

□ 误区

## 抽筋就得补钙？ 弄清原因才能治本

当你正在下楼梯或参加接力比赛加速奔跑时，猝不及防的腿抽筋，颇令人懊恼。听闻腿抽筋，身边的人往往会善意提醒：这是缺钙的表现，要补钙了。

事实真的如此吗？ □ 据《科技日报》

### 腿抽筋的原因不止是缺钙

腿抽筋就是腿部肌肉不自主地长时间收缩，医学上称之为“腓肠肌痉挛”。“它的主要特点是肌肉容易兴奋，收缩不受控制，持续时间长，常给人带来痛苦，让人很不舒服。”北京老年医院骨科副主任医师臧传义接受采访时表示。

“老百姓都以为腿抽筋是因为缺钙。但这只是原因之一，并不是全部。”臧传义表示，腿抽筋是由复杂因素导致的，需要考虑的问题很多，比如：控制肌肉的神经状态如何？肌肉本身质量怎么样？肌肉所处的内、外环境如何？

腿抽筋可能与控制肌肉的中枢或外周神经出现异常有关。如果脑部出现问题，可能会导致肌肉接收到异常指令，从而出现某一组肌肉的异常收缩，如帕金森病。如果外周神经出现问题，比如椎间盘突出，也可能引起相应肌肉异常收缩，发生腿抽筋。

腿部肌肉本身出现问题，也可能诱发腿抽筋。比如肌肉的炎症或疾病，肌肉缺血，如下肢动脉硬化闭塞（老年人尤其要警惕）。臧传义称：“身体有肌肉的部位都有可能出现抽筋现象，但小腿抽筋更为常见。这是因为小腿后部肌肉使用频繁，需要的血量比较多，但是由于它的解剖特点，腿部供血往往相对不足，容易出现抽筋。”

### 一些疾病也可引发血钙浓度降低

那么，抽筋与钙到底是什么关系呢？

“血钙浓度低容易导致肌肉兴奋性增高，轻微刺激就会出现肌肉痉挛。”臧传义解释。

尽管如此，出现抽筋不能盲目补钙。一是因为，如上所述，抽筋未必由缺钙引起；二是因为，即便抽筋与缺钙有关，也先要搞清楚是钙摄入不足，还是丢失过多。

臧传义告诉记者，从内因上看，缺钙可能是摄入不足，或吸收不良，也可能是钙丢失过多。孕妇、青少年常表现为生理性缺钙，是因为他们对钙的需求量高，正常饮食不能满足钙的需要，必须补钙；绝经后的妇女、老年人因为钙吸收能力降低，导致血钙或骨钙不足。“可以看到，抽筋不单单是因为钙摄入不够，也有可能是因为身体本身存在的一些疾病引起钙丢失过多而导致血钙低。”臧传义表示，常规补钙没有问题，但不能盲目补钙。他建议，想知道缺不缺钙，要到医院检查。

### 关键是做好针对性预防

如何缓解和预防腿抽筋？

“肌肉的拉伸很关键。”臧传义提醒，拉伸时要往与肌肉收缩相反的方向拉伸肌肉，通过对抗制止肌肉收缩。

热敷、按摩也有利于缓解腿抽筋。通过按压收缩的肌肉，排出堆积的乳酸，放松后肌肉血供增加，可以让肌肉得到舒缓、放松。

“最重要的是，要做好针对性预防。首先检查自身有无原发性疾病，如果是因为下肢动脉硬化闭塞引起的腿抽筋，往往需要针对下肢血管进行治疗。其次要看有没有吃一些容易引发钙流失或影响钙吸收的药物。补钙时常需同时补充维生素D3。”臧传义说。

专家建议，平时多晒太阳，多喝牛奶，多吃鸡蛋、瘦肉、白菜、海产品等含钙较高的食物。“尿酸高的人不要多吃海产品，容易引起痛风。”臧传义提醒道。

臧传义说，有一些老年人为了凑齐步数，每天大量走路。“这会使肌肉长时间处于收缩状态，对关节也不好。要知道，肌肉也需要休息。爱运动的人，运动前一定要注意做足准备活动，给肌肉热身。另外，喜欢游泳的人也要先试试水温是否合适，否则水中出现抽筋可能造成生命危险。”

□ 饮食

## 为什么蘑菇的味道那么鲜美？



蘑菇是人们日常餐桌上十分常见的一种食材，它们营养极其丰富。例如，其富含多种维生素、矿物质和膳食纤维，蛋白质含量也超过绝大多数蔬菜，有“植物肉”的美誉。

除了营养丰富，口感嫩滑、味道鲜美也是蘑菇深受大家喜爱的原因之一。那么，你知道蘑菇的鲜味从何而来吗？

蘑菇中含有多种游离氨基酸、糖类、叶酸、5'-鸟苷酸和谷氨酸钠等，蘑菇的鲜味主要和5'-鸟苷酸、谷氨酸钠有关。

以谷氨酸钠为例，它就是味精的主要成分。谷氨酸钠是一种由钠离子与谷氨酸根离子形成的盐，例如，我们在炖鸡汤的时候，如果加入一些盐，味道就会变得更加鲜美。这是因为鸡肉中富含谷氨酸这种氨基酸，遇到氯化钠的盐之后，就会生成谷氨酸钠，因而，鸡汤就鲜味更浓。而蘑菇本身就富含谷氨酸钠，所以口感鲜美也就不足为奇了。

蘑菇美味可口，但食用时也需注意安全。有些生长在山野中的毒蘑菇，如果误食很可能导致食物中毒。毒蘑菇毒性成分复杂，中毒后表现各异，严重者可致死亡，大家一定要小心甄别。

□ 据新华网

□ 心理

## 从“理解”到“疏解” 从容面对亲子焦虑

对家长们近期关于孩子上网课的焦虑和烦恼，北京大学教育学院副教授朱红指出，家长们要认识到孩子在成长过程中的矛盾、纠结、痛苦和迷茫是成长的必要环节，要学会从“理解”到“疏解”，从容看待教育子女带来的焦虑。如果妈妈们出现了情绪持续较差，不停担心、内心慌乱，不妨试试这些方法缓解焦虑。

1.自我欣赏。每天睁开眼睛后，很温柔、很温暖地跟自己说一声早晨好；跟自己说一声：你今天会做得非常优秀。不要小看这种训练，如果坚持一定会有效果。

2.让自己慢下来。可从言行上做一些训练，比如试试让自己说话慢一点，行动缓一点，吃饭时细嚼慢咽一点，从容一点。这些行为训练都会对大脑产生潜移默化的影响，慢慢缓解焦虑心态。

3.多倾听孩子。孩子成长的一个方面就是从依赖转向独立，此时家长要逐渐放下自己的控制欲，先听孩子的想法，和孩子一起协商解决问题。

4.多肯定鼓励孩子。家长要让孩子获得成就感，特别是取得好成绩要给予孩子肯定，有助培养孩子学习兴趣。在学习动机方面，家长要让孩子了解检查作业的意义，愿意发现错误、改正错误，产生责任感。

5.勇于向孩子道歉。和孩子良好的沟通，要基于平等的站位，逐渐把俯视眼光转换为平视眼光。如果家长曾经有不当的教育方式，那么向孩子真诚道歉是第一步，不仅无损家长的权威，还更能赢得孩子的尊重，这正是亲子良好沟通的开始。

6.寻求帮助。妈妈们可以通过网络、书籍等渠道获取资源，学习方法，寻找答案，也可以在朋友、家人、关心自己的人当中寻求帮助。

□ 据《中国妇女报》

□ 健身

## 四条小妙招养护颈肩

长时间看手机、电脑，颈椎就会出现疲劳。天津体育学院带来一套颈椎保健动作，仅需4个小练习，便可帮助大家提升颈椎部位稳定性，激活颈部深层小肌群，缓解和减轻肩颈的疲劳或疼痛感。

动作一 俯卧在地面或床上，头、颈部悬空，保持头颈正直，下颏内收，同时头向前伸，保持静止姿势30秒，这一动作可以激活颈部深层伸肌。

动作二 俯卧在地面上，头、颈部悬空，两臂屈肘，保持头颈部不动，然后肩胛骨部位做内收动作，重复8至12次。注意，动作要缓慢，配合呼吸练习，肩胛骨带动双臂向上发力时呼气，这个动作将有效激活肩部肌群。

动作三 身体侧卧于地面，身体呈一条直线，头、颈部悬空保持不动，保持静止姿势30秒后，换一侧重复该动作。这一动作可以激活颈部深层侧屈肌群。

动作四 身体侧卧姿，保持头、颈部不动，外侧手臂经体侧上举至头顶，然后回到初始位，练习8至12次。注意，肩胛骨做回旋动作时要保持缓慢，配合呼吸练习，充分激活肩部肌群。然后换另一侧，重复练习。

以上练习均可重复进行3至5组，要依个人情况适度练习。 □ 据《北京日报》

□ 科普

## 吃了这么多年的葱 你知道它的这些治病功效吗



关于葱的原产地，有两种说法：西伯利亚和中国，但葱在中国的栽培历史，已经有3000多年了。中国人的每一顿饭，基本上都不能缺少了它，有着很高的营养价值和药用价值。

食用功效

葱，一名荪，一名菜伯，一名和事草，一名鹿胎。葱“和事草”的雅名，在宋代陶谷《清异录·和事草》中这样记载：“葱和美众味……所以文言曰和事草。”

葱合羹众，可见其在吃食中的不可或缺。葱含有蛋白质、脂肪、维生素、果胶等，葱叶部分要比葱白部分含有更多的维生素A、维C及钙。

1.葱含有具有刺激性气味的挥发油和辣素，能祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味，产生特殊香气，可促进食欲，并有杀菌作用。

2.葱同时与维生素B1含量较多的食物一起摄取时，有提高恢复疲劳的作用。

3.预防老年痴呆：舒张小血管，促进血液循环，有助于防止血压升高所致的头晕，有使大脑保持灵活和预防老年痴呆的作用。

4.强身健体：吃葱不偏食，保持营养的摄入均衡。

5.防癌抗癌：可降低胃液内的亚硝酸盐含量，对预防胃癌及多种癌症有一定作用。

6.治疗感冒：大葱的挥发油等有效成分，具有刺激身体汗腺，达到发汗散热之作用；葱油刺激上呼吸道，使黏痰易于咯出。

药用功效

用百合科植物葱的鳞茎，采挖后切去须根及叶，剥除外膜。可以治伤寒寒热头痛，阴寒腹痛，虫积内阻，二便不通，痢疾，痈肿。注意表虚多汗者忌服。 □ 据人民网·科普中国