



补钙误区，你中招几个？

误区一：钙补得越多，骨骼越强壮？
真相：不一定
人体对钙的吸收是有限的，每日推荐摄入量为成人800－1000mg，50岁以上1000－1200mg。过量补钙会带来多种健康风险，如高钙血症、肾结石、血管钙化、糖尿病等问题。

误区二：骨头汤、虾皮是补钙高手？
真相：效果甚微
骨头汤 骨头中的钙难溶于水，一碗骨头汤钙含量仅约2－3mg（不及牛奶的1/10），且脂肪、嘌呤含量高。

虾皮 虽然含钙量高，但盐分更高，偶尔吃一下可以，别当补钙主力。

误区三：只补钙，不用补充维生素D
真相：缺乏维生素D，钙的吸收会打折扣
维生素D对于钙的吸收至关重要，在补钙的同时，要确保体内维生素D水平正常，否则就需要同时补充维生素D。

误区四：空腹吃钙片吸收会更好？
真相：不一定，分情况
最常见的碳酸钙需要胃酸来分解，随餐或餐后服用能减轻对胃的刺激，吸收更好。柠檬酸钙则对胃更友好，适合胃酸缺乏者或空腹服用。

误区五：只有老年人才需要补钙？
真相：补钙是贯穿一生的“储蓄”
人体骨量在25-30岁达到峰值。年轻时存入的“骨本”越多，中老年后发生骨质疏松的风



险就越低。

误区六：补钙能治愈骨质疏松？
真相：错
骨质疏松需综合治疗，不能将单纯补钙视为单一治疗手段。

如何正确补钙？

补钙从来不是越多越好，而是精准补充。补钙的核心原则是“优先食补，不足补剂”。

奶与奶制品 牛奶、酸奶、奶酪是“补钙之王”，它含钙丰富，吸收率极高。比如100毫升牛奶含钙量大于100毫克，是较为理想的食物钙片。不喜欢喝牛奶或是乳糖不耐受的朋友，可以用其它奶制品代替。

绿叶菜 在常见的绿叶菜中，小油菜、毛豆和芥菜钙含量比较高。每100克小油菜、毛豆、芥菜的含钙量分别为108毫克、135毫克和294毫克，钙含量比牛奶还要高。

豆制品 不是所有的豆制品都能补钙。想要吃豆制品补钙，可以选择卤水豆腐（北豆腐），含钙量138mg/100g；或石膏豆腐（南豆腐），含钙量116mg/100g。

维生素D 补钙关键要吸收，而维生素D有助于钙的吸收。

小贴士：如何获取维生素D？

晒太阳 每天裸露手臂和腿晒10-15分钟。

食物 多吃深海鱼、蛋黄、强化维生素D的牛奶。

补充剂 尤其在冬季，建议

成人每日补充800-1000IU，老年人可增至1000-1200IU。

钙片 钙片是一种额外补充方案，如果在饮食方面无法保证奶类充足、深绿色蔬菜丰富，那么可以考虑吃点钙片。选钙片时要注意每片的钙含量，仔细查看包装说明，优先选择小剂量的（200—300毫克），按自身所需情况补充。

钙剂那么多，怎么选？

补钙是老生常谈的话题，但市场上钙剂琳琅满目，要怎么选呢？市场上钙剂按成分主要分为无机钙、有机酸钙、天然钙、新型钙这几类。

无机钙 主要包括碳酸钙、磷酸钙、氧化钙等，无机钙含钙量高，价格便宜，是目前临床上使用最多的钙剂，尤其以碳酸钙最为常见。无机钙不适合胃酸分泌量小的儿童和老人，尤其不适用于慢性萎缩性胃炎患者。

有机酸钙 有机酸钙比无机钙的含钙量低一些，空腹吃还是随餐吃都可以，适合胃酸分泌少的人。

天然钙 听着“天然”好像更安全，其实它们多从贝壳、矿石、骨骼等提取而来，不适合长期吃。

新型钙 这种钙剂脂溶性好、溶解度高，吸收好，胃肠刺激小。缺点是价格贵，含钙量偏低。

这4个补钙细节要注意

分次吃比一次吃效果好 人

【健康红绿灯】

绿灯

米饭放凉一点再吃控血糖



吃饭时把米饭放凉一点再吃，对血脂、血糖、脂肪肝有好处。当米饭放凉之后，一部分已经糊化的淀粉又回到生淀粉的状态，在这个过程中会产生一些抗性淀粉。抗性淀粉也算是一种膳食纤维，它有助于减少肠道内病原体数量并增加益生菌数量，有利于预防结肠疾病。另外，抗性淀粉还具有降低血液胆固醇、降低肥胖风险以及利于控血糖等益处。

运动后皮肤变好不是错觉



提到运动，你最先想到的是减脂、练肌肉？其实运动时的每一滴汗水，都在悄悄给皮肤“做护理”。运动出汗时，汗液里的水分能快速给皮肤补水，短期让皮肤透亮弹润。运动加速血液循环，皮肤发红发热出汗，促进细胞更新代谢，让皮肤健康红润。运动刺激身体多分泌HGH(生长激素)，促进胶原蛋白合成，让皮肤更紧致年轻。

红灯

洗澡水温太高皮肤变得更痒



一到冬天，很多人的腿脚、胳膊就变得又干又痒，挠起来甚至会掉雪花般的皮屑。很多人怕冷，洗澡时会把水温调得过高，这样做会加速皮肤水分流失。有的人会用热水烫瘙痒部位，这样做反而加重症状，因为热水烫洗会使皮肤屏障受损加重，烫和痒刺激相同的神经末梢，皮肤变得更痒。

蔬菜裹着塑料袋放冰箱更容易变质



一些人买完菜回来，会把装着菜的塑料袋一起放进冰箱，但这个举动可能对健康产生潜在危害。首先，塑料袋透气性不好，如果袋内湿度太大而含氧量太少，会使果蔬出现无氧呼吸，产生大量酒精。同时，还会引发细菌滋生，大大降低果蔬的安全性和营养价值。其次，有些彩色塑料袋属于再生塑料袋，不排除使用的着色剂含有强致癌物苯并芘的可能性，与食品接触后，可能转移到食品中。

“三九贴” 谁能贴、怎么贴？ 中医专家支招

本报记者 宗晓畅

“夏养三伏，冬补三九”。三九寒冬是自然界阴气最盛、阳气最弱的时节，此时人体阳气内敛，气血运行缓慢，是旧病复发或加重的高发期。遵循中医“天人相应”理论，北京友谊医院中医科在西城、通州、顺义三个院区均开展了“三九贴敷”门诊服务。“三九贴敷”能够温阳益气、驱散寒邪、疏通经络，有效预防和治疗冬季易发疾病，为公众的健康保驾护航。

什么是三九贴敷

三九贴敷源于中医“冬病冬治”思想，是在一年中最寒冷的三九天，将特制中药膏贴敷于人体特定穴位的外治疗法。药物对穴位产生温热刺激，药力可沿经络直达病所，从而激发经气、提振阳气、温通经络、驱散内伏寒邪，最终达到增强机体抵抗力、防治疾病的目的。

三九贴敷适用人群

呼吸系统疾病 慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性咽

三九贴敷注意事项

贴敷时间 成人一般贴敷4-6小时，儿童2-4小时。具体贴敷时长需严格遵医嘱，切勿为追求疗效自行延长贴敷时间，以免造成皮肤严重灼伤。

贴敷反应 贴敷后局部皮肤出现红晕、发热、轻度瘙痒或小水泡，均属于药物正常的良性反应。若水泡较大，需及时到医院由专业医护人员处理，切勿自行挑破，避免引发感染。

禁忌人群 孕妇、2岁以下婴幼儿；皮肤

有创伤、溃疡、感染者；对贴敷药物或胶布过敏者；疾病发作期（如发烧、咳嗽急性发作等）患者；血糖控制不佳的糖尿病患者，需谨慎使用。

贴敷期间生活调理 饮食以清淡为主，忌食生冷、油腻、辛辣食物及“发物”（如海鲜、牛羊肉等）；注意保暖，避免受凉；贴敷后4小时内不宜洗澡，后续清洗时可用温水轻柔冲洗，忌用力搓洗贴敷部位。

贴敷疗程安排

三九贴敷是安全、有效、简便、价廉的中医外治法，尤其适合患有上述慢性虚寒性疾病的人群。坚持连续数年贴敷，能够显著巩固疗效、提升机体正气。

本次三九时间：一九：12月21日—12月29日；二九：12月30日—1月7日；三九：1月8日—1月16日。

温馨提示：即便错过了一九、二九的贴敷时段也无需担心，在三九期间进行贴敷，依然能收获理想的养生防病效果。