

# 几种钙片换着吃 女子依然腿抽筋

一查不缺钙 医生:多种因素可引发肌肉痉挛

生活报讯 (高军震 周芷含 记者周琳)女子经常在夜间出现腿抽筋的情况,以为缺钙,吃了几种钙片后还是没有改善。经过哈市第五医院医生诊断,女子出现腿抽筋不一定是缺钙所致,可能有多种因素导致腿抽筋。

付女士每天都要吃好几遍保健品,同事和朋友问她怎么了?付女士说最近一段时间晚上经常腿抽筋,开始一会儿就缓解了,后来时间越来越长。她以

为是缺钙,就开始补钙。但没什么效果,听朋友说可能是钙质不同不好吸收,她又买了另外几种钙片一起吃。但“补钙”效果却并不好,抽筋的情况还是没有改善。于是,她来到哈市第五医院,经过检查,骨科医生王佳喜告诉她,她并不缺钙。这个结果让付女士很意外,不缺钙为什么会频繁腿抽筋呢?

王佳喜表示,腿抽筋时摸着抽筋的肌肉,会发现它是紧致且发硬的。这种

现象在医学上被称为肌肉痉挛,是肌肉自发的强制性收缩,而收缩的过程中肌会伴着抖颤、疼痛的症状。

那么,缺钙就会出现腿抽筋吗?如果钙元素含量低了,就会使神经及肌肉的兴奋度升高,易诱发肌肉痉挛,于是就有了腿抽筋就要补钙这一说法。大部分人在出现腿抽筋时,肯定想到是缺钙了,虽然钙质是造成抽筋的一个原因,但也不一定是缺钙所导致,可能是

其他原因造成的。例如,腿部受冷时,当腿部肌肉被凉冷的条件刺激时,小腿内的肌肉及血管会收缩,最后出现抽筋,常见于冬季锻炼、夏季游泳。并且当运动过量时,小腿的肌肉会因连续收缩而处于兴奋、紧张的状态,当腿部肌肉处于这一状态没有及时放松时,放松与收缩就难以协调,进而诱发抽筋。同时,大量出汗和疲劳过度都会出现抽筋的现象。

## 第六届哈尔滨乳腺疾病高峰论坛在哈召开

生活报讯 (记者周琳) 7月29日至7月30日,由黑龙江省医师协会主办,哈尔滨医科大学附属肿瘤医院承办的黑龙江省医师协会乳腺病专业委员会年会暨第六届哈尔滨乳腺疾病高峰论坛在哈尔滨召开。哈尔滨医科大学附属肿瘤医院院长曲国蕃教授、副院长张清媛教授,黑龙江省医师协会李剑锋会长,大会主席李志高教授先后致辞。来自北京、上海等全国各地等百余位乳腺病学诊疗专家通过线上的方式参与了此次盛会。

参加本次会议的专家围绕“乳腺癌的规范化诊疗、精准诊疗、腔镜下乳腺手术、乳房重建”等热点问题进行了专题讲座。复旦大学肿瘤、乳腺癌研究所所长、大外科主任兼乳腺外科主任邵志



一时兴起去买彩票

## 男子中66注大乐透二等奖434万

生活报讯 (于正) 近日,浙江一位幸运购彩者命中66注大乐透二等奖,收获奖金434万。然而非常遗憾的是,他因一号之差错失追加头奖,按单注追加奖金900万元计算,无奈与5.94亿的超级巨奖擦肩。

浙江丽水一购彩者花198元买了66倍的单式票,并且都进行了追加投注,最终中得大乐透66注二等奖434万。7月25日上午,购彩者来到丽水体彩中心兑奖。“我是22号买

的彩票,就是那天一时兴起,就到楼下去买了,号码也是我随便说的,总共买了66注。没想到就中了,当时不敢相信,这种事居然会发生在我的身上。”

对于这笔巨额奖金该怎么花,购彩者说:“我拿到奖金后第一件事是想先出去旅游,然后还想把房贷还了。”

据悉,购彩者是一位上班族,中奖之后他表示,“400多的奖金,还



是不能躺平的,还是要继续在岗位上努力工作。”

## 退休大爷2元擒大乐透1000万

生活报讯 (一兵) 6月29日,体彩超级大乐透第22073期1注大乐透1000万大奖花落临沂,大奖出自一期1注单式票,只花2元,成为本期最幸运的人,完美诠释了大乐透“投注乐透千万可能”的玩法魅力!

由于本次大奖获得者仅投注了2元钱,中奖者的身份引起不少市民的好奇,一时间,“谁中了1000万元大奖”成了当地热门的话题。就花了2元,肯定是个年轻人,第一次接触体彩

票,买着玩的!”“我看不一定,但肯定是个彩票‘小白’,买彩票‘试水’的!”

近日,大奖得主现身,来自临沂费县的退休老人赵大爷和女儿一起来到山东省体育彩票管理中心领取了大奖。

据了解,赵大爷非但不是彩票“小白”,还是一位资深购彩者。据赵大爷介绍,“我接触体育彩票多年了,从退休后就开始坚持买大乐透,几乎

是期期不落。”赵大爷表示,平时最大的爱好就是到体彩站里坐坐,买上一注体育彩票。每次都会控制购彩金额,理性投注,量力而行。赵大爷良好的购彩习惯也得到了家人的支持。

此次中奖的这张彩票为2元1注的单式票,赵大爷说这注号码他已经守了1年多,“1年前,我到体彩站里,凭感觉想了一注号码,就坚持投注,没想到竟中了大奖!”

据了解,赵大爷非但不是彩票“小白”,还是一位资深购彩者。据赵大爷介绍,“我接触体育彩票多年了,从退休后就开始坚持买大乐透,几乎

助农电商平台  
回馈生活报读者  
福建武夷山直邮  
简包装  
喝好茶  
价格一降到底/免费包邮



大红袍6泡  
原价19.9元/盒  
特惠:买2盒送1盒

订购电话 13613600156



果香小种10泡  
原价25.9元/盒  
特惠:买2盒送1盒

订购电话 13613600156



大红袍半斤装  
原价98元/盒  
特惠:买1盒送1盒

订购电话 13613600156



正山小种:158元/250克  
赠送:98元大红袍/250克

订购电话 13613600156

生活报中缝广告  
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅  
刊登 84681180  
电话 15004697804

★本报刊登的信息不作为双方交易的法律依据,交易时请认真核对相关证据,谨慎付款,自行承担法律责任。★

七台河一栋5层居民楼

## 彩钢房盖被大风刮落 砸中两车

无人员伤亡

生活报讯 (记者肖劲彪) 1

日11时左右,七台河市桃山区矿办家属楼小区17号楼顶的房盖被大风刮落,楼下停放的两辆车被砸,所幸未造成人员伤亡。事件发生后,当地相关部门的工作人员,立即赶到现场进行处置。

记者在一段居民拍摄的视频里看到,大面积彩钢房盖落在了小区空地上,铁皮下还有一辆

SUV越野车。

2日,记者从桃山区长青社区工作人员处了解到,1日11时左右,当时正刮大风下着雨,该辖区一栋5层楼的彩钢瓦房盖被大风刮落,造成12户居民家玻璃受损,两辆私家车被砸中,并造成了小区内停电。当天19时才恢复供电,所幸未造成人员伤亡。

目前,相关后续抢修工作正在



## 七夕节 有场约会 在等你

上踊跃参与、真诚交流、大胆表白、寻找真爱。

本次活动还设有抽奖活动,奖品是由王经典玫瑰园提供的玫瑰酱、玫瑰鲜花蜜等。牵手成功嘉宾更有大礼包相送。本次相亲大会将在线上同步直播,关注老年日报微信公众号、抖音号即可收看。

活动时间:8月4日 16时至18时

活动地点:哈尔滨市中央大街与红

星街交口处

咨询电话:15246036257

## 哈尔滨新区将新建一座公园

公园项目建设地点在哈尔滨市松北区HX-04-04-02地块、HX-04-04-03-02地块,将建设景观工程、建筑工程、给排水工程、电气工程、采暖工程等。项目计划2022年8月31日至2023年12月31日施工建设。

## 钻笼子偷鸡反被困 疑似“獾子”现身孙吴县

生活报讯 (晨曦 记者郭登攀) 7月30日21时许,孙吴县西兴乡西兴村一居民家,已经休息的主人突然被鸡窝传来炸窝声响惊扰。监控显示,有一只不明动物进鸡窝里袭击鸡群。主人用强光手电和震动声吓跑了这只闯进的野生动物。

据悉,当晚西兴村居民田雷突然听到从鸡窝传来的阵阵乱叫声,妻子毛丽华从监控看到,有只奇怪的动物闯进鸡窝。

开始家人还以为是黄鼠狼,田雷赶紧找来手电筒去看,发现这只小动物被困在鸡笼子里无法出去。在强光手电的照射下,这只小动物有些发蒙,慌乱中已经找不到来时的路。

观察片刻,田雷觉得这应是只野生动物,为了防止它伤害家里的鸡,以及不让这只小动物自身受到伤害,他用石头敲击鸡笼铁网,小动物用尖利的牙齿把铁网咬出个洞,趁机钻出去跑了,跑时还发出呼哧呼哧的声响。

由于事发在深夜,这只受惊的动物已经跑掉,没有实物进一步确认。



当地提供

胸脯被扯掉了一撮毛,其余的鸡没有受到伤害。

事后,请教野生动物专家才知道,这

体系有效运转为前提,履行管理义务,监督落实事中、事后质量管控,将施工单位履约、监理单位把关作为重要管控方向。同时,为确保工程质量,哈尔滨地铁集团采取“双检查、双验证”方式,并增加了完工后质量核查的管控环节,在工程最终验收前提前对实体质量进行检查把关。

据了解,地铁集团在做好施工监督的同时,鉴于土建工程对地铁工程后续机电、轨道工程施工、运营基础与载体的重要性,今年年初就抢先抓早,启动质量核查验收各项准备工作,以补短板、强弱项、固根基为目标,总结经验教训,完善质量管控手段。以规范施工、监理单位质量行为入手,促进保证质量

据介绍,哈尔滨地铁3号线是哈市规划的唯一一条环线,全长32.18公里,共设31座车站,分“东南环”和“西北环”两期施工。“东南环”19座车站已开通试运营,“西北环”车站将根据施工进度陆续开通。

高架桥上匝桥应急抢修

## 这些公交线路单向取消公滨路站

据介绍,本次临时单向取消公滨路站涉及公交线路,具体如下:

17路、21路、59路、69路、70路、77路、78路、112路、267路、353路、364路、366路、367路、368路、376路、377路、378路、387路、390路。

据介绍,本次临时单向取消公滨路站涉及公交线路,具体如下:

22路、25路、26路、27路、28路、29路、30路、31路、32路、33路、34路、35路、36路、37路、38路、39路、40路、41路、42路、43路、44路、45路、46路、47路、48路、49路、50路、51路、52路、53路、54路、55路、56路、57路、58路、59路、60路、61路、62路、63路、64路、65路、66路、67路、68路、69路、70路、71路、72路、73路、74路、75路、76路、77路、78路、79路、80路、81路、82路、83路、84路、85路、86路、87路、88路、89路、90路、91路、92路、93路、94路、95路、96路、97路、98路、99路、100路、101路、102路、103路、104路、105路、106路、107路、108路、109路、110路、111路、112路、113路、114路、115路、116路、117路、118路、119路、120路、121路、122路、123路、124路、125路、126路、127路、128路、129路、130路、131路、132路、133路、134路、135路、136路、137路、138路、139路、140路、141路、142路、143路、144路、145路、146路、147路、148路、149路、150路、151路、152路、153路、154路、155路、156路、157路、158路、159路、160路、161路、162路、163路、164路、165路、166路、167路、168路、169路、170路、171路、172路、173路、174路、175路、176路、177路、178路、179路、180路、181路、182路、183路、184路、185路、186路、187路、188路、189路、190路、191路、192路、193路、194路、195路、196路、197路、198路、199路、200路、201路、202路、203路、204路、205路、206路、207路、208路、209路、210路、211路、212路、213路、214路、215路、216路、217路、218路、219路、220路、221路、222路、223路、224路、225路、226路、227路、228路、229路、230路、231路、232路、233路、234路、235路、236路、237路、238路、239路、240路、241路、242路、243路、244路、245路、246路、247路、248路、249路、250路、251路、252路、253路、254路、255路、256路、257路、258路、259路、260路、261路、262路、263路、264路、265路、266路、267路、268路、269路、270路、271路、272路、273路、274路、275路、276路、277路、278路、279路、280路、281路、282路、283路、284路、285路、286路、287路、288路、289路、290路、291路、292路、293路、294路、295路、296路、297路、298路、299路、300路、301路、302路、303路、304路、305路、306路、307路、308路、309路、310路、311路、312路、313路、314路、315路、316路、317路、318路、319路、320路、321路、322路、323路、324路、325路、326路、327路、328路、329路、330路、331路、332路、333路、334路、335路、336路、337路、338路、339路、340路、341路、342路、343路、344路、345路、346路、347路、348路、349路、350路、351路、352路、353路、354路、355路、356路、357路、358路、359路、360路、361路、362路、363路、364路、365路、366路、367路、368路、369路、370路、371路、372路、373路、374路、375路、376路、377路、378路、379路、380路、381路、382路、383路、384路、385路、386路、387路、3