

科普之窗

过量补钙,不利于身体健康

当骨质疏松成为中老年人中高发的问题时,“补钙”似乎成了人们的健康理念。但从科学的角度来讲,钙补得过多,反而对健康有害。

在我们每天摄入的钙质中,绝大部分应通过饮食获取。对于严重骨质疏松患者或者对进食有限制的人群,可通过钙质补充剂进行补充。但是,过量补钙的现象在中老年人中非常普遍。

看物模糊难辨色彩,警惕患上白内障

您是否感觉近期看东西时有重影?您是否发现最近眼前常出现点状或片状的固定阴影?您是否觉得看东西越来越模糊甚至无法分辨色彩?千万警惕,可能是患上了白内障。

什么是白内障?

随着年龄的增长,眼睛中一种叫做晶状体的物质代谢会发生紊乱,从而导致其所含有的蛋白质性质和功能部分或完全丧失,经过一系列变化最终造成晶状体逐渐变浑浊,这便发展成为白内障。所以,一方面食补强于药补;另一方面,

这种过量补钙的情况,往往是由于过量服用钙质补充剂也就是钙片所造成的。那么,这种过量服用钙片的行为会存在哪些不良影响呢?

肾结石。研究发现,单纯通过钙含量高的饮食摄取钙质,是不会增加肾结石风险的。但是如果超量服用钙片,或完全通过钙片来进行补钙的话,患肾结石的风险确实有所增加。所以,一方面食补强于药补;另一方面,

敏感度下降,即较难辨别蓝色物体。昼盲或夜盲。昼盲即在光线明亮的环境下视力反而比光线昏暗时更差。夜盲是指在光线昏暗环境下或夜晚时视物不清或完全看不见东西。

钙质补充剂需遵循医生建议,科学服用,切勿“好大喜功”。

消化不良。目前市售的钙片多为碳酸钙,此类钙片的钙含量较高,但是在进入消化系统后,碳酸钙对胃肠道会存在一定刺激,单次大剂量服用后,胃肠功能较弱的中老年人可能会吃不消。所以,针对服用钙片,专家建议:一方面,小剂量分次服用。因为胃肠道对钙的吸收有一个适应过程(即阈

值),单次摄取大量的钙,吸收效果其实小于分次摄取少量的钙。另一方面,随餐服用或饭后服用,既可以减少胃肠道不良反应,同时还能在胃酸分泌旺盛的时候,促进钙离子的吸收。

俗话说,“过犹不及”。在健康养生领域,任何食物和药物的过量摄入都有一定的风险和隐患,而遵循循序渐进、科学合理的补充方式,才是真正的健康养生之道。

序往往内绿外红。眼前暗影。眼前可能出现位置固定、形状不变的点状或片状阴影。

如何治疗白内障?白内障治疗大多采用手术的方法,药物治疗效果不明显。现多主张使用人工晶状体植入手术,切口小,组织损伤少,手术时间短,视力恢复快。但也有部分老年白内障患者在术后又出现了视物模糊的情况,这也不必过于担心,应及时就医。

缺牙的这些危害,你知道吗?

很多人认为,一口牙总有二三十颗,缺几颗没什么大不了。殊不知,缺牙可不仅仅是影响容貌,还会对健康造成危害。

缺牙会影响吃饭

人类的牙齿是异形牙,不同外形的牙齿功能也有差异。首先,根据在口腔所处位置的不同,牙齿可分为前牙和后牙。其次,前牙又可分为切牙和尖牙,切牙(俗称门牙)的外观像斧头,主要负责切割食物,当然切牙也是门面,会影响美观。尖牙(俗称犬齿)的外观像刀剑,主要负责撕裂食物。切割和撕裂都是对食物做粗加工;后牙则有前磨牙和磨牙之分,磨牙(俗称臼齿)的外观像磨盘,主要负责磨细食物,对食物做精加工。

缺牙会影响“团队”合作

一方面,一个人即使前牙和后牙都有,只是一组牙齿少了一两颗,也会对整体功能产生不利影响。原本几颗牙齿共同承担的任务,因为部分牙齿缺失,最后全部落到了剩余牙的头上,自然剩余牙只能超负荷工作。另一方面,任何牙齿都需要搭档——对颌牙配合,才能够完成食物加工。因此,任何牙齿缺失,都会影响到它的对颌牙发挥功能。

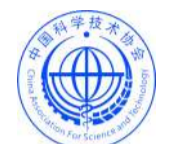
缺牙会影响牙齿排列

在同一颌骨内,相邻牙齿之间原本彼此紧紧依靠,相互支撑。有牙齿缺失时,缺失牙两边的牙齿都会朝着这个有空隙的方向倾斜。其结果就是剩余牙不但东倒西歪,而且变得稀疏,牙缝增大。这种情况不但可能引起塞牙,而且往往会对未来装假牙造成困扰。如果缺牙集中在一侧,还可能造成牙列中线偏离正常位置。

缺牙会影响牙槽骨

在头面部生长发育期,缺牙较多会导致牙根对牙槽骨的生理刺激缺失,从而影响到牙槽骨在三维空间的生长发育,最终造成面部畸形。

在成人期,缺牙较多则会导致牙槽骨发生吸收,从而变得低平,给装假牙带来困难。(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报平湖分社 联办

正风肃纪专项检查工作展开

市天然气公司紧盯节日中易发多发的“四风”问题,于春节期间组织开展了正风肃纪专项检查,推进纪律作风建设。

检查组对各部门人员在岗情况、节假日期间车辆、业务招待费、福利费发

放等进行了检查,并传达了上级关于正风肃纪工作的相关要求,查看门卫处是否存放礼品、土特产或烟酒等。同时,对重点场所疫情防控工作落实情况开展监督检查,检查结果总体良好。

节后复工复产第一天,门卫处切

实把牢公司进口的第一道防线,对出入的返岗员工进行测温,并要求亮健康码、戴口罩。防疫专员积极在企业微信群内发布防疫信息,使防疫工作认真落实到位。对检查中发现的防疫漏洞,检查组及时与相关负责人进行了

现场沟通与提醒,要求立即整改。

天然气公司表示,将继续打好作风建设持久战,持续开展监督检查,深挖细查隐形变异“四风”问题,靶向发力,对顶风违纪行为露头就打,营造风清气正的良好氛围。 ■通讯员 万梦婷

全员发力,奋战新春“开门红”

春节假期过后,市天然气公司立即吹响开工“集结号”,全力奋战新春“开门红”。

新春伊始,服务先行。过好年后一上班,营业厅刚开门就迎来了节后第一位用户。该用户因为整个假期都

在外地过年,回来时发现天然气已经欠费,所以急忙赶来缴费。营业员马晓燕告知用户,可以通过微信公众号、支付宝等平台实现人在外地也可充值的功能,并指导用户在手机上完成了天然气充值业务。

巡线员顾俊杰冒着寒冷的雨雪天气,开始了一天的点火维修任务,准时到达约好的第一家用户家中,检查厨房环境和用气设备、接管安装、通点火、接口检漏、系统录入等一系列操作一气呵成。在对用户进行安全宣传教

育后,又马不停蹄赶往下一家用户。

天然气公司抢早发力,各个部门积极推进复工复产,尽心尽力做好用户服务工作,在市民满意的基础上,奋力实现企业“开门红”。

■通讯员 顾晨源

安吉公路平湖段天然气管线完成改迁

近日,随着多处新旧管线成功碰接,市天然气公司顺利完成了安吉公路平湖段天然气管线改迁工作,确保安吉公路(S320)建设工作顺利推进,助力长三角一体化发展。

安吉公路平湖段是S320省道重要组成部分,是一条连接上海、嘉

兴、湖州的交通大动脉,项目建成后将进一步完善平湖路网结构和综合交通运输体系,构建都市经济和美丽经济交通走廊,促进平湖经济社会

发展。并行的安吉公路平湖段天然气管道是连接新埭镇、广陈镇、新仓镇的主干管线,将该管线改迁至

合理位置是安吉公路顺利建设的前提。

在天然气管线改迁工作中存在着诸多难点,新旧管线碰接点太多,要想实现无缝切换必须同时进行;改造的位置其他管线多而复杂,建筑物密集,可利用的管位已不多。又值春节来临

之际,施工人员陆续返乡,施工压力增大。天然气公司面对难题当机立断,组织设计单位、施工单位、各管线单位及我市交通运输部门进行现场踏勘协调,经过多次优化完善,成功确定了最优施工方案。最终,如期完成了管线改迁工作。 ■通讯员 杨帆

优质服务 收获用户致谢锦旗

近日,东湖雅苑业主委员会及物业负责人将一面写着“情系民生 温暖人心”的锦旗赠送给市天然气公司,对该公司心系万家、至真至诚的服务给予好评。

“充值还要线下找地方圈存,家里的IC卡燃气表充个气真是不容易,啥时候能换智能表?”关于IC卡燃气表需要圈存的问题,很多小区的居民都期待能够解决这件麻烦事。

为了加快推进燃气表智能化升级工作,天然气公司制订了详细的更换计划。今年春节来临之际,该公司主动与东湖雅苑物业取得联系,对接了相应的细节,计划利用周末时间分批进行免费更换。

通过前期业主群通知、微信公众号宣传以及张贴换表通知等方式,多渠道让小区业主获取自家的具体更换时间。集中更换期间,天然气公司在小区广场中心设立了咨询台,方便用户询问更换智能燃气表的

流程和注意事项。同时,多个换表小组深入用户家中,为居民更换智能燃气表。拆除老表、更换新表、检测管道是否漏气,短短几分钟就完成了老表到智能表的更换。

通过两个周末时间的加班加点,共为该小区更换智能燃气表283只,与老表相比,智能燃气表实现了远程抄表、自动关阀、线上缴费等多个功能,让居民生活更方便、更舒心。接下来,天然气公司将持续推进居民燃气表智能化升级工作,助力“物联网+”智慧燃气改革。 ■通讯员 钟炎鑫



“敲门入户”进行消防安全知识宣传

为切实增强辖区居民的消防安全意识,全面普及家庭消防安全知识,近日市消防救援大队发动各街道专职消防队员,深入辖区老旧小区及外来务工人员家中开展消防安全宣传活动。

其间,宣传人员向居民发放《居民消防安全知识宣传册》《灭火器如何使用》《电动自行车消防安全知识》等宣传资料。随后,宣传人员还重点围绕如何发现身边的火灾隐患、如何快速正确报警以及发生火灾时如何逃

生自救等消防安全常识进行讲解。同时,提醒居民不在家中、楼道内堆放杂物,不在室内、楼道内为电动自行车充电,保持疏散通道畅通。并组织家庭成员定期学习消防安全知识,不断提高消防安全意识。 ■通讯员 沈君君

通过面对面的宣传方式,进一步提高了居民的消防安全意识,增强了居民抵御火灾事故的能力,营造了“人人关注消防、人人支持消防、人人参与消防”的良好氛围。

■通讯员 沈君君

高层建筑消防夜查严防火灾隐患

为进一步加强高层建筑消防安全管理,日前市消防救援大队深入辖区滨江、恒大名都等10余处高层建筑小区,检查指导消防安全工作。

行动中,大队检查人员认真听取管理单位负责人有关消防安全工作落实情况的汇报,对高层建筑消防车通道、安全出口是否畅通,应急照明和疏散指示标志是否完好有效,灭火装置是否完整好用,以及工作人员是否掌握基本的应急处置技能等进行实地检查。

重点检查了各单位生命通道的标识标线落实情况,并详细询问了高层建筑消防安全责任人和消防安全职责落实情况、建筑消防设施设备配置情况、工作人员消防培训情况,以及消防安全制度、灭火和应急疏散预案是否制订等。

通过此次高层建筑消防安全检查,及时消除了一批火灾隐患,有效预防高层建筑火灾事故的发生,为辖区消防安全奠定了良好的基础。 ■通讯员 俞强美

平湖消防开展春节期间安全检查

近期,市消防救援大队组织人员持续开展消防安全检查,扎实做好火灾防控工作,确保全市消防安全形势持续稳定。

检查行动期间,大队负责人带队深入吾悦广场商业综合体、永辉超市、吾悦欣歌,重点检查单位消防安全主体责任是否健全并落实,消防设施、器材

是否按要求保持完好有效,以及是否占用疏散通道等。检查人员要求各单位负责人牢固树立“隐患险于明火、防范胜于救灾”的消防安全意识,加强消防安全

管理,切实做好隐患自查自改工作。同时,要求强化消防安全培训教育,切实增强工作人员的安全防范意识。 ■通讯员 沈君君

除夕夜查为群众欢度春节保驾护航

为有效防范化解安全风险,坚决遏制事故灾害,确保重要节点消防安全形势稳定,市消防救援大队于除夕夜开展了夜查行动,为群众欢度春节保驾护航。

当晚,大队检查人员深入市区同一首歌KTV、龙湫湾湾业、壹号公馆,重点检查单位值班人员是否在岗在位、防火巡查检查制度是否落实、用火用电用气管理是否规范、消防设

施器材是否完好有效、安全出口和疏散通道是否畅通等,切实消除火灾隐患。检查人员要求各单位负责人高度重视消防安全工作,切实加强本单位消防安全管理,严格落实消防管

理规章制度和各项消防安全管理措施。通过此次夜查,有效消除了一批安全隐患,提高了各场所员工的消防安全意识。 ■通讯员 俞强美

平湖消防加大火灾隐患曝光和监督力度

为进一步加大火灾隐患曝光和监督力度,让火灾隐患无处藏身,日前市消防救援大队消防监督执法人员深入钟埭街道,开展工业企业火灾隐患曝光行动。

当天,消防监督执法人员采取不打招呼、直插现场的方式,先后来到钟埭街道的有关服饰企业、塑料企业等,实地查看企业消防设施是否完好、疏散通道是否畅通、用火用电管理是否规范等情况。

灭火器被遮挡,车间内消防通道堵塞、电箱缺少盖板;在一塑料厂,则发现存在车间内停放电瓶车的问题。针对这些隐患,执法人员责令相关企业限时整改,同时要求企业负责人进一步加大消防安全宣传力度,增强员工安全意识,从源头杜绝火灾事故的发生。

下一步,市消防救援大队将继续加大力度,持续开展火灾隐患曝光行动,通过舆论监督方式督促企业抓好隐患整改。 ■通讯员 沈君君

健康平湖 公益/广告

健康平湖 美丽幸福

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣