

港珠澳大桥开通五年出入境人次达3600万



港珠澳大桥 新华社记者 黄国保

新华社广州10月22日电（记者王浩明 黄国保 赵紫羽）来自港珠澳大桥边检站的数据显示，从2018年10月23日正式开通以来，经港珠澳大桥珠海公

路口岸往来粤港澳的人员达3600万人次，车辆750万辆（次）。

今年以来，经港珠澳大桥出入境超过1150万人（次），较2019年同期增长6%；出

入境车流量达235万辆（次），是2019年同期的3.6倍。

车畅人旺背后，离不开便捷的通关环境，离不开粤港澳三地规则衔接、机制对接的不断深化。港珠澳大桥率先建成并实施“合作查验、一次放行”通关查验新模式，旅客“只需排一次队、刷读一次证件、接受一次集中查验”就能完成过关，有效提升通关效率；此外，还建立与口岸签证机构互联互通机制，增设快捷通道信息采集便民点，为旅客提供“咨询+采集+通关”一站式服务。

五年来，粤港澳不断推出更加便利的通行措施。2023年，随着“港车北上”“澳车北上”政策落地，港澳“1小时生活圈”基本形成，港澳居民开车“北上”正成为大湾区居民的新生活方式。

“‘港车北上’方便了出行，经港珠澳大桥40分钟就可以过来，通关也很方便。”香港居民唐克周末经常带着家人去珠海吃饭购物，感受不一样的城市风光。

港珠澳大桥的开通，让香港到珠海、澳门的车程从3个小时缩短至约45分钟，口岸24小时跨境快速通关，助力大桥成为大湾区的物流动脉。五年来，经港珠澳大桥通关的货车超过159.5万辆（次）。今年以来，经珠海公路口岸出入境的货车已超44.5万辆（次），同比增长逾30%。

广东中跃供应链有限公司总经理钟建庭说，通过港珠澳大桥通往香港的运输成本较传统海运降低25%，时效提升80%；同时得益于口岸快速通关优势，车辆可多次往返香港，大大提升了运输效率和成本优化，企业的竞争力进一步增强。

关于补钙那些事

晋中市第一人民医院内分泌科 李黎

作者简介

李黎，晋中市第一人民医院内分泌科副主任医师，内分泌及代谢病专业硕士研究生，山西省医学会糖尿病学专委会青年学组委员，山西省医学会内分泌专委会肾上腺学组委员，晋中市医学会骨质疏松专业学组秘书，晋中市医学会内分泌/糖尿病学专业委员会委员，晋中市医学会科普委员会委员，擅长糖尿病及并发症诊疗、骨质疏松症诊治、甲状腺疾病及妊娠期甲状腺疾病诊治，内分泌常见病的诊治。

今天，给大家介绍一个特殊的日子——世界骨质疏松日。世界骨质疏松日，1996年由英国国家骨质疏松学会创办，从1997年开始由国际骨质疏松基金会（IOF）赞助和支持。随着参与国和组织活动的逐年稳定增长，到了1998年世界卫生组织（WHO）参与并作为联合主办人，将世界骨质疏松日改定为每年10月20日。今年，世界骨质疏松日的中国主题为“强肌健骨，防治骨松”，强调了在人的一生中打造更好骨骼的重要性。

在世界骨质疏松日到来之际，我们来谈谈关于补钙的那些事。谈起骨质疏松，大家首先会想到两个问题：一个是骨折，一个是补钙。我们都知道，钙是决定骨骼健康的关键元素，但是我国居民钙的摄入量却普遍偏低。中国居民膳食指南推荐，成年人钙摄入量为每天800mg，但根据中国居民营养与健康状况监测（2010年至

2012年），有96.6%的人群钙摄入不足，平均摄入量为每天364.3mg，低于中国营养学会推荐摄入量的一半。

哪些人需要补钙？

不是人人都要补钙，但大多数都要补。尤其是婴幼儿、青少年、准妈妈、老年人及运动量少、长期卧床的人，长期服用糖皮质激素、抗癫痫药、利尿剂、抗凝血剂、胃药、止痛药等治疗的人，患有肾病或肝病、糖尿病、甲状腺机能亢进、风湿性关节炎、强直性脊柱炎、血液病的患者及某些癌症患者等。

钙要补多少才够？

需求量减去摄入量就是我们需要补充的钙。

以下是中国营养学会对各个年龄段所制定的钙需求量：

1.6至12个月的婴儿需要钙量为400mg/日。

需要注意的是：不同的喂养方式，婴儿对钙的吸收有所不同。母乳中钙的吸收率可达55%至60%，而牛乳，不论是普通牛乳还是配方乳，吸收率都只有40%左右。因此，单用普通牛乳喂养的婴儿仍需要额外补充钙。

2.1至10岁儿童对钙的日需要量为600mg至800mg。

3.青少年每日需要补充钙1000mg左右。

4.20岁至30多岁的青年人，骨密度达到峰值后，每天补充800mg钙就可以了。

5.50岁以上的人，对钙的摄取应该提高到1000mg/日。

6.中老年女性服用雌激素或大豆异黄酮（植物雌激素），钙的剂量用到1000mg/日就可以了。如果不用激素，则需要每天服用钙1200mg至1500mg。

7.老年男性同样需要补钙，每日需要的钙量为1000mg。

虽然每个年龄段每一类人群的钙需求量是固定的，但由于生活、饮食习惯不同，每个人需要补的钙量不同，需要大家按照以下公式大致算一下——

补钙量=钙需求量-钙摄入量

也就是说，如果你是普通成年人，每天需要800mg的钙，减去你一天喝的牛奶、吃的肉和菜等从饮食中摄入的钙含量，剩下的部分就是需要补钙的量。按照我国成人钙摄入量的普遍情况来看，成年人补充钙摄入量建议为500至600mg/天。需要特别提醒的是，大家在补钙的时候一定还要根据自己的情况有增减，否则可能出现没补够或补多的情况。

补钙该怎么补？

首选饮食补，饮食补不够，钙剂才来凑。一般情况下，我们建议通过日常饮食获取需求量的钙。但当我们饮食摄入的钙不能满足需求时，可使用钙剂补充。目前，市面上的钙片主要分为有机钙和无机钙两种，它们有各自的优缺点和适合人群。

有机钙分为：柠檬酸钙（最常见）、乳酸钙、葡萄糖酸钙、枸橼酸钙、醋酸钙等，优点是容易吸收，对肠胃刺激小，缺点是含钙量低，价格偏高，适合人群为肠胃较弱的人、老年人、儿童。

无机钙分为：碳酸钙（最常见）、磷酸氢钙等，优点是含钙量高，价格便宜，缺点

是容易引起胃肠不适，导致便秘，适合人群为肠胃功能好的成年人、青少年。

在这些钙中，他们的含钙量是不一样的：

碳酸钙含钙量最高（40%）> 醋酸钙（25.34%）> 乳酸钙（13%）> 葡萄糖酸钙（9.3%）> 柠檬酸钙（8%）

总的来说，碳酸钙是目前市场上最常见的，价格实惠，如果家里老人胃肠功能好，碳酸钙就是最佳选择，性价比最高。但是，如果胃肠功能较弱、胃酸分泌不足，吃了碳酸钙易出现胃胀等不良反应，则优先选择有机钙，包括柠檬酸钙、氨基酸钙等。

钙的种类挑选好了，钙的剂型也很重要，市面上存在的剂型有比较常见的片剂，液体钙剂，颗粒剂，咀嚼片等，有些老人因为难以吞咽或是吞咽困难，可以选择颗粒或是咀嚼片。

补钙重点

补钙剂的一般服用时间是饭后1至1.5小时，一天中最佳的补钙时间是夜间睡前。睡眠时胃肠蠕动减慢，食物在胃肠道内停留时间变长，有利于钙吸收。另外，夜间补钙还有一定镇静催眠作用。钙剂不要跟牛奶同时服用，需要间隔4小时，否则影响钙的吸收。钙平衡对维持身体健康尤其是维持骨骼健康至关重要，通过以上关于补钙知识的简单介绍，希望可以为广大市民的骨骼健康助力，远离骨质疏松，远离骨折。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第171期