

## 专家提醒

# 儿童长时间看电视玩电脑 易患佝偻病

□据 新浪网

佝偻病 100 多年前在英国是一种常见儿童疾病,尤其是在贫民区,孩子因营养不良而容易患病。半个世纪前,佝偻病逐渐在英国等发达国家消失。

如今,健康专家警告,佝偻病又回到英国儿童身边,而长时间看电视和玩电脑等不健康生活方式是佝偻病卷土重来的主要原因。

### 缺营养

研究人员认为,英国儿童佝偻病发病率“高得令人不安”。

佝偻病的诱因是儿童因长期缺乏维生素 D 而骨骼发育不良。维

生素 D 可以在皮肤接受阳光照射时自然合成,也可以从鱼油、动物肝脏和蛋黄等食物中摄取。

如今青少年在室内花费更多时间看电视或玩电脑;而先前几代人在户外花费更多时间与朋友玩耍,经常接受日照,得以获得更多维生素 D。

英国《泰晤士报》22 日援引英国纽卡斯尔大学内分泌学教授西蒙·皮尔斯的话报道:“现在的孩子更愿意呆在屋里玩电脑,不到户外呼吸新鲜空气,这意味着他们体内的维生素 D 含量水平低于几年前。”

### 有后果

因缺乏维生素 D 而罹患佝偻

病的儿童会出现发育不良、“鸡胸”和“罗圈腿”等症状。

缺乏维生素 D 还与心血管疾病、非胰岛素依赖型糖尿病和骨质疏松症等疾病有关。先前一些研究表明,补充维生素 D 可以使患肺癌的风险降低 40%。

半数英国成年人会在冬季和春季缺乏维生素 D,其中 1/6 严重缺乏。

儿科内分泌学高级讲师蒂姆·奇塔姆说:“我遗憾地看到,我们接诊的佝偻病患者数量不断增加。他们本应完全有条件预防这种疾病。”

“50 年前,不少儿童坚持服用鱼肝油,”他说,“现在很少有人这样做。”

### 提建议

皮尔斯和奇塔姆在最新一期《英国医学杂志》周刊发表文章说,应当在牛奶和其他食品中添加适量维生素 D,以预防佝偻病。

英国食品标准局表示反对,认为“多数人应当能够经由饮食和接触阳光获取足量维生素 D”,同时建议孕妇、哺乳期女性和 60 岁以上老人每天服用 10 微克维生素 D。

1919 年,人们发明用紫外灯照射治疗佝偻病的方法。因为紫外线无法穿透玻璃窗,所以儿童必须在户外才能有效获得紫外线照射。

**百姓一线通**  
**66778866**



互动方式:  
★ 发送电子邮件至 lymsrx@163.com  
★ 登录洛阳网《关注民生》频道留言

本版详细内容见洛阳网《关注民生》频道(www.lyd.com.cn/care)

**空气质量** (24日)

污染指数	78
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

**你中了吗?**



**体彩“排列3、排列5”第10024期开奖公告**

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	837	直选	12780注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	21566注 160元
排列5	83790	35注	10万元

**体彩“七星彩”第10011期开奖公告**

中奖号码: 8 8 7 2 1 9 5

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	18注	19909元
三等奖	237注	1800元

**“中原风采”福彩22选5开奖公告**  
第2010024期中奖号码

01 07 15 16 19

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	10注	18726元
二等奖	733注	50元
好运二	406注	29元
好运三	471注	193元
好运四	13注	2700元

**福彩3D游戏河南省开奖公告**  
第2010024期中奖号码

7 7 3

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	446注	1000元
组选三	551注	320元
组选六	0注	0元

**福彩“双色球”全国开奖公告**  
第2010010期中奖号码

红色球号码: 26 08 12 15 07 22  
蓝色球号码: 08

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	19注	500万元
二等奖	119注	6000元

**讣告**

吾夫王重堆,于1月23日20:45因病医治无效不幸逝世,享年75岁。兹定于1月29日上午9:30在洛阳市殡仪馆铭德厅举行告别仪式,敬请吾夫生前友好届时参加。上午8:00在洛阳市第十二中学门前有车恭候前往。

妻:张爱枝 携  
子:王正杰、王超峰、王超凡、王超慧 媳:魏苗芹、张晓波、官温霞、吴润霞、王瑾 女:王淑云、王淑彩、王淑平 婿:李光普、赵平安、郭有山及孙辈 哀告

**出门看天**



今日天气 全区晴天间多云,偏北风3级转偏南风2级,最高温度4℃~6℃,最低温度-4℃~-2℃。

历史上的今天 1984年的今天,市区最低温度-7.8℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。1962年、1963年的今天,市区出现大风天气。1985年的今天,市区出现大雾天气,能见度小于1000米。

人体舒适度预报 -4级,感觉较冷,不舒适。

26日 全区晴天转多云。  
27日 全区多云到晴天。

**特别提醒** 移动、联通手机用户拨打12121气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态;未来3天天气预报请拨1,一周天气预报请拨2,还有更多精彩信息等着您。

(洛阳市气象台)

**购买熟食和食品 半成品须注意六点**




- 选择符合卫生标准的超市
- 选择标注齐全、规范,保质期及生产日期清楚的产品
- 注意熟食是否在销售过程中出现二次污染
- 购买时不随意触摸散装熟食,应由专销人员称取
- 购买后严格按照要求贮存,食用前严格按照食用标准加工、杀菌
- 注意索要并保管好购物票据以便凭票投诉



陈琛 编制 新华社发

**失主看过来**



刘先生 21 日下午在新都汇捡到黄利丹的身份证、建行卡、大张VIP卡和两张消费卡,请失主拨打电话 13592007228 联系认领。


曹先生 22 日下午在七里河摩托大楼附近捡到曹彬彬的身份证,请失主拨打电话 15838570178 联系认领。

50 路公交车司机 22 日上午在车上捡到一个钱包,里面有王焕的身份证、中行卡、邮政储蓄存折等物品,请失主拨打电话 65386122 联系乔先生认领。

李先生 23 日 16 时 25 分在 35 路公交车上捡到一串钥匙,共有 13 把钥匙和一个指甲刀,请失主拨打电话 13663790425 联系认领。

周先生 23 日 17 时前后在唐宫东路和人民街交叉口捡到张跃忠的身份证、铁路职工工作证、工行卡、建行卡、铁路乘车证,请失主拨打电话 68838613 联系认领。

**捡到请举手**



孙女士的孩子 22 日 11 时前后在中央百货附近丢失一部诺基亚黑色直板手机,内有很多重要的电话号码,请捡到者拨打电话 65371986 与孙女士联系。(敬芳 整理)

**美研究显示 每天少吃盐 可降低 患心脏病风险**

□新华

美国最新研究成果显示,如果每天少吃3克盐,人们患心脏病等疾病的风险会大大降低。

美国加利福尼亚大学旧金山分校等机构的研究人员在美国《新英格兰医学杂志》网络版上报告说,他们收集了美国心血管疾病患者的有关数据,然后通过电脑模拟分析了每天食盐量多少对人们身体健康的影响。结果显示,如果人们将每天的食盐量减少3克,那么新增心脏病病例会减少11%,心脏病发作病例会减少13%,中风病例会减少8%,死亡病例会减少4%。

大多数美国健康机构建议:人体每天摄盐量最好不要超过5.8克,如果年龄超过40岁,每天摄盐量最好少于3.8克。

**洛阳机场航班信息** 机场问询: 62328666

目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
北京	MU5696	每日	10:30	11:55	MU5695	12:50	14:20	860
	MU5228	每日	21:30	22:55	MU5227	19:10	20:50	
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	MU5389	07:50	09:45	890
广州	CZ3364	一三五	11:10	13:35	CZ3363	08:15	10:35	1410
深圳	CZ3358	二四六	21:40	23:40	CZ3357	18:55	20:55	1330
杭州	G52717	二四六	13:00	14:30	G52718	15:10	16:40	910
重庆	G52696	二四六	22:55	00:30	G52695	11:15	12:30	960
成都	G52711	二四六	18:00	20:30	G52712	21:05	22:30	850

(不含机建、燃油费)

**洛阳中转国际部分航班信息** 国际订票电话: 62806699

价格不含各项税费

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价
洛(北)京	10:30	16:50	850	1350	温哥华	10:30	16:55+1	3580	6500
洛(北)京	10:30	23:10	2000	2700	悉尼	10:30	07:15+1	4000	4200
洛(北)京	10:30	21:25	2000	2700	墨尔本	10:30	09:00+1	4000	4200
洛(北)京	10:30	17:55	2300	3500	巴黎	10:30	12:25+1	3600	3900
洛(北)京	10:30	14:10	1800	3100	洛杉矶	10:30	05:20+1	4000	4700
洛(北)京	10:30	21:00	2500	3300	纽约	10:30	18:20+1	4400	5440
洛(北)京	10:30	20:10	2300	2900	新德里	10:30	01:35+1	2800	4600

以上价格随季节航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,特价票提前10天以上出票,以现时电脑查询为准。

洛阳机场 售票电话 66776677 62314888 地址 王府井对面(国际金融大酒店一楼) 民航大厦