

生活资讯

食物补钙并不难

钙是人体内含量最丰富的矿物质，99%的钙在骨骼及牙齿中，1%的钙分布在体液和细胞内。骨骼就像一个钙库，血液能够根据需要“提取”或“充值”。然而，我国居民钙的摄入量只有推荐量的1/2(推荐量为800毫克/日)，饮食中钙明显摄入不足，身体为了维持正常的血钙，只能以骨密度“消耗”为代价——也就是“提取”库存，造成亏空。所以，骨质疏松是青年埋祸，老年买单。学几招，给身体的钙质“充值”吧。

每天喝一杯牛奶 + 一杯酸奶

300毫升奶约有近400毫克的钙，可满足一半的钙需求(孕产妇、老人需求会更多)。而且牛奶中的钙好吸收，是一款“天然钙片”。

每天保证绿叶菜200克

菠菜、韭菜、油菜、西兰花等含钙量都不低，200克绿叶菜可以提供200毫克的钙。苜蓿(草头)的钙含量高得惊人：713mg/100g，而且，绿叶菜中的镁、钾、维生素K和维生素C都能帮助提高钙的利用率。

常吃豆制品

豆制品基本都是高钙食品：卤水豆腐(又叫北豆腐)138 mg/100g；石膏豆腐(也叫南豆腐)116mg/100g；豆腐干因为水分少，含钙量更高：308mg/100g。

家中常备芝麻酱

芝麻酱热量高，所以我们不可能像牛奶、蔬菜一样天天吃。不过吃火锅配上芝麻酱，吃馒头抹层芝麻酱估计能吃进200多毫克的钙呢。100g芝麻酱中含钙1170mg。

虾皮当盐用

虾皮钙含量非常高：991mg/100g，可是钠含量更高：100g虾皮中有5057mg钠(相当于12.6克的盐)。钠比钙多，而钠(盐)是需要控制的。

不过如果把虾皮当盐用，烧汤、做菜放上几克还是可行的。10g虾皮，为全家炒出一大盘虾皮大白菜，估计每人能从中得到30mg的钙，再加上白菜本身含69mg/100g的钙，这道菜也算是很补钙了。

每天吃12个品种以上的食物

多样、适量、平衡的饮食结构不仅有利于钙的吸收，也是健康体质的基本保证。然而，过多的动物性蛋白质，带来过多的磷、硫元素，会造成钙的流失；过多的脂肪会降低钙的利用率。钙不是一个人在战斗，它既有朋友也有损友，适量的蛋白质才是钙的朋友，过多过少都是损友。(蒋方)



丰台工商开展电子产品经营精细化培训

近日，丰台工商分局联手检测机构，在辖区电子产品商户经营场所内开展产品抽检，并针对商户经营中存在的重点问题，提供点对点精细化培训，开展法律法规和专业知识的培训、讲解，着重解决实际问题，重点突出、效果明显。

首先，开展守法经营培训。由分局商品科和商标科进行守法经营培训。商品科向经营者宣传了《产品质量法》《流通领域商品质量监督管理办法》等专业法规，重点讲解经营者应履行的义务，树立经营者是商品质量第一责任人意识；同时指导经营者完善进货检查验收制度，严格落实索证索票，主动提升商品质量。商标科就如何落实商标授权经营管理制定等方面的知识进行了宣传，要求经营者拒绝销售假冒伪劣商品。

其次，强化专业知识讲授。分局邀请检测机构工程师为经营者讲解有关电子产品安全性能及国家标准以及电子产品抽查检验的重点项目等专业内容，提升经营者的专业知识，促进合法合规经营。

第三，现场开展抽查检验。监测机构在经营者现场开展抽查检验工作，让经营者实地体验抽样的全过程，加深对培训内容的理解和认识，提高培训效果。(李红云)



石景山区徐媛媛国际象棋俱乐部已经注销。特此声明

前央视著名节目主持人李咏因癌症去世，年仅50岁！在我们感到惋惜的同时，也应该对癌症引起高度重视。为什么得癌症的越来越多？为什么有些癌症一发现就是晚期，我们应该如何预防呢？



癌症发病年龄降低 提早预防 让癌症远离你

为什么有些癌症发现就是晚期？

在大多数人心中，癌症往往与“绝症”是同义词，癌症的可怕源自人们对不治之症的恐惧，事实上，癌症的真相远比上述理解更复杂。

从发病部位来看，癌症其实是由数十种疾病组成的大家族，人从头顶到足趾，从内脏到皮肤，身体的各个部位均可能被癌症光顾。科学家在调查了人群中各种癌症的发病率之后发现，以平均寿命来估算，每个人一生中患癌的可能性在1/3以上！

虽然癌症很常见，但癌症的发生却是在暗中进行。众所周知，人体由细胞组成，每一个细胞都在为机体的正常运转而勤勤恳恳地工作。但是，如果正常细胞中出现了某些“叛徒”，人体就会有麻烦，而癌细胞恰恰就是正常细胞中的“叛徒”。在癌症发生伊始，少数几个“叛徒”并不能被检查出来，这时候身体也不会感到任何不舒服，直到这些“叛徒”的数目发展到几亿个而形成癌组织，才勉强可以被肉眼发现。因此，早期发现内脏器官中的癌症病灶是一件很困难的事，而这些癌症一旦出现症状，则往往已经进入中晚期，“叛军”已成气候，治疗起来会很困难。

为什么得癌症的越来越多？

全国肿瘤登记中心的数据显示：2000年的时候，20岁到39岁的年轻人每10万人有大约40个肿瘤发病，2013年的数字变成了70个。数值增长了80%。

为什么越来越多的年轻人患癌？这和生活方式脱不了干系。熬夜是家常便饭，电影《滚蛋吧肿瘤君》原型，因恶性淋巴瘤去世的插画师熊顿，曾说：经常熬夜画画，加

班更是家常便饭，感觉总有做不完的话。所有K歌必定刷夜，聚餐必喝大酒，生活五光十色。一坐一整天，无运动

在电脑前一坐就是一天，下班回家沙发上一躺看手机，很少起来活动。这些不好的习惯就导致了肠胃蠕动慢，身体代谢也易出问题。

饮食无辣不欢、越冰越爽 长期喜欢喝冷饮，越冰越爽，喜欢吃辣，无辣不欢。这些都伤脾胃。饮食不规律，也会影响正常的肠胃功能。

仗着年轻，不把病当回事 很多人觉得自己年轻，小病没事，也得了大病，不去医院。所以有时会错过疾病最开始的信号，错过最佳的治疗时期。等到发现，已是晚期，后悔莫及。

防癌体检有必要做吗？

防癌体检一般建议一年做一次，但是诸如乙肝表面抗原阳性的体检者(肝癌高危人群)，一般就不是是一年一次筛查了，要改为六个月或八个月做一次肝癌检查。

防癌体检会更关注血液中的肿瘤标志物，即反映肿瘤存在的化学物质，它们的存在或量变可以提示肿瘤的性质。一旦血液中肿瘤标志物数值升高，确实表示健康出现一定的问题。比如前列腺癌、肝癌等，它们属于特异性较强的癌症，肿瘤标志物会反映癌症存在。但同时值得注意的是，这并不能确定是患了癌，需要再次做针对性的检查，检查癌症最准确有效的只有病理检查。

如果肿瘤标志物的数值持续升高，就要怀疑是癌变在发展，要立即结合进一步检查寻找原因，必要时通过病理检查明确诊断。然而有时，即使肿瘤标志物不高，也不意味着排除了患肿瘤的可能性。

健康体检是一个由大到小筛查疾病的过程，发现问题后将范

围一步步缩小，明确疾病。对于体检大家要理性看待，检查时注意医生提示，积极配合。主动告知医生的身体状况、健康状况、家族史、病史等情况，增加针对性体检，并且根据体检报告咨询医生是否需进行进一步诊治。

哪些人群容易患病？如何预防？

肺癌 高危人群 长期吸烟者、慢性支气管炎、肺结核等肺部疾病患者、体内外接受过量放射线照射者、长时间接触煤烟或油烟者、矿工。

肝癌 高危人群 乙肝患者、长期进食霉变粮食者、长期嗜烟酒者、常饮用被污染水者、有肝癌家族史者。

胃癌 高危人群 有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等病史者、有胃癌家族史者、橡胶胶工人、煤炭工人、吸烟者、爱吃烟熏腌制食物者、过度肥胖者。

食管癌 高危人群 有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等病史者、有胃癌家族史者、橡胶胶工人、煤炭工人、吸烟者、爱吃烟熏腌制食物者、过度肥胖者。

胃癌 高危人群 有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等病史者、有胃癌家族史者、橡胶胶工人、煤炭工人、吸烟者、爱吃烟熏腌制食物者、过度肥胖者。

胃癌 高危人群 有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等病史者、有胃癌家族史者、橡胶胶工人、煤炭工人、吸烟者、爱吃烟熏腌制食物者、过度肥胖者。

胃癌 高危人群 有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等病史者、有胃癌家族史者、橡胶胶工人、煤炭工人、吸烟者、爱吃烟熏腌制食物者、过度肥胖者。

遗失声明 中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失

刘建武 020011100080002017150427 刘建武 020011100080002017150427 刘建武 020011100080002017150427

刘建武 020011100080002017150427 刘建武 020011100080002017150427 刘建武 020011100080002017150427

公告 寇宗伟(11010219840****05)6,你于2018年6月30日开始至今未能出勤,请于登报之日起10日内到公司说明情况,否则你所有未出勤的天数按照公司相关规定处理。联系电话:53016116-888. 第一太平戴维斯物业顾问(北京)有限公司 878东区管理处 2018年10月26日星期五