

碳酸饮料
平时当水喝

23岁小伙骨密度如50岁男子

生活报讯 (实习生刘增宇 记者周琳) 骨质疏松不一定是老年人的专利,前不久,哈市一名23岁小伙就被查出了骨质疏松,而且骨密度如同50岁男性。深究原因,原来,小伙之所以年纪轻轻就腰背疼痛、骨质疏松,原来是由于其常年爱喝碳酸饮料,每天都不离开甜甜的饮料,还称其为“快乐水”。结果,被骨质疏松盯上。10月20日是世界骨质疏松日,生活报记者对此事进行了采访。

23岁男子常年喝碳酸饮料
骨密度如50岁男子

最近,23岁的小明(化名)便被骨质疏松的问题折磨得日夜难安。不久前,他来到哈尔滨市第五医院就诊。经过骨密度检测,小明的骨密度检测结果等同于近50岁男性的数值。

“我平时都是把碳酸饮料当水喝。”原来,小明一日三餐基本都配着饮料“下饭”。不仅爱喝饮料,小明还有一个特别不好的习惯——不爱运动。医生表示,“经常喝碳酸饮料、不

爱运动都会影响人体钙的吸收,虽然这两种情况不一定会造成骨质疏松,但这两都是引起骨质疏松的因素。”

下楼梯一脚踩空摔骨折
竟因不晒太阳

“我下楼的时候,一下子就摔倒了,右小腿特别疼。”前不久,今年30岁的齐女士下楼时一个不小心一脚踩空,当即就站不起来了。齐女士的朋友碰巧在附近,立刻赶来把她送往医院。经哈尔滨市第五医院医生检查诊断,齐女士为右腿腓骨骨折。

“就摔了一跤,怎么会这么严重呢?”医生给齐女士做了骨密度检查,查出骨质疏松。原来,爱美的齐女士为了防止晒黑,平时几乎不晒太阳,连外出也要穿着防晒服、打着遮阳伞,当然,对于户外运动齐女士更是微乎其微。

“每年的10月20日是世界骨质疏松日,旨在提醒人们,骨质疏松的预防与治疗应覆盖所有年龄阶段。青年人们应注意补钙同时要保持良好生活习惯,合理搭配饮食,加强户外运动,强健骨骼,促进钙的吸收。”医生还提醒,一旦确诊骨质疏松,单纯的补钙是远远不够的,需要到医院进一步就诊,在医生的指导下进行药物干预。

“就摔了一跤,怎么会这么严重呢?”

世界骨质疏松日 中医大一院专家支招

杜绝饮用碳酸饮料或可防治骨质疏松症

生活报讯 (记者周琳) 10月20日是“世界骨质疏松日”,今年的主题为“巩固一生 赢战骨折”。据黑龙江中医药大学附属第一医院骨伤二科主任王树人介绍,随着人口老龄化日趋严重,骨质疏松症已成为重要的公共卫生问题,是老年患者致残和致死的主要原因之一。

“骨质疏松症的病因较复杂,受饮食、药物、环境等多重因素影响,且随时

间推移症状易逐渐严重,主要表现为全身无力、四肢关节及腰背部疼痛。”王树人主任介绍。早期的骨质疏松症若不及早治疗,严重时会导致骨头的脆性骨折,严重影响患者的生活质量。因此,出现长时间不能缓解的骨质疼痛症状,应引起重视及时诊治。

如何检测“骨密度”?

王树人主任建议市民调整生活方式,保持正常起居时间,加强营养,一定

的金标准,然而骨质疏松症的自身诊断较为困难,因其基础症状具有广泛性,多种疾病甚至生活质量都会引发上述症状,但若出现以下三大症状:骨痛、脊柱变形、骨折(非外伤或轻微外伤发生的骨折),便需及时治疗。

如何防治骨质疏松症?

王树人主任建议市民调整生活方式,保持正常起居时间,加强营养,一定

量的运动及适当晒太阳,能促进骨小梁的生成;杜绝饮用碳酸饮料,碳酸会分解自身正常的骨质。同时,若确诊为骨质疏松症,就需要药物治疗。治疗骨质疏松一般用“三联疗法”,即促进骨生成、抑制骨分解、其他药物。此外,骨质疏松症极易引发骨折,意外跌倒是重要因素,甚至会导致丧失独立生活能力。如果已经患有骨质疏松症,需要日常生活格外注意避免摔倒。

如果已经患有骨质疏松症,需要日常生活格外注意避免摔倒。

五常男子火速兑取大乐透657万

生活报讯 (记者纪勇) 20日,来自我省五常市的李先生,在家人的陪同下现身省体彩中心,欢天喜地地兑取了大乐透大奖657万。而此刻,距离他知晓自己中得大奖还不到13小时。

在10月19日开奖的第22119期大乐透中,全国共开出9注一等奖,其中一注被哈尔滨五常市的李先生收入囊中。

据介绍,李先生平时在哈尔滨打工,近期由于一些事情要处理,就只身回到了五常,不成想就是这次再平常不过的“回家之旅”,改变了他的人生轨迹。

19日,李先生闲来无事溜达至一家体彩销售网点,不禁想起了自己上一次的购彩经历,便走进去买了一张大乐透彩票,共计花费了672元。说起来,李先生和大乐透还颇有渊源——上一次购彩他曾错失了大奖。

李先生说:“这些年一直在外打工,很少购买彩票,前段时间休息,路过一个体彩销售网点,当时就抱着试试的心态买了一张体彩大乐透复式票,一共花了252元。当时我就寻思,这组号码我一定要坚持买下去,可是

一回家,我就把彩票放到了床头柜上,了,连续买彩票的事也忘脑后了。过了一段时间,我发现有一期的大乐透开奖号码和我买的那张几乎一模一样,遗憾的是,我没有按计划坚持买。所以,为了弥补上次的遗憾,这次在选号上我又多加了几个心仪的号码,加大了投注的金额。”

李先生的这张复式票共揽

奖金657万元,由于他购彩的经历少,对于大乐透的追加玩法不是很了解,因此购彩时没有追加投注,最终错失了510多万元的追加奖金。当问及李先生后续奖金如何使用时,他表示:“先把老家那两套房子的贷款还清,然后和家里沟通后再说。”

经询问,老人哭着说,自己是和邻居搭伙从家出发,到附近山里采榛子,由于中途和邻居走散,迷失方向,最后误入高速公路,

进体彩站躲雨 幸运儿刮出100万大奖

生活报讯 (尚熹) “当时天阴下来,一滴雨正好落在我头上,担心雨变大,我走进了体彩店打算避雨,没想到这竟然给我带来了100万的奖金”,这不是故事情节,而是发生在长春市购彩者钱先生(化姓)身上的真实一幕。

10月17日下午,吉林省体彩中心兑奖大厅迎来即开型体育彩票“红红火火”一等奖得主钱先生。难掩一脸的兴奋之色,他开心地介绍起自己的中奖经历。原来在一个小时之前,他打算先找个地方避雨。恰好路过长春市一家体彩代销点,平时就比较喜欢顶呱刮的钱先生急忙走了进去,“顶呱刮的票种很多,我一眼就看中了‘红红火火’,这红

色的票面一看就喜庆、就吉利”。购买了两本“红红火火”,钱先生就找了一个角落坐下刮了起来,“哎哎哎,工作的奔波让我特别想有个解压的放松方式,平时我不抽烟不喝酒,最大的爱好就是买顶呱刮,刮票的感觉特别好,中奖就是一份惊喜,不中就是做公益。”提起体彩公益金,钱先生表示自己对此也是很了解,每张彩票都为体育和公益事业做出了贡献,所以他的购彩心态非常好。

“说实话,刚看到100万的奖金有点不相信,所以我马上就赶来体彩中心领奖,这才确信真的是中大奖了!”虽然是顶呱刮的“忠粉”,但是刮出100万元的奖金还是让钱先生一度不敢相信,自己首先会邀上三五好友庆祝一番,跟大家一起分享自己的这份好运,“当然,我还要继续购买顶呱刮,希望好运再次降临!”



码均在李先生的复式票里出现了……

最终,李先生的这张复式票共揽奖金657万元,由于他购彩的经历少,对于大乐透的追加玩法不是很了解,因此购彩时没有追加投注,最终错失了510多万元的追加奖金。当问及李先生后续奖金如何使用时,他表示:“先把老家那两套房子的贷款还清,然后和家里沟通后再说。”

经询问,老人哭着说,自己是和邻居搭伙从家出发,到附近山里采榛子,由于中途和邻居走散,迷失方向,最后误入高速公路,



为民警的及时出手点赞

97岁老人外出迷路 深夜路边徘徊

民警通过名字核实身份 安全送回家

生活报讯 (记者李威兵)

“这大半夜的,如果没有警察同志的帮助,真不敢想后果!大冷天把老人平安送回来,太感谢你们了。”近日,北安市一名97岁老人独自外出迷路,深夜无处可去,只能在路边徘徊。北安市公安局庆华派出所民警快速出警,将迷路老人安全送回家。

17日凌晨1点,北安市公安局庆华派出所响起急促的电话铃声——庆华绿洲附近有一名迷路的老人,想不起回家的路。秋季的夜晚气温已近零下,派出

话后立刻赶往现场。到达现场后,民警见到一位年迈的老人在街道上行走,便马上上前查看询问,老人身体并无外伤,但无法说清自己的居住地点、家人信息。为了避免老人着凉,民警将老人扶上警车带回派出所,并为老人准备热水、食物。民警耐心询问,引导老人回忆家人相关信息,但老人只想起了自己的姓名。民警通过相关平台搜索信息,一一筛查比对,终于确认了老人的身份。

老人今年已经97岁高龄,民警立刻与老人女儿取得联系,将迷路老人安全送回家。

得知老人患有阿尔茨海默症,老人的女儿正在老人经常去的地方四处寻找。接到民警电话后,女儿赶紧赶往派出所。民警了解到,老人有时记不清楚事情,当日下午,不知什么原因独自外出,女儿晚上回家发现老人已经出去了,便赶紧出门四处寻找,没想到老人自己走出很远,找不到回家的路了。老人女儿到达派出所后,民警将老人及其女儿送回家中,并再三叮嘱家属避免老人独自外出,准备好紧急联系卡,防止老人走失无法联系家人。



微信定位 手电筒照亮指引
女子深山迷路 民警“好方法”找到



生活报讯 (实习记者杜宇航 记者黄迎峰) “真是太谢谢你们了,看到警灯我就知道自己安全了,要是在山上待一宿,我都不敢想啊。”张女士紧紧拉着民警的手说。

14日,八面通林业局有限公司施业区的山路上,闪烁的警灯照亮了因捡拾遗落粮食而迷失山林的张女士的“回家路”。

当日17时30分,省林区公安局穆棱分局八面通派出所接到报警,称绿海小区居民张女士上山“捡地”迷失方向,请求民警救助。

经询问,张女士身体无碍,民警将其送回家中。到家的张女士不断地挽留民警,哪怕是喝一杯热水也好,但民警们表示还要继续执勤,张女士安全回家就是他们最大的欣慰。

注:计价单位:元
(1)香满园雪花饺子粉;(2)白猪栏
精红茶洗洁精500g;(3)伊利纯牛乳;
(4)雪花啤酒330ml;(5)牙博士;(6)中裕
特精小麦粉;(7)金龙鱼河套平原雪花
粉;(9)促销价;(10)康师傅红烧面
105g;(11)高金;(12)伊利金领冠三
段听;(13)完达山元乳儿童奶粉4段
400g盒;(14)完达山元乳婴儿奶粉
粉415g盒;(15)完达山元乳婴儿
米粉150g袋;(16)康师傅红烧
面块果香味155g袋;(17)统一红烧
肉面;(18)箭牌柔顺系列150g袋;(19)
哈肉联;(20)700g袋;(21)100g袋;(22)
今麦郎一桶半红烧牛肉136g桶;
(23)哈尔信;(24)五得利五星精粉
5kg;(25)雀巢3段奶粉;(26)哈尔信;
(27)福临门秋田小町;(28)700g;(29)
金龙鱼长粒香东北大米5kg(30)心相
印云感120克14粒装四层压花无芯卷
纸;(31)佳乐爽;(32)统一优酸乳
500ml;(33)佳洁士3D炫白双效牙膏;
(34)碧浪专业去渍洗衣粉自然清新
型;(35)维达蓝色经典200g;(36)舒
洁加香手帕;(37)海飞丝新生清爽控油
型去屑洗发露200ml;(40)心相印心柔
卷筒纸;(41)金典;(42)今麦郎;
(43)三福葱香排骨面;(44)奥妙强效
洁净洗衣皂220g块;(45)福临门压榨
级花生油。

价比三家 10月20日价格表

每周五刊发
哈市发改委授权

品种	规格	比优特顺乡店	家乐福乐松店	大润发松北店	中央商城	家得乐翡翠城店	大润发开发区	家乐福平房店
玫瑰大米	5kg	2.19	37.00(2.71)	3.39	3.39	3.39	3.39	37.00(3.71)
金龙鱼大米	5kg	2.19(2.02)	37.00(2.4)	3.39(3.2)	3.39(3.2)	3.39(3.2)	3.39(3.2)	37.00(3.71)
五常大米	5kg	2.19(2.02)	37.00(2.4)	3.39(3.2)	3.39(3.2)	3.39(3.2)	3.39(3.2)	37.00(3.71)
五常大米	10kg	3.39(2.4)	74.00(2.4)	4.31(3.2)	4.31(3.2)	4.31(3.2)	4.31(3.2)	74.00(3.71)
五常大米	20kg	6.78(2.4)	14.00(2.4)	8.59(3.2)	8.59(3.2)	8.59(3.2)	8.59(3.2)	14.00(3.71)
五常大米	30kg	10.17(2.4)	21.00(2.4)	12.50	12.50	12.50	12.50	21.00(3.71)
五常大米	50kg	15.26(2.4)	41.00(2.4)	14.30	14.30	14.30	14.30	41.00(3.71)
五常大米	100kg	30.52(2.4)	82.00(2.4)	28.60	28.60	28.60	28.60	82.00(3.71)
五常大米	200kg	60.94(2.4)	164.00(2.4)	57.20	57.20	57.20	57.20	164.00(3.71)
五常大米	500kg	121.88(2.4)	328.00(2.4)	114.40	114.40	114.40	114.40	328.00(3.71)
五常大米	1000kg	243.76(2.4)	656.00(2.4)	228.80	228.80	228.80	228.80	656.00(3.71)
五常大米	2000kg	487.52(2.4)	1312.00(2.4)	457.60	457.60	457.60	457.60	1312.00(3.71)
五常大米	5000kg	975.04(2.4)	2624.00(2.4)	915.20	915.20	915.20	915.20	2624.00(3.71)
五常大米	10000kg	1950.08(2.4)	5248.00(2.4)	1830.40	1830.40	1830.40	1830.40	5248.00(3.71)
五常大米	20000kg	3900.16(2.4)	10496.00(2.4)	3660.80	3660.80	3660.80	3660.80	10496.00(3.71)
五常大米	50000kg	7800.32(2.4)	20992.00(2.4)	7321.60	7321.60	7321.60	7321.60	20992.00(3.71)
五常大米								