

血管钙化是补钙闹的？

患有骨质疏松、一直在吃钙片的张阿姨，前阵子又发现了冠状动脉钙化，她疑惑这血管钙化是不是补钙引起的，以后还能不能继续吃钙片。血管钙化的成因难道是补钙补多了？就此，给大家详细介绍一下这个病的来龙去脉，让补钙不纠结。

血管为什么会钙化？

钙化本质上是各种来源的钙在炎症部位沉积后形成的“钙化点”，有点像皮肤伤口愈合时的“疤痕”。人体的很多器官都有可能出现钙化，除了血管，比如肺结核导致的钙化灶、男性前列腺中的钙化等。随着年龄的增长，血管也会衰老，特别是出现动脉粥样硬化后，形成粥样斑块的血管壁，在炎症的刺激之下，钙质沉积后形成钙化。冠状动脉区域的钙化程度越高，意味着冠状动脉粥样硬化越严重，发生心血管事件的风险也就越大。不过，血管钙化有时候反而是“好事”。粥样硬化斑块的主要风险是“容易破溃”，一旦破溃，斑块里面的杂质流到血管里，会诱发血小板聚集形成血栓，为心梗和脑梗埋下了伏笔。而钙化的血管斑块比较“硬”，反而不容易发生破溃，某种意义上算是保护了血管。

血管钙化和补钙有关吗？

骨质疏松是一种常见的骨骼代谢问题，各种原因导致的“新骨头”生成速度慢于“旧骨头”的流失速度，结果就是骨头越来越“糠”。早期的骨质疏松可能没有任何症状，但是随着病情加重，骨骼内部的微小结构也在变化，患者可能会感到疼痛，而且容易发生骨折。骨质疏松症主要的治疗手段就是补钙，同时增加营养。相比之下，血管钙化的核心机制是血管壁的慢性炎症、钙磷代谢失衡，而非单纯的补钙本身。

因此，合理的补钙一般不会导致和加重血管钙化，只有长期过量补钙或出现钙代谢异常时，才有可能增加血管钙化的风险。

钙的安全摄入量是多少？

根据美国预防心脏病协会的建议，每日摄入钙的总量不超过2000mg至2500mg，对心血管系统就是安全的。成年人每天需摄入800至1000毫克的钙（老年人吸收会差一些），而我们的饮食中钙量偏低，平均每天约400毫克，常用钙补充剂推荐的每日剂量为600毫克左右，两者相加也就刚刚好。

因此，合理补钙并不会增加血管钙化的风险。像本文中的张阿姨——同时患有血管钙化和骨质疏松，依旧可以继续补钙。

据《北京青年报》

高蛋白食物做汤食用既抗寒又能养护脾胃

在刚刚过去的周末，不少市民都感受到了气温断崖式下跌带来的寒意，随着天津等多地气温创新低，冷空气持续影响，最低气温还将逐渐跌至谷底。面对6℃~10℃的降温，天津市卫生健康委发布了降温防护指南，请广大市民注意。

穿衣有讲究

遵循“洋葱式穿搭”：内层选透气吸汗的纯棉衣物，中层穿保暖性强的毛衣或抓绒衣，外层搭防风防水的外套。这样既能根据室内外温差灵活增减，又能避免单穿厚衣闷汗着凉。

避开降温“健康坑”

减少“冷热交替”刺激：进出空调房、地铁时，及时增减衣物；吃热饭、喝热水时，别马上脱外套，防止冷热交替导致血管收缩紊乱，诱发不适。

从内到外补暖意

喝对热水更暖身：别喝刚烧开的沸水，凉到40℃—50℃时饮用最佳，避免刺激食道；也可以泡点生姜红枣茶、桂圆枸杞茶，帮助身体驱寒暖身，但容易上火的人要少放桂圆。

特殊人群多留意

等身体适应室内温度再慢慢减衣，降低发生感冒的概率。关注心血管健康：低温会让血管收缩、血压升高，高血压、冠心病患者要按时服药；如有条件，每日固定时段测量并记录血压变化。避免晨练过早（建议等

的鞋子。老人小孩别穿太多：这类人群代谢较慢，过度包裹容易出汗，反而增加感冒风险。建议比成年人多穿一件薄衣，以手脚不凉、后背无汗为合适标准。

口罩、护手霜别落下：冷空气会刺激呼吸道，出门戴口罩能减少干燥冷风对喉咙、鼻腔的伤害；手部暴露在外容易干裂，随身携带护手霜，洗手后及时涂抹。

少吃“生冷寒凉”食物：刚从冰箱取出来的水果、冷饮、凉拌菜等尽量少吃，避免刺激肠胃，引发腹泻或胃痛。如果想吃水果，可将苹果、梨煮成热汤或蒸着吃。

太阳出来，气温回升后再运动），运动前先做5分钟热身，防止突发不适。保护呼吸道和关节：哮喘、关节炎患者，出门要戴口罩（阻挡冷空气刺激呼吸道），出门可戴护膝、护肘，避免冷风直吹引发疼痛。

据《今晚报》

家长的身高“执念”可能成为孩子的成长负担

“孩子比同学矮半头，以后会不会长不高？”“邻居家娃暑假长了10厘米，我家孩子咋没变化？”“每天喝奶跳绳，身高还是不达标，到底咋回事？”在各大医院的儿科门诊中，家长在咨询时频频抛出类似疑问，焦虑之情溢于言表。大连大学附属中山医院儿童发育行为门诊于晓辉主任表示，在育儿过程中，孩子身高成了不少父母心头的“大石头”。适度关注是爱，但过度焦虑反而会成为孩子健康成长的“绊脚石”。

过度追高 这些伤害不容忽视

心理压力易引发自卑，频繁测量身高、当着孩子的面议论身高差距、拿孩子与同龄人比较，这些行为会让孩子潜意识里觉得“身高不够就是缺点”，进而产生自卑、焦虑情绪。

当身高成为家庭生活的核心话

科学育儿 抓住长高关键要素

于晓辉主任表示，与其在身高数字上纠结，不如为孩子搭建科学的成长环境，这才是助力孩子长高的关键。保证睡眠，比补药更有效，建议小学生每晚9点前入睡，中学生保证8—9小时睡眠，避免熬夜影响激素分泌。

出现这些情况需及时就医

于晓辉主任提示，需要注意的是，不过度焦虑不代表忽视孩子成长，若孩子出现以下情况，建议及时到儿科或内分泌科咨询专业医生：3岁至青春期前，每年身高增长低于5厘米；身高长期低于同年龄、同性别、同种族儿童身高标准曲

线的第3百分位；父母身高正常，但孩子身高远低于遗传预期身高。医生会通过测骨龄、检查激素水平等科学方式，判断孩子生长发育是否正常，避免家长凭主观判断延误干预时机。每个孩子都是独一无二的个体，就

提前成熟，缩短生长周期，最终反而影响身高发育。家长过度关注身高数字，往往会忽略孩子的心理健康、睡眠质量、饮食习惯和运动兴趣。一个心态积极、生活规律的孩子，远比单纯个子高更重要。

变成“任务”。此外，应该关注情绪，给予积极引导：轻松愉悦的家庭氛围能让孩子保持良好心态，而压力过大、情绪低落会影响生长激素分泌。家长应多给予孩子鼓励与陪伴，让孩子明白，个人价值从不只由身高决定。

像不同的种子，有的长成参天大树，有的绽放绚丽花朵，生长节奏各不相同。家长要做的，是为孩子提供适宜的成长条件，耐心陪伴，静待孩子以自己的节奏健康成长。

据《半岛晨报》