8月23日,福建银保监局发布关于2021年二季度银行保险消费投诉情况的通报(以下简称“通报”)。

二季度,福建银保监局系统共转送银行业消费投诉691件,其中,涉及国有大型商业银行255件,占投诉总量的36.9%;农村中小金融机构154件,占投诉总量的22.3%;非银机构107件,占投诉总量的15.5%;股份制商业银行105件,占投诉总量的15.2%;城市商业银行68件,占

投诉总量的9.8%;外资银行2件。

二季度,福建银保监局系统共转送保险业消费投诉846件,同比下降18.3%。其中涉及财产保险公司443件,同比上升83.8%,占投诉总量的52.4%;涉及人身保险公司403件,同比下降49.2%,占投诉总量的47.6%。

在涉及财产保险公司投诉中,理赔纠纷352件,占财产保险公司投诉总量的79.5%;销售纠纷48件,占比10.8%。机动车辆保险纠纷272件,占财产保险公司投诉总量的61.4%。

在涉及人身保险公司投诉中,销售纠纷234件,占人身保险公司投诉总量的58.1%;保全纠纷77件,占比19.1%。普通人寿保险纠纷176件,占人身保险公司投诉总量的43.7%;疾病保险纠纷81件,占比20.1%。

编辑_陈荣汉
 校对_黄青稚
 设计_翁泽义
 电话 0595-82003110

本地医讯

本周末 神经内科专家吴波水来晋坐诊

本报讯 (记者 吴清华 通讯员 陈丹红) 本周末,复旦大学附属华山医院神经内科专家吴波水将到晋江市医院坐诊。值得一提的是,专家门诊名额有限,有需要的市民朋友建议自行提前预约就诊。

吴波水,系医学博士,现为复旦大学附属华山医院神经内科副教授、主任医师。其长期从事神经内科的临床、教学工作,同时从事神经系统中西医结合相关的实验研究;擅长解决神经系统疾病有关中西医结合诊疗等疑难问题;坚持医疗一线,对头痛、神经痛、面瘫、重症肌无力、中风、癫痫及内科与神经系统相关疾病积累了丰富的临床经验,社会满意度高。

据悉,本次专家门诊时间为8月28日、8月29日上午8:30—12:00,门诊地点位于市医院门诊二楼内科诊区。门诊预约方式,可关注晋江市医院微信公众号,点击菜单栏“掌上医院”进行预约挂号。

温馨提示: 医院将根据预约情况安排就诊,请预约就诊人员携带晋江市医院的门诊卡、门诊病历及过往的病史资料。

健康话题

一起聊聊“手机综合征”

手机越远,健康越近……如今,人们的日常生活里出现了一种新型焦虑症,叫“忘了带手机”。可以忘记带钥匙,忘记戴手表,忘记带雨伞,但就是不能忘记带手机。

随着时代的发展,手机成了不少人难以割舍的物品。在咱厝,有不少人因为睡前玩手机影响了睡眠质量,有的还会引发头疼、迷惑、沮丧等不良反应。也有不少人成为低头族,因为手机的购物软件、游戏软件等虚掷了不少光阴。还有的人,因为玩手机导致身体出现疾病,比如,因长期玩手机颈椎发生严重退化,夜里长时间玩手机因荧光的刺激造成视力的伤害,以及出现各类手部疾病……

你是否因为无节制使用手机而倍受影响? 你认为手机应该如何使用更合理? 如何避免患上“手机综合征”? 一起参与本周互动话题聊聊吧! 若想投稿,欢迎添加微信 B84552165,或通过邮箱 84552165@qq.com,发送个人观点给记者。届时,我们会遴选精选留言,刊发见报,并为上榜的读者送出精美礼品。同时,还会邀请相关专家为大家答疑解惑,欢迎继续关注。

生活

绿色低碳主题 银行卡发布

本报讯 如今,结合各种热点及相关政策等,发行各类主题银行卡已十分常见,近日又有一张主题银行卡发布。记者获悉,银联的绿色低碳主题卡,包含企业版及个人版两套卡产品体系,以银联交易系统中企业和个人交易行为数据为计算基础,构建银联绿色低碳积分体系。

企业版银联绿色低碳主题卡主要包括绿色低碳主题商务卡、绿色低碳主题小微企业卡及绿色低碳主题乡村振兴卡,分别面向不同经营规模及类型的大型企业、小微企业、涉农企业发行。根据企业在银联系统的交易情况,银联将联合商业银行为其提供碳减排额购买等对公权益。

个人版银联绿色低碳主题卡构建了银联绿色低碳积分体系,结合持卡人在银联系统的绿色消费行为,如乘坐公共交通、云闪付缴费、共享单车骑行、高铁出行、新能源车充电等,计算个人碳减排量,并配置相应权益,以娱乐互动和动态回馈的机制,引导用户践行绿色低碳生活。

全新一代奇骏 本地正式上市



本报讯 日前,东风日产全新一代奇骏上市试驾会·闽南站,在福建省唯一的汽车主题公园“厦门国际赛车场”举行。

对于晋江汽车消费者来说,奇骏这款车型并不陌生。2000年,日产推出了第一代奇骏,在日本本土同级SUV中,连续十年获得销冠。2008年上市的第二代奇骏,主打越野,同样收获了一批忠实“粉丝”。2014年,第三代奇骏对外观进行大改,获得了市场的普遍认可。如今,第四代全新一代奇骏更是历时5年的时间开发,被称之为日产史上研发规模最大、复杂度最高的研发工程。

发布会上,东风日产华东一区营销中心、闽南区首席督导林俊杰,对全新一代奇骏进行了产品战略和市场定位分享。据介绍,全新一代奇骏搭载了日产专利VC-Turbo超变擎300可变压缩比涡轮增压发动机,全新CVT智能无级变速器,额定功率150kW·最大扭矩300N·m、工况油耗5.8L/100km。在外观及内饰设计上,新一代奇骏也焕然一新,更显时尚和运动。

发布会之后,现场媒体还开展了专业SUV跑道试驾,全新一代奇骏在波浪路、双边桥、台阶路、乱石坑、枕木路、侧坡U型弯、炮弹坑、峰上峰、沙坑、涉水坑等专业跑道上,均能实现快速通过,整体表现可圈可点。

民生银行成功落地 市场首次碳排放权担保业务

本报讯 8月23日,中国民生银行依托全国碳排放权注册登记结算系统(下称“中碳登”),联合国家能源集团龙源(北京)碳资产管理技术有限公司、大唐集团大唐碳资产管理有限公司、国家电投集团北京电能碳资产管理有限公司,为三家央企集团下属发电企业国电内蒙古东胜热电有限公司、大唐七台河发电有限责任公司和贵州黔西中水发电有限公司成功办理碳排放权担保贷款,实现了全国市场首次碳排放权担保业务落地。

此次的碳排放权担保贷款,是民生银行为支持发电企业碳达峰、碳中和工作,以其持有的碳排放权提供担保并发放贷款的业务。该批业务是民生银行在全国碳排放权交易市场7月16日正式启动线上交易后的一次碳金融创新的成功尝试。自全国碳排放权交易市场启动以来,民生银行高度关注碳排放权交易市场的发展动态,积极与首批纳入全国碳市场的发电企业、中碳登有关部门进行对接,最终在中碳登及上述三家央企所属碳资产管理公司的的大力支持和配合下,从发电企业推荐到碳排放配额查询评估,从双方担保合同签订到完成担保手续,民生银行在两周内实现全流程跟进放款,为客户实现了高效低成本融资,有效帮助重点排放单位盘活碳配额资产,拓宽押品范围,完善了碳权资产的金融属性,对于碳市场作为“碳达峰、碳中和”政策工具的调节功能发挥了重要意义。