

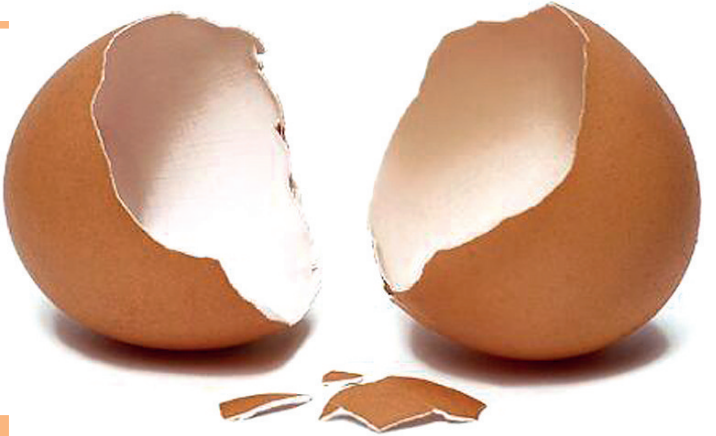
鸡蛋壳嚼碎吞服 69岁老太“补”了半年钙

铁锅补铁、骨头汤补钙等靠谱吗？

记者 柴悦颖 通讯员 黄虹

孩子缺锌、女人缺铁、老人缺钙，平时电视、微信中流传的各类视频及养生帖，让不少人深信不疑。69岁的赵阿姨，因为轻信一档养生节目，吃了半年的鸡蛋壳，结果补钙不成，把自己送进了医院。

“鱼刺、枣核、骨头卡在食道里不稀奇，蛋壳还是第一次见。”市三医院消化内科主任李华铭说，这块2厘米长的鸡蛋壳，已经扎破了赵阿姨的食管。让人哭笑不得的是，赵阿姨坚信鸡蛋壳治好了她的骨质疏松，



吃鸡蛋壳补钙卡了食道

每天，赵阿姨都要吃个水煮蛋，与别人不同的是，她从不扔蛋壳。

上周六，她像往常一样，吃完鸡蛋后，将蛋壳嚼碎吞了下去，结果一个不小心，蛋壳卡在了喉咙里疼痛不已，捣鼓了半天不出来。下午4点半，赵阿姨和儿子只得来到市三医院门诊看病。

起初，两人挂了五官科，但医生检查赵阿姨的口腔后，并没有发现异物。随后CT拍片证实，异物卡在赵阿姨的食道入口处，于是转入消化内科。

“异物卡喉很常见，因为位置比较深，需要马上取出。”消化内科李华铭主任说，当时做胃镜，

大家都捏着把汗，显示屏上，老人食道里的黄色菱形鸡蛋壳大约2厘米长，两头已经扎进了食管，伤口正在慢慢渗血。

“战斗”了3分钟后，李华铭主任成功取出了鸡蛋壳，赵阿姨的疼痛也随之消失。问及她吞蛋壳的原因，大家都惊呆了，“阿姨告诉我，她患有骨质疏松，平时家里经常看电视养生节目，其中提到吃鸡蛋壳可以补钙，就照做了。半年吃下来，感觉骨质疏松还真好了，腰腿也有力气了。”

离开医院前，赵阿姨和儿子还不忘强调，“这次是心急，没有嚼碎蛋壳，今后会多加小心”，让李华铭主任和同事们哭笑不得。

蛋壳中的碳酸钙无法被人体吸收

“鸡蛋壳里的钙是碳酸钙，不是钙离子，无法被人体分解和消化吸收。吃鸡蛋壳补钙的做法完全不科学，即使吞到肚子里，也会随粪便排出。”李华铭主任说，鸡蛋壳很硬，我们人体的肠道壁较软和薄，吃到胃里，会被胃液软化，但也有可能会刺穿肠道。像赵阿姨这样卡住喉咙也相当危险，食管旁就是大血管，一旦食管穿孔，坚硬的蛋壳很有可能刺穿血管引起大出血，危及生命。

市三医院营养科副主任郑甦也同意这个说

法，蛋壳分为外膜、蛋壳层、内膜，其中有抗消化吸收的物质，保护蛋壳处于稳定状态，直接吃无法吸收。

如今老龄化社会，加上经济条件好了，百姓对健康的关注度也逐年提高，李华铭主任直言不讳，“全民补钙的观念不正确。现在不是饥荒年代，平时吃的荤菜里都含有钙，不太会缺钙，没必要过度补钙。如果因为体质原因钙质流失很快，那最主要的治疗方法是提高钙的吸收和利用率。”

铁锅补铁等健康流言不靠谱

骨头汤补钙、铁锅补铁，一直以来，我们的生活中都流传着这些偏方，究竟有没有道理？

郑甦副主任说，以前是流传着用铁锅炒菜比较好的说法，“理论上铁会从铁锅里析出，但它很难被人体吸收。”

女性因为生理原因容易缺铁，但只要饮食均衡，摄入充足的蛋白质、绿色蔬菜就足够了，郑甦副主任说，“红肉、动物内脏等都含有血红素铁，可以适当食用补铁。”

为了预防钙质丢失，吃些豆制品、奶类、软壳虾皮、带壳海鲜等，也是很好的办法。李华铭主任的建议是，每天喝两瓶牛奶，吃适量蛋黄，多晒太阳，“太阳可以让体内的胆固醇转化为维生素D，参与钙的吸收。一般孩子每天需要晒1小时太阳，注意不能隔着玻璃窗；成人每天户外活动七八个小时最好。”

此外，还可以补充维生素D，比如胡萝卜，其中富含的维生素D需要油脂才能释放，因此烹饪时需要用油炒。

许多人爱喝骨头汤补钙，郑甦副主任并不推荐，“溶在汤里的钙很少，析出的磷较高，多喝反而会阻碍钙的吸收。加上骨头汤的油脂高，喝多了胆固醇也容易升高。”

流鼻血以为是秋燥 其实患了鼻咽癌

本报讯(通讯员 李鸽伶 俞欣 记者 余敏)这个季节，不少人都会出现皮肤干燥、便秘，甚至流鼻血。前段时间，在中学任教的李老师就是这样，老流鼻血，但没想到不是秋燥，而是得了鼻咽癌。

“第一次流鼻血，没在意，以为是上火了，用棉布止了血，就去上课了。”李老师说，接下来一周，他又流了两次鼻血。短短几天连续流鼻血，李老师有点担心，到医院检查，竟被诊断为鼻咽癌晚期。

浙江省肿瘤医院头颈化疗科主任陈晓钟介绍，鼻咽癌不算高发癌种，但在沿海地区发病率较高，很可能跟沿海一带居民喜欢吃咸鱼等腌制食品有关，易发于四五十岁的人群。此外，长期吸烟的发病风险比不吸烟人群高2-6倍。经常接触甲醛、木尘、燃烧物的工人，鼻咽癌发病率也比一般人高。

出现不明原因的流鼻血，是身体发出的一个警报。一旦发现有鼻腔出血，可先自己简单判断一下，鼻咽癌引起的鼻出血，通常发生在晨起时，量不大，常表现为回吸鼻涕中带血丝。同时，通常有伴随单侧耳闷、耳鸣、颈部出现无痛性淋巴结肿大，严重时可出现复视，看东西有重影及头疼等其他症状。

三五年后有望“管住”疼痛基因

本报讯(记者 柴悦颖 实习生 周璐)疼痛是有记忆的，如何安全控制慢性疼痛，抹去脑海中的疼痛记忆？这两天，在杭州举行的国际脑科学转化医学研讨会上，参会专家学者对这些脑科学专题，进行了分享和讨论。

“全世界有非常多的癌症病人、风湿等慢性病人受到疼痛困扰。半数以上的重症病患，长期依靠吗啡等神经类药物缓解疼痛，这会对病人的健康造成不可逆的损害，并降低生存质量。”来自加拿大皇家科学院的卓敏院士说，目前，他们已找到能引起慢性疼痛的AC-1基因，新研发的药物将在明年进行临床试验，有望在三五年后取代吗啡等神经类药物。

“癌症会引起焦虑，焦虑反过来又会加重疼痛感。”卓敏院士建议，癌症病人要转移注意力，闲暇时间多散心、听音乐、锻炼身体，将药物和情绪调理结合起来，可以缓解疼痛。对于疼痛，也不要避讳用药，早期用药控制，可以阻止慢性疼痛记忆的形成。

胡庆余堂名医馆新开临平分馆

本报讯(通讯员 张永胜)昨天，胡庆余堂名医馆临平分馆(余杭区临平街道邱山大街498号)开业。11月8日-10日开馆期间，临平分馆有大型义诊活动，胡庆余堂将从杭州邀请几十位名医专家到场参加义诊，同时拉开一年一度的膏方季帷幕！

时代小学在杭设立第一个“钱学森班”

钱学森之子亲自授牌 给“天赋学生”更多的平台和指导

浙江老年开放大学拱墅学院揭牌

区全民终身学习活动周同时启动

本报讯(通讯员 郑研 郑德雄 记者 张向瑜)少年宫的各类兴趣班报名紧张，殊不知，老年人报培训班同样如此，某些热门项目甚至也到了“抢座摇号”的地步，出现“上学难”。昨天，一则消息让拱墅的老年居民开心不已：浙江老年开放大学拱墅学院揭牌。这意味着，老年类松散型的社团活动，将升级为课程化、精品化的项目工程。

据了解，老年开放大学拱墅学院就设在位于大塘新村的拱墅区社区学院内，区里将投入200万资金，全新改造教学大楼，提供场地保障。今后，学院将推出一系列精品课程，满足老年人的学习和生活需求，让学院成为很多老年居民丰富生活的好去处。

据了解，现在不少老年人玩智能手机也玩得很好，今后浙江老年开放大学除了开放线下的课程，也将探索更多好玩的线上学习模式。要了解详细课程的居民，可以关注拱墅区社区教育的“一键通”网络平台。

而同一天，拱墅区全民终身学习活动周启动。在一周时间内，全区将开展一系列面向各个年龄层居民，形式多样、喜闻乐见的学习活动。

比如在社区广泛开展各种以老年人和进城务工人员等为重点对象的讲座、培训等，组织企事业单位、街道社区广泛开展全民阅读，开展运河百姓学习之星和运河终身学习品牌项目表彰活动。

通讯员 刘敏 记者 王洁

钱学森，大家耳熟能详。著名的“钱学森之问”(见下文)，多年来一直拷问着中国育人。而他的“大成智慧学”理念也在教育圈影响深远。

昨天，杭州时代小学设立“钱学森班”，意在培养创新人才从娃娃抓起。现场，钱学森之子钱永刚教授亲自为时代小学授牌。这是全国第21个“钱学森班”，在杭州学校中是第一所，也可能是唯一一所。



钱学森班不是一个行政班 而是给“天赋学生”创设拓展平台

一听到设立“钱学森班”，很多人的第一感觉，是不是要专门成立一个班级？时代小学校长唐彩斌说，这不是一个行政班概念，更不是选择一批考试成绩最好的学生组成一个班。

按照规划，“钱学森班”是一个拓展性平台。学校会在不影响行政班级设置、国家课程教学的前提下，利用每周5课时(一学年180课时)拓展性课程教学时间，在全校4-6年级中各选拔出30名左右具有该方面潜能的学生进行专门的特殊培养。

“所以钱学森班不是放弃基础课程，专攻一项。钱老的‘大成智慧学’思想，通俗来说就是在

有很宽阔的知识背景基础上，再进行某方面的特殊培养。”唐彩斌说，学校也在加大课程改革力度，一方面利用学校自主拓展课程“体验星期五”的时间，引进专门的课程，将当前的STEM课程、机器人课程、科技创新课程等相结合，提升学员的科学素养、创新能力。另一方面，打造基地实践创新课程，利用学校实践拓展课程“快乐星期二”时间，组织有针对性的科学探索活动，研发与建设科学场馆课程，达到培养学生综合素养的目标。此外，学校也会挖掘大量校外优质资源，给予这些天赋学生更多的指导。

钱学森之子答“钱学森之问” 我们的教育还缺什么重要内容？

“为什么我们的学校总是培养不出杰出人才？”钱学森之问，多年来一直困扰着中国教育圈。而昨天，钱永刚对父亲的提问，又做了进一步解读。

“中国的教育偏重逻辑思维训练，而对学生形象思维的培养和训练认识不足、重视不够，这就造成了在人才培养上的不均衡。这种不均衡的培养也导致我们的学生在创新性方面有所不足。”钱永刚举了个例子，我们的学生念书都不错，但到了国外那些教授却对我们的学生不太认可。像组织活动、进行讨论，和国外学生相比，我们的学生思维不够活、办法比较少，缺乏想象力，而想象力恰恰是跟形象思维紧密相连的。

“其实我们也希望在现行教育做一些补充。”钱永刚

说，之所以把钱学森班选择在时代小学，一来学校是百年老校，有较好的学术积淀；二来学校在教学改革探索上步子可以迈得更大，比如可以多组织一些课外教学、课外活动，让学生在形象思维上能获得更多的锻炼。

时代小学是杭州学校中第一所开设“钱学森班”的，也可能是唯一一所。钱永刚说，自2015年在全国开设钱学森班以来，班级数目和区域设点是有全局规划的，浙江省已授牌和将授牌的学校只有3所，另2所是开化中学和天台中学。授牌不只是一个形式，同时也会给授牌单位带去一些教育资源，比如会带钱学森班的孩子去上海的钱学森图书馆、北京的航天博物馆甚至航天发射现场等地方，尽可能地开阔学生的眼界。

考研报名现场确认开始

本报讯(通讯员 黄梓馨 记者 方秀芬)从昨天开始，考研报考进入现场确认阶段。我省硕士研究生13个报考点接受现场确认，时间11月8-12日。

据介绍，所有考生(不含推免生)均应在规定时间内到指定地点现场核对并确认本人网上报名信息，逾期将不予办理。报名信息经考生确认后一律不作修改。考生请仔细核对，避免因不符合报考条件及相关政策要求，或因网报信息填写错误、填报虚假信息而造成不能考试、复试或录取。未确认网报信息的考生不能参加初试和录取。

现场确认须在报考点指定地点进行，不同类型考生报考点不一样。应届本科毕业生原则上应选择就读学校所在省(区、市)的报考点办理网上报名和现场确认手续；单独考试考生应选择招生单位所在地省级教育招生考试机构指定的报考点办理网上报名和现场确认手续；工商管理、公共管理、旅游管理、工程管理等专业学位考生和其他考生应选择工作或户口所在地省级教育招生考试机构指定的报考点办理网上报名和现场确认手续。

现场确认时，考生需提交本人居民身份证、学历证书(普通高校、成人高校、普通高校举办的成人高校学历教育应届本科毕业生持学生证)和网上报名编号，由报考点工作人员核对。报考“退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划”的考生还应提交本人《入伍批准书》和《退出现役证》原件或复印件。

百变小镇居民环保秀



日前，文新学前教育集团自在城幼儿园迎来第二届小镇居民节。孩子们用幻环保材料自制服装装扮成“巴拉拉小魔仙”、“机器人”、“小黄人”、“叮当猫”、“美人鱼”等。幼儿园希望通过这样的活动让孩子们快乐地参与环保行动。

通讯员 朱雅珍 记者 张向瑜 摄影报道