



青海科技报

QINGHAIKEJIBAO



数字报



藏地科普



手机报

国内统一连续出版物号:CN 63—0013

邮发代号:55—3 青海省科协主管主办

青海省科普传媒有限责任公司出版

总第2326期 2024年6月19日

每周三出版

本期8版

青藏高原降水量新发现 实际数据远超以往估计

②版

张同作:情系高原,守护苍生

③版

科技短讯

第二次青藏科考冻土冻融 灾害团队研究成果表明 高原鼠兔扰动会造成 冻土显著升温

据人民网报道,近日,第二次青藏科考冻土冻融灾害团队以青藏高原广泛分布的高原鼠兔为研究对象,深入探究了鼠兔扰动导致的裸地对多年冻土水热的影响机制。

研究表明,高原鼠兔导致的裸土会造成冻土的显著升温,揭示了其对冻土退化的潜在风险,特别是对浅层土壤的影响非常明显。在2015年至2018年的生长季,多年冻土区的土壤表层平均温升达到0.36℃,季节冻土区的平均温升为0.29℃。这种温升效应随着土壤深度增加而衰减,但在深层土壤中仍有潜在影响。此外,虽然鼠兔裸土对浅层土壤水分的影响较小,但在接近活动层底部时,土壤水分呈现显著增加的趋势。

高原医学研究中心 在西宁正式启动

据人民网报道,近日,高原医学研究中心在西宁市正式启动。

该中心的启动,标志着高原医学研究工作开启了新征程、迈上了新台阶。青海省将充分发挥高原医学研究优势,逐步建立完善运行机制、管理机构、核心团队,强化人才引领,促进科技创新,开展重点领域和重大课题攻关,逐步形成布局合理的高原医学研究体系,推动高原医学高质量发展。

青海湖流域濒危物种 数量持续增加

据中新社报道,青海省新闻办公室近日发布《2023年青海省生态环境状况公报》(简称《公报》)。《公报》显示,青海湖流域濒危物种数量持续增加。

监测显示,2023年,青海湖流域水资源总量33.02亿立方米,与多年平均总量相比偏多29.3%。同时,以青海湖流域为主要栖息地的极度濒危物种普氏原羚种群数量由保护初期的300余只增加到全年均值3488只;水鸟种群数量总体呈明显上升趋势,濒危物种青海湖裸鲤总尾数5.55亿尾,总资源量为11.41万吨,是2002年的44倍。

青海最新获批的两所 院校将于今年首次招生

据新华社报道,近日,教育部正式批复,青海省申报设置的青海理工学院、青海职业技术大学顺利获批。2024年,两所学校将实现首次招生,其中,青海理工学院首批设置大气科学等13个普通本科专业,青海职业技术大学首批设置道路与桥梁工程等6个职业本科专业,两校均已完成招生计划编制与投放,可供2024年高考考生报考。

“中华水塔”生态环境状况 持续稳定向好



据中新网报道,近年来,青海省聚力打造生态文明高地,深入打好污染防治攻坚战,“中华水塔”生态环境状况持续稳定向好。2023年,全省环境空气质量优良天数比例为96.6%,PM2.5平均浓度为18.7微克/立方米。35个地表水国考断面优良水体比例为100%,劣V类水质断面比例为0。土壤环境风险得到有效管控,建设用地和受污染耕地安全利用率分别为100%、99.56%,农村生活垃圾收集转运处置体系覆盖率达94.8%,农村生活污水治理率达19.9%。图为无人机航拍流经黄南藏族自治州尖扎县的黄河。

赵凇松 摄

海拔3300米

无土栽培助力刚察开辟新赛道



据人民网报道,绿油菜、紫生菜、芹菜、一排排用塑料管子组成的架子上“种”满了新鲜蔬菜,智能控制的加热器、喷淋器等电气设备正常运转中,海北藏族自治州刚察县沙柳河镇果洛藏贡麻村的现代科技种植温室大棚内一派生机勃勃的景象。刚察县平均海拔3300米,一直以来以畜牧业和种植油菜、青稞等耐寒作物为主,为了进一步丰富当地群众的“菜篮子”“果盘子”,2021年刚察县农牧局在果洛藏贡麻村投资800万建设温室大棚,联合山东技术专家首次在高原气候条件下尝试蔬菜无土栽培技术,让蔬菜成长脱离土壤的限制,拓展农业生产空间,促进传统种植方式向科技种植转变。图为温室大棚内无土栽培的花卉。

杨启红 摄

◆ 导读 ◆

大象打招呼也会叫名字



4版

探秘桑杰曼拉



5版

大通:文化墙塑造
乡村新“颜值”



6版

生育能帮女性防病



7版

户外对讲机



8版

青藏高原降水量新发现 实际数据远超以往估计

日前,第二次青藏科考“生态安全屏障功能与优化体系”科考分队在深入研究中取得重要成果。他们成功揭示了地面仪器监测在估算青藏高原实际降水量时存在严重低估问题,并对导致低估的原因进行了深入剖析,从而为改进降水监测方案提供了宝贵的科学依据。

青藏高原,被誉为“世界屋脊”,因其独特的地理位置和复杂的气候条件,成为了水循环研究的关键区

域。降水作为水循环的核心要素,其准确估算对于科学开展水资源管理、水循环研究以及水灾害防控工作具有极其重要的意义。然而,科考分队的研究却揭示了一个令人担忧的问题:传统地面仪器监测在青藏高原地区的降水估算中存在显著的低估现象。

研究显示,青藏高原的实际蒸发量远大于地面仪器监测所得的降水量,河川径流系数普遍偏高,且

从冰芯中重建的雪水量也显著高于同期器测降水量。这一系列发现充分表明,传统的地面仪器监测在青藏高原地区对降水量的估算存在明显的不足。

为了深入探究降水低估的原因,科考分队从器测误差和代表性误差两个方面进行了深入分析。首先,他们发现青藏高原地区的降水过程中雪的比例较高,且常伴有强风。在这种特殊的气候条件下,传

统地面监测仪器的设计往往无法适应,易形成上托气流,阻碍雨滴或雪花进入仪器,从而导致降水量被低估。其次,青藏高原地形复杂多变,气象站点通常难以全面反映所在网格单元的整体降水特征,这也进一步影响了降水估算的准确性。

针对这些问题,科考分队提出了一系列切实可行的改进措施。他们建议,创新仪器设计,提高其在强风、降雪等极端天气条件下的测

量精度;优化站点布局,增加站点密度,以更全面地反映青藏高原地区的降水特征;此外,还应加强空间优化,利用遥感等先进技术手段,提高降水估算的准确性和可靠性。

据了解,此次研究不仅揭示了青藏高原水循环变化的重要特征,还为改进降水监测方案提供了宝贵的科学依据。

据《中国科学报》

首届高原医学研究大会

高原包虫病及新技术研发应用分会在西宁召开

本报讯(通讯员 张静 记者 范旭光)近日,由高原医学研究中心和青海省医学会主办,青海大学附属医院(临床医学院)和省医学会医学科学研究管理学会承办的首届高原医学研究大会高原包虫病及新技术研发应用分会在西宁召开。

本次会议以“高原包虫病及新技术研发应用”为主题,旨在推动青海高原医学事业的蓬勃发展。国内肝胆病及包虫病相关专业专家,青海省肝胆病及包虫病相关专业工作者代表、相关专业博士和硕士研究生等近百人相聚西宁,共商高原医学发展

大计。

青海大学附属医院院长樊海宁表示,近年来,我省包虫病的流行态势得到了有效控制,并开创了数项国际领先的包虫病诊治新技术,这些成果标志着我省包虫病研究迈向了“新阶段”。

本次会议的召开加强了高原医学领域的深入交流,也为高原医学研究、高原包虫病及新技术研发应用的进一步发展起到积极的推进作用,同时也标志着以青海大学附属医院领衔的省包虫病防治领域开启了全新的征程。

科普“赶大集”惠民“零距离”

本报讯(记者 黄土)“今天参加科普活动我收获满满,不仅领取了各种科普资料,咨询了法律问题,而且现场学会了应急救援基本方法。最重要的是古巴眼科专家给我检查了眼睛,解除了我的后顾之忧。”6月15日早上,西宁市民刘守民乐呵呵地告诉记者。

当日,由西宁市科协、西宁市总工会、西宁市老科技工作者协会等单位共同主办的“缤纷多彩三下乡 文化惠民赶大集”科普、文艺、卫生下乡活动在西宁刘家寨鹏程农贸综合市场举行。文艺表演、科普宣传、咨询答疑、健康义诊、应急救援等活动吸引了千余名群众参与。科普志愿者为群众发放了防诈骗、食品安全、低碳生活、网络安全、禁毒、家风家训等60余种类的科普知识宣传册,并开展科普知识问答互动,活动现场气氛活跃,使科普知识深入人心。

活动现场还设立了法律法规、心理健康、农牧业三个咨询

点,由西宁市老科技工作者协会专委会专家、泰和泰(西宁)律师事务所律师等共同“坐诊”,为群众答疑解惑、提供帮助。

活动现场一角,由西宁爱尔眼科医院、西宁光彩明天儿童眼科医院、西宁非凡口腔、西宁市老科技工作者协会医疗队共同组成的义诊团,耐心地为群众开展口腔、眼睛基础检查以及量血压、测血糖、物理治疗等,并向居民普及医学常识、健康知识,宣传科学健康的生活方式。此外,36家企业带着各自的科技成

果和产品来到活动现场,将科普氛围“一键拉满”,在提升企业知名度的同时让群众享受了一场视觉与味觉的盛宴。

此次活动让广大市民在家

门口感受科技创新的魅力,让科普知识飞入寻常百姓家,实现科普与科创的深度融合、协同发力,有效提升了西宁地区全民科学素质。



我省举行2024年“安全宣传咨询日”活动

本报讯(记者 范旭光)近日,省安全生产委员会办公室、省应急管理厅在西宁市乐家湾广场举行2024年青海省“安全宣传咨询日”活动。省、市、东川工业园区安委会部分成员单位、中央驻青有关企业负责同志;省、市及西宁市经济技术开发区应急救援队和重点企业代表等约500余人参加活动。

今年的“安全宣传咨询日”

活动紧紧围绕“人人讲安全、个个会应急——畅通生命通道”主题,以沉浸式体验式宣传为重点,着力宣传畅通生命通道知识理念,注重群众参与和科普体验互动性,集中宣传安全生产、防灾减灾法律法规和安全生产治本攻坚3年行动,科普安全知识,讲授自救互救逃生技能,引导各级树牢安全发展理念,全面增强全社会防范和抵御安

全风险的能力,推动形成安全生产齐抓共管、安全工作齐头并进、社会公众齐心参与的良好格局。

活动现场播放了全省安全宣传月公益宣传片,对2支应急救援队伍进行了授牌、授旗,全省应急科普“十佳讲解员”进行了科普知识宣讲,企业职工代表表演了快板、相声、情景剧等文艺节目。活动还设置了安全宣传咨询区、应急救援装备展示

区、心肺复苏教学区、安全文化展示区、救援知识科普区和4个不同主题的体验区,通过展板宣传、发放资料、展示体验、科普宣讲等一系列群众喜闻乐见的宣传教育形式,大力普及安全知识,弘扬安全文化,进一步夯实行业部门和企业的安全责任,增强公众安全意识和应急逃生避险能力,营造“人人学安全、知安全、讲安全”的浓厚氛围。

全国钢结构质量安全检测鉴定专业委员会在海东市召开

本报讯(记者 范旭光)6月13日至14日,全国钢结构质量安全检测鉴定专业委员会在海东市召开。此次会议由中国钢结构质量安全检测鉴定专业委员会组织,青海东测标准检验检测认证科技有限公司承办。

此次会议吸引了清华大学、同济大学、中冶检测认证有限公司等单位的60余位知名专家学者参会。会议紧扣“新形势下的钢结构设计”为主题,汇聚了业界精英,共同探讨钢结构质量安全检测鉴定的前沿技术与发展趋势,推动相关领域的交流与合作。10多名专家学者分享了钢结构领域的最新研究成果和实践经验。

本次会议的成功举办,为推动我国钢结构行业的健康发展注入了新的活力。

甘肃宕昌文旅产业招商推介会走进西宁

本报讯(记者 范旭光)近日,甘肃陇南宕昌县文化旅游宣传推介暨招商引资推介会在西宁市举行。宕昌县官鹅沟大景区管委会向西宁游客发出邀请。独具魅力的歌舞演出,精彩

纷呈的推介演讲,特色浓郁的农特产品展示……推介会上,宕昌县推荐官介绍了域内5A级景区官鹅沟、哈达铺红军长征纪念馆等景区以及宕昌县白水川游乐公园建设、宕昌县鹅嫄沟金羊古

寨建设等招商引资项目。

西宁市文化旅游广电局相关负责人表示,西宁和甘肃山水相连、人文相亲、习俗相近,两地在旅游资源互推互助方面有着良好的合作前景和协作关系。

通过这场文化旅游宣传暨招商引资推介会,共同探讨西宁—宕昌文化旅游的发展前景,进一步加强两地沟通交流,为促进两地文旅产业高质量发展打下坚实基础,实现共同繁荣发展。

张同作:情系高原,守护苍生

本报记者 范旭光 刘海燕

人物简介

张同作,中国科学院西北高原生物研究所研究员,博士生导师,青海省动物学会理事长。长期从事青藏高原珍稀濒危动物保护生物学及进化生态学研究,先后主持国家重点研发计划课题、国家自然科学基金重点和面上基金等项目30多项。在国际专业期刊发表论文160多篇,出版专著6部,取得科技成果12项,授权专利16项,培养博士研究生15人。带领研究团队获“全国工人先锋号”“青海高原工人先锋号”、青海省“昆仑英才·高端创新创业人才”培养团队等荣誉称号。个人获青海省自然科学奖二等奖、科技进步奖三等奖、青海省“昆仑英才·高端创新创业人才”领军人才、青海省创新驱动奖章、青海省优秀专家、青海省优秀专业技术人才等荣誉称号。

晚上睡觉,帐篷被连根拔起,生活用具被大风吹得无影无踪;车辆正在高山间行进,前面的路突然断了半截,车辆险些坠入谷底;一个人夜晚独守在漆黑的小屋,狼群嚎叫着在门外游荡……这些只有在电影、电视中才能看到的惊险画面,中科院西北高原生物研究所研究员张同作都亲身经历过。

从事野生动物保护和资源调查、监测工作20多年来,张同作经历了太多的艰难险阻和生死考验,但他始终没有退缩和放弃,依然初心不变,使命不改,不畏艰辛,坚守在野外科考一线,只为埋藏在心中永恒的科学梦想。

1994年,张同作考入东北林业大学野生动物保护与利用专业,这个冷门专业当时全国只有东北林业大学开设,张同作也是被调剂到这



个专业的。

“当时没有人愿意学习这个专业,我也是在长期的学习和工作中逐渐喜欢上这个专业的。野生动物世界形形色色、丰富多彩。那些食肉的、食草的、天上飞的、水里游的动物,总是给人带来无限美感和万千遐想。但是它们的生活习性很奇特,很多我都不了解,我特别渴望知晓它们的独特规律,还有那些蕴藏在大千世界的自然奥秘。”张同作回忆说。

1998年7月,张同作大学毕业后如愿以偿分配到中科院西北高原生物研究所从事野生动物科研工作,入职后他就跟着导师到青海湖鸟岛对鸕鹚的生长过程进行监测。看着鸕鹚从交配到产卵到幼鸟会飞,第一次亲手用数据记录下鸕鹚的成长过程,他很是高兴。他也在

随后一次次的科研工作中逐渐成长、成熟,并读完了硕士生、博士。

随着工作的深入,张同作的研究重心逐渐锁定在藏羚羊、普氏原羚和藏野驴等大型食草动物身上。为了探明藏羚羊生活规律和独特的高原适应性特征,2003年冬天,他带领考察队首次进入到可可西里。考察队在草地上扎了帐篷,准备作为营地对藏羚羊进行近距离观察。晚上,大风突然袭来,帐篷被连根拔起,生活用具被大风吹得无影无踪。第一次在可可西里的野外工作,生活就给他们重重地上了一课。而接下来,要对藏羚羊进行行为观察,长时间呆在户外,人冻得受不了。在车内观察,必须放下车窗玻璃,一阵风吹来,眼泪“刷”就流了下来,很快就冻成了冰棒。艰苦的条件并没让他有丝毫的退缩和懈怠,反而让他以更加

严谨和热情的态度投入到工作中。他们10多次深入可可西里腹地,对藏羚羊进行流动观察、定点观测,取得了一系列重大科研成果,揭示了藏羚羊分布格局成因,形成了动物多样性保护技术和物种栖息地修复技术新模式。

“要保护野生动物,需要掌握动物的生态习性和生活习惯,需要深入野生动物分布的关键区和核心区,反复进行观察观测。”张同作说。

一直以来,他都坚持以野外调查为基础,获取可靠的第一手数据资料进行论证分析。2006年,为了考察果洛藏族自治州玛多县一片从未到过区域的动物分布状况,张同作带领考察队驾驶车辆一点点深入到高山沟谷。正在行进途中,他们突然发现前面的路断了半截,车辆险些掉入沟谷。一路进来的小道很窄,根本没有办法让车辆掉头。一时间,考察队进退两难,陷入了困境。身为考察队长的张同作立刻做出决定,先让学生们下车,由他陪着司机驾车慢慢通过断路区。司机小心翼翼转动着方向盘,张同作坐在副驾驶座上,紧盯着路况,心提到了嗓子眼。担忧和恐惧笼罩在所有人心中,直到车辆安全通过,车上的两个人还惊魂未定,车后的队员们则发出惊喜的欢呼声。队员们追上来,大家上车后心情久久不能平复,都有一种劫后余生的感觉。他们知道,关键时刻,老师把生的希望和无私的爱都留给了他们。事后,张同作语重心长地对学生们说:“科研路上没有吃不了的苦,没有攀不过的山,只要我们意志坚定,没有什么困难不能克服的。”

20多年来,张同作在科研道路

上不断挑战自我,奋楫争先,他的足迹踏遍了青海的山山水水,特别是在野生动物分布的重要区域,都留下了他太多的脚印、汗水、泪水甚至是血水。他的付出也换回丰硕的成果,他率先引入并整合基因组、宏基因组、代谢组等泛组学新技术应用到高原动物学研究中,在生物多样性与濒危动物保护、栖息地评价与恢复、国家公园与自然保护地体系建设等领域取得了一系列重要研究成果;首次阐明了青藏高原特有草食动物的种群历史、濒危机制及演化潜力;首次建立了“天-空-地”一体化野生动物调查技术方法,创建了栖息地评价技术体系,绘制了优势物种分布图集,解析了人兽冲突现状,提出了预防与缓解5项措施;首次完成青海省“省鸟”黑颈鹤的资源调查;成功救助并放归了“鸟中大熊猫”黑鹳,第一次使用全球定位系统明晰了其完整活动轨迹和迁徙路线;提出了国家公园野生动物多样性保护和管理系统对策,很好地服务于三江源、祁连山等国家公园野生动物核心保育区空间布局及优化、草地动物承载力指标体系构建等工作,保障了三江源国家公园生态系统的稳定与健康发展。

“我们的科研工作带不来经济效益,但是具有重要的生态效益。今后,我和我的团队会继续将科学追求融入新青海建设的伟大事业中,做生物多样性和生态保护的急先锋,全力提升青海生物多样性保护和生态安全,提升学术创新深度和科技支撑高度,为全国建立以国家公园为主体的自然保护地体系和青海国家公园示范省建设提供更重要的科技支撑。”张同作说。

祁玉娟:为肿瘤患者点亮生命之光

本报记者 范旭光 吴雅琼

人物简介

祁玉娟,青海省人民医院副院长、主任医师,博士。扎根青藏高原近30年,针对高原低氧损伤及高原病发病机制、高原现场急救等重大科学问题,开展高原病基础、临床、急救等多层次研究。构建高原肿瘤学规范化诊疗体系,建立高原肿瘤一体化治疗的新模式。参与编写《走进高原健康必读》《高原医学名词审定》等著作。主持承担科研课题20余项,培养博硕士研究生20余名、住培及实习医师百余名,打造了一支肿瘤综合治疗的优秀团队。



在高原医学及肿瘤学领域,有这样一位蒙古族女性,她积极开展高原病的流行病学研究,建立高原肿瘤一体化治疗新模式,为肿瘤患者撑起生命的蓝天;她深入基层义诊,指导临床治疗,把论文写在高原大地上;她就像一朵顽强的雪莲,在世界屋脊上绽放着坚韧和热情。她就是青海省人民医院副院长、主任医师祁玉娟。

1996年7月,祁玉娟大学毕业后从事肿瘤内科工作,她开始接触

各式各样的病例,很多病例她至今记忆犹新。

有一次,一个6岁的女童,被诊断出患有肾母细胞瘤,这是一种儿童常见的胚胎性恶性肿瘤。面对这个脆弱的生命,祁玉娟没有放弃。她说:“患者及家属将所有的希望都寄予在我身上,我不能让他们失望。”她和同事反复研讨患者病情,制定综合治疗方案,用专业的知识和精湛的医术,成功治愈了这位孩子,为她重绘童年的美好画卷。

刚开始从事肿瘤内科工作时祁玉娟就认识到,和肿瘤打交道,除了要有良好的内科基础,还要懂外科、影像学、介入治疗和心理学等多方面的知识,有了这些知识的积淀,才能更好地为患者进行综合治疗。她根据工作需要,继续学习肿瘤相关学科的基础理论、基本知识和基本技能。并先后到北京大学肿瘤医院、北京大学肿瘤防治研究所、美国哈佛大学麻省总医院、德国马格德堡医院等医疗机构进修,为以后开展肿瘤治疗工作奠定了坚实的基础。

祁玉娟说:“作为一名医生,我的责任就是救死扶伤,让每一个患者都能有质量的生活。”她一直用行动诠释着医者仁心。

2010年4月14日,玉树藏族自治州遭受了一场7.1级的灾难性地震。在这场地震中,不仅无数群众遭受了苦难,连救援官兵都面临着高原反应的考验。祁玉娟和救灾团队紧急赶往灾区,为受灾的群众和救援人员提供医疗援助。在连续的救援工作中,她不顾个人安危,先后诊疗300多人次。祁玉娟还向群众和救援人员传授高原病防治知识,为他们体检,确保他们身体状况稳定。在一场紧张的救援行动中,面对一名生命垂危的脑水肿战士,她和团队凭借精湛的医术和无畏的勇气,将这名战士从死神手中夺回,并护送至青海省人民医院,经过后期治疗,该战士最终痊愈出院。

2013年,祁玉娟从国外研学回来以后,依然和从前一样,每天都在

与时间和生命赛跑。在她的办公室里,常常可以看到这样的场景:患者们带着厚厚的病历资料,焦虑地来到医院。她耐心地听他们讲述病情,然后详细地查看病历,严谨地分析病情,给出专业的治疗建议。每当患者有需求时,她总是尽自己全力去解决。对于经济困难的患者,她还会默默给予经济上的帮助。对于特别困难的病人,她会积极申请大病救治、民政补助等,让每个病人都能够看得起病,感受到党和国家的温暖。

2020年12月,祁玉娟接收了一名肺癌病人詹某。詹某刚入院时病情严重,祁玉娟带领团队无数次到他的病床前,仔细询问治疗的过程及效果。为了求得最佳治疗方案,她主动地与北大医院的肿瘤专家联系,连夜整理詹某的病历提供给专家,并进行了网上远程会诊,补充修改原先的治疗方案,取得了明显效果。经过六周期的化疗、免疫治疗以及连续27次的放射治疗,詹某的病症明显减轻,肿块大幅减小,这让他重新鼓起了战胜病魔的勇气和信心。经过漫长而又艰苦的治疗,詹某于2021年8月出院,至今,他的病情得到了很好的控制。

随着肿瘤治疗技术的不断进步,MDT模式在国内悄然兴起。MDT是多学科联合诊疗的模式,这种模式弥补了以往单个医生诊疗的短板。肿瘤患者一旦被确诊为恶性肿瘤,其面对的不仅是一个接诊医生,而是一个诊疗专家团队,通过专

家团队的讨论共同制定出一个完整、科学、合理、规范的诊疗方案,最大限度地减少了患者的误诊误治。

祁玉娟深知MDT模式的重要性。在她的努力下,她所在科室成为青海首批获得国家卫健委消化道肿瘤MDT单位,同时建立了青海省首个肿瘤放射治疗中心,逐渐形成具有高原特色的肿瘤学科体系,为高原肿瘤医务工作者投身科技创新注入了“强心剂”。

她趁热打铁,又率先在省内建立“以患者为中心”的高原肿瘤综合一体化治疗模式标杆,获批青海省临床核心重点专科,使国内一流技术不断在高原上开展,提高了肿瘤控制率,降低了患者的复发率,转诊患者逐步减少,提升了患者的生活质量。

多年的从医生涯,让祁玉娟越来越体会到防病于未然的重要性。她常年开展肿瘤科普知识推广、早癌筛查、规范化及个体化治疗,提高患者5年生存率及生活质量。她经常深入海西蒙古族藏族自治州、玉树藏族自治州等地下乡宣传科普知识百余场,建立网络及微信平台,会诊疑难病例,服务于农牧区患者上万人。

科学因纯净而美丽,科技因人性而广阔。祁玉娟说:“每一位患者都是鲜活的生命,每一个生命都值得被珍视和呵护。未来我们将继续秉承医者初心,去善待每一位患者,与患者携手抗击肿瘤,共同创造生命奇迹。”

一周科技

太空旅行如何影响普通人的身体

6月12日

据《细胞》杂志报道,古细菌是人类20亿年前的“微生物祖先”。近日发表的一项研究结果,或改写基础生物学教科书:其解释了这些微小的生命形式如何通过消耗和产生氢来制造能量。正是这种简单而可靠的策略,使它们能在地球上一些最恶劣的环境中茁壮成长数十亿年。

6月13日

据《中国科学报》报道,俄罗斯研究人员近日基于激光热机械修复纳米孔和纳米裂纹的物理机制,开发出一种新的激光加工方法,可使航空航天、核能和医疗行业的材料强度提高一倍以上。

6月14日

据《科技日报》报道,近日,英国剑桥大学天文学家基于詹姆斯·韦布空间望远镜高级深星系外巡天获得的数据,在宇宙大爆炸后仅3.5亿年诞生的一个古老星系中,首次探测到了丰富的碳。这项发现有助于科学家进一步揭示宇宙以及地球生命的演化历程。

6月15日

据《环球时报》报道,近日,来自法国索邦大学的3名物理学家,在室温下将两种类型的液态金属放在一起,并对其进行了热梯度处理,首次成功观测到两种液体材料之间的热电效应。这一最新研究有望对新型电池的开发产生影响。

6月16日

据《科学》杂志报道,近日一项来自美国莱斯大学的研究成果,介绍了一种将甲胺碘基钙钛矿(FAPbI₃)合成为超稳定、高品质光伏薄膜的方法。在85℃的温度下,经过1000多个小时运行,FAPbI₃太阳能电池的整体效率下降幅度不到3%。

6月17日

据《中国科学报》报道,想象一下,你能随身携带一台3D打印机,快速创建一些低成本物体,比如紧固自行车车轮或关键医疗手术所需的零件等。近日,美国麻省理工学院和得克萨斯大学奥斯汀分校科学家结合硅光子和光化学技术,成功研制出首台基于芯片的3D打印机,向实现上述想法迈出关键一步。

6月18日

据新华社报道,近日,美国南加州大学科学家开发了一种人工智能驱动的系统。该系统可跟踪监测肠道疾病的微型器件,帮助高危人群在家中监测胃肠道健康状况,而不必到医院进行侵入性检查。

几十年来,通过对专业宇航员的研究,人们绘制了太空飞行影响健康的信息。许多宇航员为了得到这份工作,在精神和身体上都接受了多年训练。

而现在,美国太空探索技术公司(SpaceX)等正将越来越多的平民运送到前往太空的昂贵商业“航班”上。近日,发表于《自然》等期刊的一系列科学报告旨在描绘太空飞行如何影响具有多样化健康状况的太空旅行者。

研究表明,在地球轨道上停留几天就会导致人体免疫细胞破裂、脱水和思维模糊,但在旅行者返回地球后不久就会恢复正常。

这44份报告由来自25个国家100多个机构的作者撰写,构成了详细介绍太空旅行对人体影响的最大数据目录。

“这是航天精准医疗的开始。”

研究报告作者之一、美国康奈尔大学韦尔医学院遗传学家Christopher Mason说,“我们把现代分子生物学的全套装备带给这些普通人。”

美国宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院研究宇航员行为健康的Mathias Basner是其中一些报告的作者。他说,到目前为止,大多数关于太空飞行对健康影响的数据是从30岁及以上的白人男性中收集的,其中许多人有军事背景。对于其他人群将如何应对太空飞行的独特压力,包括辐射暴露和微重力,我们知之甚少。

而这意味着风险可能更高。“太空是一个非常奇怪的环境。”Basner说。

另一方面,商业太空飞行的频率高于由美国宇航局(NASA)等国家机构主导的政府太空飞行。因此,从好的方面来说,研究人员能

够以比以前更快的速度,从更多样化的人群中收集数据。

新研究评估了2021年SpaceX商业航天载人项目“灵感4号”乘组人员的健康状况。这是第一个环绕地球轨道飞行的全平民太空旅行团。4名乘客为两男两女,年龄从29岁到51岁不等,在地球轨道停留3天。

这4人在任务展开前、任务中和任务结束后接受体检,提供了血液、尿液、唾液等样本。他们还接受了皮肤活检,进行了超声波检查、认知测试,并佩戴健身追踪器。

研究人员分析这些标本和数据后,发现了一些以前只在更长时间的太空飞行中记录的生理变化,包括免疫细胞的功能改变、染色体末端的端粒延长。不过,回到地球3个月内,95%的健康指标都会回归正常。

由于只有4个人的数据,很难得出关于太空飞行对普通人影响的确切结论。研究人员希望将他们的结果与NASA或日本宇宙航空研究开发机构合作的宇航员数据进行比较。他们还利用了太空中生长、暴露于辐射或微重力下的小鼠和细胞培养物的数据。

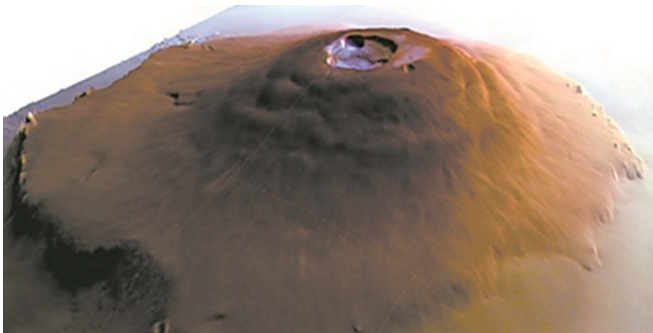
Mason和同事开发了一个名为“太空组学和医学图集”的数据库,从商业太空旅行者和专业宇航员那里收集现在和未来的健康信息,并建立了一个生物库储存他们的样本。

“获得有助于确保未来太空旅行者安全的数据十分重要。”美国得克萨斯农工大学研究航天生物效应的Susan Bloomfield说,新研究获得的发现和收集到的大量数据,都是该领域令人兴奋的进展。

据《中国科学报》

图说科技

太阳系最高火山上发现水霜



据《自然·地球科学》报道,在火星的寒冷清晨,探测器于高耸的古火山山峰首次观测到了水霜。探测器观测到水冰云并测得火山上方大气中的水蒸气含量局部增加,说明该区域可能存在活跃的水循环。

长毛犀牛灭绝之谜揭示



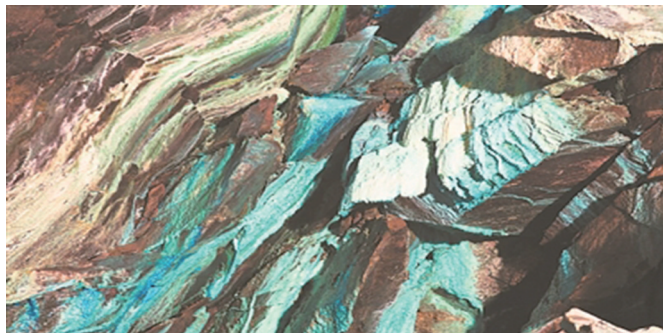
据《美国国家科学院院刊》报道,近日由澳大利亚阿德莱德大学和丹麦哥本哈根大学科学家领导的一个国际团队,使用计算机建模揭示了长毛犀牛灭绝之谜。科学家发现,从3万年前开始,在温度变化与人类低水平但持续的狩猎共同作用下,导致长毛犀牛栖息地向南收缩。随着地球解冻和气温升高,长毛犀牛种群无法在欧亚大陆北部开辟的重要新栖息地定居。种群出现了不稳定和崩溃,最终灭绝。

动物能帮助检测癌症吗



据《生物传感器与生物电子学》报道,近日,美国密歇根州立大学科学家发现,蜜蜂可以检测到人类呼吸物中与肺癌相关的生物标志物。而且,蜜蜂只需闻细胞培养物的“气味”就可以区分出不同类型的肺癌细胞。这些发现有望帮助科学家开发出新测试模型,尽早诊断出肺癌。

岩石和矿物有什么不一样



据美国趣味科学网报道,岩石和矿物都携带着地球形成和演化的宝贵线索,但两者之间有什么不同呢?从本质上讲,岩石是两种或两种以上矿物的集合体。而矿物是固体,除了钻石等少数例外,它们绝大部分缺乏碳元素,并能以有序的、重复的“晶体结构”排列。

大象打招呼也会叫名字



据《科技日报》报道,大象似乎会用个性化的叫声来跟群体中的其他伙伴“打招呼”。对此,美国科罗拉多州立大学的行为生态学家预感,大象可能像人类一样,会互相起名字,这在非人类动物中十分罕见。

更长无冰期或致北极熊种群缩小



据《地球与环境》报道,哈德逊湾位于加拿大北部的北冰洋,它会季节性地被海冰覆盖,是约1700头北极熊的家。冬季海湾被海冰覆盖时,北极熊就生活在海冰上,捕猎它们最喜爱的猎物——海豹。当海冰在春季融化,北极熊会来到岸上,在夏季整个无冰期禁食,直到秋季回到海冰上。在过去30年间,哈德逊湾地区的温度升高了超过1℃,导致无冰期从约120天增加到约150天。由于海湾的北极熊靠海冰捕猎,无冰期的延长可能会降低它们在禁食期的存活率和下一个捕猎期的繁殖成功率。



图为牙扎村举行传统射箭比赛

浓情端午,五十多个民族都有自己独特的风俗。海东市平安区沙沟乡牙扎村的村民对端午节也非常重视,他们把农历五月初五这一天称为“桑杰曼拉节”,也称“药师佛节”。今年端午节,“桑杰曼拉节”在平安区中心广场展演,分会场在沙沟乡牙扎村同步举办。

相传很早以前,青藏高原瘟疫流行,给当地村民带来极大的痛苦。药师佛桑杰曼拉知道后,就于五月初四这天晚上,将很多药水洒向人间,给人们医治疾病。凡是用五月初五早晨日出之前采集露水洗手、洗脸,采集各种药草治病便能治好一切疾病。之后,藏族人民每逢农历五月初五这天,在太阳未出之前,都要用露水洗手洗脸,上山采集各种花朵来供奉药师佛,祈求众生健康,免祛各种病痛之灾。

牙扎村210户745人,其中藏族群众占本村人口的85%,他们在保留本民族传统的同时,也吸收了部分周边的汉文化,但同时又巧妙地揉进了藏文化内核,将其演变为本

民族文化的一部分,“桑杰曼拉节”就是一个鲜活的例证。

文化的碰撞和互溶造就了牙扎村的“桑杰曼拉节”,并被一代代传承保护了下来,现已成功申报第三批市级非物质文化遗产。

“桑杰曼拉节”这一天,女孩子们都要早早起床,去河滩里背来一桶桶山泉水,据说喝这一天的山泉水也可以治愈世间百病,用这一天的泉水沐浴可以强身健体、延年益寿。也有在门楣上插花草的习惯,但不是艾草,而是生长在卓仓山野的吉玛梅朵。孩子们一大早就要按照家长的吩咐,到河滩、树林和山崖下去采摘蓝色、柔嫩、形似鸢尾的吉玛梅朵,采来插在各家的门楣上。母亲们则会为孩子们戴上内置有各种浓郁芳香的藏药草香包来祈求药师佛保佑他们健康成长。

牙扎村的服饰文化展示,也是“桑杰曼拉节”的一部分,村民们在保留了藏族服饰元素的同时,又巧妙的融合了卓仓当地民族传统文化习俗,尤其是突出服饰优秀的刺绣,

探秘桑杰曼拉

本报记者 范旭光

在青海藏族刺绣的基础上,通过勤劳、朴实的“卓仓”妇女世代代的传承、积累和发展,拥有了其自身的特点和优势,复杂巧妙,汇集着古老藏族文化的深刻内涵,其技艺精湛,做工精细,巧夺天工,是优秀的民族刺绣工艺品。“桑杰曼拉节”这一天,大家穿着华丽的衣服,戴着绚丽的刺绣服饰载歌载舞,用欢快的节奏点燃生活的激情。

在“桑杰曼拉节”期间,牙扎村还有举行传统射箭比赛的习惯。比赛之前,煨桑举行隆重的祭祀地方神仪式,祈祷山神护佑队员们获得胜利。组织人员提前制作传统的杨柳箭靶,选派两人在箭靶附近作为裁判员,射中箭后,裁判员挥动手中杨树枝表示中箭,中箭计数以古老的石头计数方式进行。射箭活动在传统的射箭开场舞中开始,比赛分两队进行对垒比赛,以抽签形式决定两队人员。射中箭靶的,以跳传统箭舞形式喝彩。比赛之日,队员们身穿藏袍,头戴礼帽,手持弓箭,威严庄重如古代武士出征。比赛中,箭手们各显箭技,互不相让,弯弓似秋月,快箭若流星。每中一箭,中箭者都要带领本队队员到箭场内欢呼雀跃,以振本队的威风。

“桑杰曼拉节”不仅是一个庆祝和祈求健康的节日,更是藏族人民传承和弘扬传统文化的重要载体。射箭赛也并不是以最终箭术上的输赢作为比赛终极目的,最重要的是促进村民之间的和睦友谊。通过这个节日,促进了藏族人民与其他民族之间的交流和融合,推动了多元文化的共同发展。



图为服饰文化展示



图为牙扎村举行传统射箭比赛



郭麻日古堡一角

王艳摄



郭麻日古堡内的一处民宅



郭麻日古堡内的巷道

王艳摄

郭麻日古堡何以迷人

近日,40岁的木雕工艺传承人多杰准备给咖啡馆增加几个手工体验项目。多杰一家世代生活在郭麻日古堡,据当地村民介绍,这座古堡的历史最早可追溯至公元7世纪。

郭麻日古堡位于黄南藏族自治州同仁市年都乎乡郭麻日村,2013年入选全国重点文物保护单位。从同仁市区出发行驶约5公里,就来到了中国历史文化名村——郭麻日村。这里依山傍水,路旁的庄稼地郁郁葱葱,沿着入村路行进,一座写有古堡简介的石碑矗立在古堡东门。

“目前,古堡内有147户村民居住,而古堡外则有404户村民。”郭麻日村党支部书记斗尕日告诉记者,古堡共有东、西、南三处寨门,东门设置在入村道路旁,是古堡与外界联通的主要出入口,在古代更有扼守交通要道的功能。

走进古堡可以看到,堡内道路幽闭狭长、迂回蜿蜒,高大的夯土墙除院落入口外没有任何窗口。堡内道路最宽处有3米左右,最窄的仅有1米左右。“这种狭长的街道会给人强烈的压迫感,能起到震慑入侵者的作用。”斗尕日说。

“‘军需屯田’是我国古代历史上为解决

戍边军队人员及补给问题而出现的一种特殊制度。军士们除了要守卫边疆,还需承担耕种和筑城的职责,以实现自给自足。”青海省政府原参事谢佐介绍,郭麻日古堡属于屯田百户所,在建立时综合考虑了耕种和防卫两方面的需求,所以这里的建筑形态有很强的防御特征。

“如果没有本村的向导,游客们很容易在迷宫一样的古堡里失去方向。”多杰告诉记者,多年来在当地文旅部门的帮助下,古堡内的古宅得以完整保留,游客们可以通过一件件“压箱底”的古老物件了解这里的历史文化。

丹布古宅见证着古堡的历史变迁,距今已有600多年历史。“这是村里现存最完整的一座古宅,木门和木窗都是古法制作的。”61岁的村民完德卡告诉记者,古堡内民宅的建筑风格多为土木二层结构的“廊房式”建筑,一般底层平房为家中长辈居住,有厨房、储藏室和牲畜圈房,二层廊房为晚辈居住,有佛堂、卧室和储藏室。

完德卡一家住在古宅旁,古宅院门上方留着完德卡的电话号码,只要有游客来电话,他就会带着游客参观古宅,不收取任何费用。

“虽然现在哪儿都去不了,但我希望能让更多的人了解这里的历史文化,就是件好事。”完德卡认为,他这一代人要做的就是守护好祖辈留下来的宝贝。

在巷道里走了许久,终于到达多杰的咖啡馆。从院外看去,很难想到这里还藏着一家咖啡馆。游客不仅能在里歇歇脚,品尝咖啡或酥油茶,还可以体验非遗木雕技艺,绘制唐卡或制作泥塑。

“传统村落是历史文化的‘活化石’,希望游客在体验地方传统文化的同时,也能享受到新的旅游体验,从而激发郭麻日古堡在文旅融合中的新活力。”年都乎乡副乡长安角扎西说。

据新华网

丹布古宅内的储藏室

白玛央措摄



乐都:手机变“农具” 特产出“深闺”



主播正在直播卖特产 图片来自:乐都区商务局

“这是我们生产的天然野花蜜,欢迎家人们购买品尝……”简单的开场白热场后,李征开始直播带货。走进海东市乐都区华锐养蜂园,成群的蜜蜂追寻着绽放的花朵,工人们穿着防蜂服,一边在四处飞舞的蜂群中忙碌,一边哼唱着小

曲。“现在有了好销路,我们的土特产变成了‘金饭碗’,当然高兴!”

近年来,农村日益便捷的交通设施、日趋完善的通信网络,为电商发展提供了坚实支撑。越来越多的农民选择拥抱互联网,让特色农

产品借助电商平台走出大山、走向全国。

“我们生产的野花蜜卖到了全国各地,去年还接到了香港的订单,现在大部分产品是通过网络进行销售的。”作为乐都区华锐养蜂园的负责人,李征的语气难掩自豪。

养蜂14年,李征对自己的产品信心十足,可曾经怎么把好东西卖出去,一度让他犯了难。“以前只能坐等收购商,还得自己打电话联系,转到电商直播这条赛道后,销售额一下子增了十几万!”如今,直播镜头里土蜂蜜、野花蜜等特色产品琳琅满目,屏幕上留言点赞不断。搭上了农村电商快车,李征的养蜂园一年收入近40万,周边的农户也跟着一起致富。

一根网线,连通城乡,让分散的小农户对接了大市场,畅通了从田间到餐桌的产业链。截至2023年底,乐都区网络交易额达7927万元,建立了191个电商服务站点,服务覆盖226个村,覆盖率达63.8%。邮政建设村邮站实现建制村100%全覆盖,区乡村三级服务体系基本建成。同时培育电子商务主体企业18家,个体网店、微店50多家,全区电子商务呈现出全面开花的良好局

面,农村电商也成了广大农民致富的新途径。

作为青海省重要的蔬菜生产基地,乐都区更是积极对接江苏省无锡市惠山区等对口帮扶单位收购本地农产品,助力乡村振兴。在无锡市惠山区前洲街道果色花香农贸市场、洛社镇张镇桥农贸市场建成运营2家高原特色农产品体验店,截至2024年3月底,完成网络交易额1427.68万元。

“我们还培育了富硒土豆、紫皮大蒜、乐都长辣椒、大樱桃等10个单品,进一步完善了线上数据信息和农产品网货供应链数据链,对溯源体系进行了升级完善,做到‘一品一码’,实现‘来源可溯、去向可查’。”乐都区电子商务服务中心主任王英说。

为了让特色农产品“走出去”,乐都区推行“支部+电商”“支部书记+电商”的工作模式,让党组织开

展支部联建,帮助销售农产品。除此之外,乐都区还在41个脱贫村支部委员会建设电子商务村级站点,鼓励农村党组织发展电商经济,把电商发展势头好的党员、返乡大学生纳入电商人才孵化计划,在资金补助等方面给予支持。目前,乐都区已经累积开展电商培训3831人次,带动创业就业188人。

农村电商,不是简简单单把农产品搬到网上,更重要的是通过机制创新,构建优质农产品产业链和供应链,促进初级农产品向商品转变,实现产品增值、产业增效、农民增收的多赢局面。

手握手机“新农具”、干起直播“新活计”,一大批“新农人”的涌现,为农村经济注入新活力。农村电商与乡村产业的深度融合发展,必能为推进乡村全面振兴注入澎湃动能。

据人民网

养殖课堂

夏季谨防羊眼睛发白

羊的眼睛突然发白或是有白点,这种情况在养殖过程中比较常见,如果是新手养殖户,很有可能会忽视这一问题,导致羊的病情越来越严重,最后失明。那么,羊眼睛发白究竟是怎么回事?又该如何处理?

发白原因 羊眼睛发白很多时候都是患了角膜炎,角膜炎是一种由细菌感染引起的疾病,这类疾病具有很强的传染性,常常发生在山羊或是绵羊身上,在高温高湿的季节更是多发,羊患上这类疾病后,如果不及时治疗,羊的眼睛会逐渐失明,最终影响到正常生长。

隔离治疗:当发现羊患上角膜炎后,首先要将患病羊隔离起来饲养,并使用4%硼酸水溶液,将患病羊眼部的脓液洗净,然后使用金霉素软膏或是红霉素眼膏对羊的眼睛进行涂抹,每天涂抹两次,一般1~2周羊就会慢慢恢复健康。在这期间,还可以给羊补充维生素,促进恢复。

及时消毒:由于角膜炎具有传染性,所以在给患病羊治疗的同时,还需要给圈舍做好消毒工作,避免传染给羊群,在消毒前需要把圈舍清扫干净。

定期通风:角膜炎还会由于圈舍氨气重,羊眼部受到刺激而发病,因此,还需要定期给圈舍通风,降低圈舍氨气、二氧化碳的浓度,避免羊再次患病。 包头

农科110

贵德县读者马勋基问:

苹果褐斑病怎样防治

答:近期的高温多雨天气,给苹果褐斑病发生创造了有利条件,种植户要抓紧防治。

防治时,药剂可选择43%戊唑醇悬浮剂+80%代森锰锌或30%吡唑醚菌酯+40%氟硅唑;80%大生+4%春雷霉素,可与杀虫剂、杀螨剂混合使用。要在天晴之后及时喷药防治,喷药时一定要选用对症药剂,选择雾化好的喷头进行喷雾,做到枝干、叶片正反均匀着药。地面也要施药,施药期应掌握在发病初期,间隔期7~10天,连续交替施药2~3次,可有效防治苹果褐斑病。

大通:文化墙塑造乡村新“颜值”



林深人语静,村庄隐绿间。走进大通回族土族自治县桥头镇的上庙村、下庙村,沿路的围墙上、村民的房屋侧面、道路的拐角处,一幅幅精美的手绘文化墙依次映入眼帘,一幅和谐自然的田园风光跃然出现。流经上庙、下庙村的庙沟河,昔日流域内的水土流失让村容环境变差,2021年庙沟小流域被列入青海省生态清洁小流域建设试点项目,是全省首个生态清洁小流域建设试点。如今,上庙村、下庙村流水潺潺、绿树环绕、村路整洁,流域环境整体得到了改变,水体清洁、生态良性循环、人居环境明显改善。而村里的文化墙作为乡村环境美化的一种创新方式,更是在塑造乡村新“颜值”上发挥了重要作用。这些墙绘不仅美化了乡村的外部环境,还传递了水土保持、节约用水的价值观,为乡村注入了新的活力和魅力。

甘海琼 摄

新品推介

黄瓜又添新品种

你吃过白绿色的黄瓜吗

说到上海地产黄瓜,不得不提宝杨系列黄瓜。它是宝山地方品种,有100多年的栽培历史。近年来,宝山区农业农村委搭建“产学研推用”平台,持续选育了多个新品种。最近,新培育的一款果皮浅白绿色的新品种黄瓜因其小巧的外形、清脆的口感受到关注。

在安硕蔬果专业合作社,大棚内,一垄垄黄瓜苗郁郁葱葱,一朵朵黄色小花点缀其中格外耀眼,棚内一片生机盎然的景象。在新宝杨系列黄瓜品鉴会中获胜的当家品种“宝

玉2号”占据棚内C位,藤上挂满了一个个小巧可爱的黄瓜。与普通绿色黄瓜不同的是,“宝玉2号”瓜条顺直,短少刺,外皮油亮,色泽白绿。

宝山区蔬菜科学技术推广站站长夏寒冰介绍:“‘宝玉2号’黄瓜是宝山区农业农村委和上海交通大学联合研发的一个新品种,从它的外观就能看出来比较特别,颜色是白色,口感是黄瓜味,肉感特别脆,皮很薄,非常适合生吃。”

由上海交通大学农业与生物学院蔡润教授团队选育



图为“宝玉2号”黄瓜新品种

的新宝杨系列“宝玉2号”,其植株生长势强,产量高,果皮薄、果肉脆甜无涩味,口感较为突出,天然黄瓜的香气充满口腔,清新怡人。

夏寒冰介绍:“今年试种下来,‘宝玉2号’黄瓜长势好、抗病性强、产量高,它的口感特点比较突出,接下来会进一步地推广,扩大种植面积。”

据新民网

利用盐碱地扩种油菜是发展盐碱地生态经济、增强我国油料供给保障能力的重要途径。近日,由中国农科院培育的油菜新品种“中油351”首次在山东东营的盐碱地里迎来丰收。

在黄河三角洲农业高新技术产业示范区,3.3公顷连片示范的油菜新品种“中油351”在经历苗期持续低温、最低温度突破-17℃和春后累计降雨仅25毫米左右的情况下,机收实收亩产菜籽246.65公斤,不仅打破了甘蓝型油菜在环渤海寒旱盐碱地不能越冬的限制,甚至还达到长江流域油菜主产区的高产水平。

据专家介绍,具有高产、优质、抗病、抗倒等突出优势的甘蓝型油菜占我国油菜种植面积的90%以上,但过去并不适宜环渤海地区盐碱寒冷干旱的种植条件。

为此,中国农科院油料所王汉中院士团队进行科技攻关,培育出兼具高产优质、耐盐碱、抗寒抗旱和适宜机械化等特性的甘蓝型油菜新品种“中油351”。经在河北、山东盐碱地多年多点试验,比当地白菜型油菜产量增加四成以上,产油量增加五成以上。

中国农业科学院油料作物研究所邓晋武介绍:“它的茎秆抗折能力很强,7到8级的台风吹过来,我们这个品种一点影响都没有,非常适合机械化。”

据专家估算,我国环渤海及北方适于油菜生产的盐碱区面积达667万公顷,加大耐盐碱抗寒旱高产优质油菜新品种的推广应用,可每年增加菜籽油供给约628万吨,可使食用植物油自给率提高约18个百分点,对推进盐碱地生态修复与盐碱地经济绿色循环发展、保障我国食用油供给安全均具有重大意义。

据央视新闻客户端

我国耐盐碱抗寒抗旱油菜育种取得重大突破

生育能帮女性防病

近两年“生育损伤”频繁成为热门话题,导致不少育龄女性“恐育”。实际上,孕育是一场艰辛但又华丽的旅程,在这个过程中,女性要经历各种生理和心理变化,既有初为人母的欣喜,也有产后抑郁的风险;既有分娩损伤造成的生活尴尬,也有激素改变带来的健康获益。对于孕育,我们不能忽视其损伤,但更多地要去关注生育带来的正向价值,并帮助女性做好围产期的健康管理。

生育能防治很多妇科病

不少婚后女性一听到“催生”,就打心底里抗拒。面对未知的孕育过程,女性会有分娩疼痛、身材走形和育儿压力等方面担忧,从而选择推迟生育或不生。上海交通大学医学院附属第九人民医院妇产科主任医师赵栋呼吁,女性要科学看待生育,因为从医学角度来看,怀孕分娩不仅有助“治病”,还能降低生殖系统疾病风险。

生育可减少子宫肌瘤、巧克力囊肿的发生几率。子宫肌瘤是一种雌激素依赖性的良性肿瘤,女性未生育前,体内雌激素水平一直比较高,子宫肌瘤风险也较高。在整个孕期,子宫肌瘤会随着雌激素上升而增大,但生完孩子后会随着激素水平下降,恢复至正常大小,甚至比孕前还小。巧克力囊肿是子宫内膜异位症的一种病变,尤其在30岁左右未生育女性中发病率较高。当怀孕时,月经停止,囊肿没有经血供应,就会萎缩变小,阻止了囊肿随着月经周期而增大。整体来看,生育

过的女性子宫肌瘤、卵巢囊肿的发生率会相对降低。

另有研究表明,女性一次完整的孕育过程,能增加10年的免疫力,而这免疫力主要针对的是妇科肿瘤。赵栋说,怀孕期间,月经不来潮,子宫内膜上皮细胞会暂时停止“损伤-修复-再损伤-再修复”的周期过程,子宫内膜增生、子宫内膜癌等发生的几率也相应地减少。

民间有“一孕傻三年”的说法,可实际上,生过孩子的女性可能更聪明。中国优生优育协会妇产科分会主任委员陈春玲指出,孕期激素水平变化,会使女性脑部结构发生微妙改变,更具母性特质。所谓的“孕傻”,更多是一种心理暗示,还有很多女性在孕期和产后,长期焦虑、精神紧张、睡眠质量差,都可能影响记忆力。但当逐渐适应母亲角色后,“孕傻”症状就会改善或消失。

生育损伤也要重视

生育后,不少女性感觉老得更快了,于是有了“生个娃老三岁”的说法。陈春玲解释,这是因为人在内外压力下,生物学年龄会迅速增长,比如突发意外、重病或手术等变故,怀孕这样的重大生活改变也是如此。

在孕早期,孕妇的消化道反应会很明显,这是因为雌激素和孕酮等激素增加会改变肠道微生物群,影响消化系统功能,会出现食欲差、恶心、呕吐、便秘等问题。陈春玲表示,这只是短暂的孕期表现,这种反应会随着分娩后,逐渐恢复正常,还可通过合理膳食,减轻这种不适感。

很多妈妈抱怨,生完孩子后肚皮收不回去了,这多是腹直肌分离惹的祸。陈春玲指出,女性怀孕后,为容纳逐渐增大的子宫,腹部原本平行且互相连接的左右两块腹直肌逐渐分离。子宫和腹部膨隆还会带来妈妈们的专属勋章“妊娠纹”,通常会在孕期5~6个月时开始看到妊娠纹,分布在腹部、臀部、胸部、背部。“不过,妊娠纹可防可控。”陈春玲说,合理控制好孕期体重,不让自己和宝宝超重,注意腹部皮肤护理,适当进行腹直肌锻炼,不仅可以修复腹直肌分离问题,也能减少妊娠纹的产生。

生育后,一些女性可能会出现产后漏尿、子宫脱垂、性功能障碍等问题。“这其实是盆底肌受损导致的,盆底肌就像弹簧床,承托着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器,控制排尿排便、维持阴道紧缩度等。在整个孕期,盆底肌承载的压力与日俱增,渐渐变得松弛。”陈春玲指出,并非所有产后妈妈都会发生盆底肌功能障碍,据统计,产后盆底肌功能障碍发生率在20%左右,除了怀孕、分娩等原因以外,长期便秘、提过重物品、肥胖等因素也会一定程度上损伤盆底肌。因此,孕期合理膳食,控制体重,适当进行盆底肌锻炼,可帮助减少损伤发生。

调整心态,正视生育影响

一声啼哭,一个新生命的降临,着实给妈妈们带来了许多改变。陈春玲表示,女性生育后的种种变化是客观存在的,生育既不可能“无痕”,也并没有那么可怕,只要做好



产前准备、孕期管理和产后调理,生育带给女性的是利大于弊。

调整心态 孕妇应坦然接受怀孕带来的生理改变,理解孕产期身体变化是暂时的,并将变化控制在最优范围内。当情绪波动时,可尝试自我调节,多和亲友沟通。

少食多餐 孕早期呕吐严重的女性,可少食多餐,不要吃完就躺下或久坐。同时,要调整饮食结构,多吃新鲜果蔬和含优质蛋白的食物,防止便秘。

坚持运动 孕期可经常散步,或在专业人士指导下练习瑜伽或游泳,有助减压、舒缓情绪。不要久坐,孕妇工作时每半个小时起身活动一下,有助于减轻腰腹压力。

控制体重 较瘦的女性怀孕前3个月体重增加2~3公斤为宜,孕中、后期每周增加0.25~0.5公斤,整个孕期体重增长的最佳范围是12.5~18公斤。孕前偏胖的女性,孕期体重增长不宜超过12.5公斤。建议女性孕期保持适宜体重,适当进行下肢按摩,以促进血液循环,避免久站和长时间走路,有助降低静脉

曲张的发生率。

衣着宽松 随着孕周增大,孕妇体重增加,同时可能出现四肢水肿,建议穿着宽松纯棉的衣服,不要穿过紧的衣裤。

产后恢复 产后42天,女性可到医疗机构进行评估,并在理医师指导下进行盆底肌修复、子宫复原。居家期间,也可通过练习凯格尔运动,修复受损的器官。

学习育儿 如果因不知道如何育儿而感到焦虑,新手妈妈们可以参加科普讲座、妈妈群、互助小组等,学习育儿经验。遇到育儿难题,要多跟身边同龄人或长辈沟通,主动求助专业人士,不要自己独自消化。

家人关注 家人是孕产妇最大的依靠,要理解其情绪变化,多承担照顾宝宝的工作,营造温馨和谐的家庭氛围。比如,新加坡就设有“好爸爸中心”,全程为爸爸们提供育儿指导,帮助妈妈们分担育儿压力。产妇也要学会接纳自己,心烦意乱时可向家人倾诉真实感受,获得安慰。

据《北京青年报》

医生提醒

健康的肠道黏膜红润光滑,血管清晰可见,但如果黏膜上出现了一个个隆起的“小肉赘”——息肉,就是肠道在发出健康危机警报。结肠息肉,尤其是腺瘤性息肉,常被视为结肠癌的“前奏”,需要特别引起重视。

1. 结肠息肉很常见吗?

结肠息肉是一种生长于大肠(结肠)内壁的小肉赘,是大肠黏膜上的隆起性病变,常见于50岁以上人群。随着年龄增大,息肉的发生率也会升高。其诱因包含多种因素,如炎症刺激、遗传、饮食不当等。

2. 结肠息肉有哪些症状?

结肠息肉在多数情况下是“沉默”的,特别是早期阶段,患者往往不会感受到明显不适。但随着息肉逐渐增大或数量增加,可能引发

一系列肠道症状。首先,便血是一个相对常见的警示信号,一般表现为血液与粪便混合,或便后出血;其次,出现大便习惯的改变,如腹泻、便秘,或两者交替出现;再次,腹部出现不适感,如隐痛、胀满感可能是结肠息肉存在的表现。

3. 结肠息肉如何诊断?

临床上,肠镜检查是诊断肠息肉的金标准。肠镜是一种前端带有摄像装置的软管,通过肛门进入肠腔。医生不仅能用其观察肠道内部状况,也可在发现息肉后,立即切除或切片送病理检查。此外,粪便隐血测试、大肠CT扫描等也可辅助检查结肠息肉。

4. 结肠息肉如何治疗?

手术是肠息肉的主要治疗方法,及时切除可以避免发生癌变。手术方式因息肉的大小及部位而

“小肉赘”预警肠道危机

异。随着医学技术发展,现在绝大部分息肉均可在内镜下微创切除。较小的息肉可在肠镜下直接钳除;体积较大、多发或位置不易触及的息肉,可以反复经内镜切除;只有少数需进行外科手术。

5. 切除后会复发吗?

切除结肠息肉后,由于可能留有残基或存在漏网之鱼,加之生活习惯、遗传等因素还在不断影响肠道,仍有复发的可能。建议切除结肠息肉后,要在医生指导下制订合适的随访计划,定期做肠镜检查,以确保及时发现并处理复发的息肉。

6. 如何预防结肠息肉?

虽然目前尚无法直接预防结肠息肉的形成,但以下健康生活方式可能有助于降低患病风险。

保持健康的饮食习惯 粪便长

时间蓄积,可刺激肠黏膜增生,增加息肉发生风险。新鲜果蔬和全谷物富含纤维的食物,是肠道的“清道夫”,有助清理肠道“垃圾”,排出“毒素”。高脂肪、高蛋白的食物虽能补充能量,但吃多了会增加胃肠负担,需控制摄入量。

规律运动 保持适度的身体活动,有助维持肠道蠕动,促进肠道内容物排出,减轻对肠道的刺激,从而减少肠道炎症和息肉的发生。

戒烟限酒 大量研究表明,吸烟和过量饮酒都可能增加患结肠息肉和结肠癌的风险,建议戒除。

定期检查 从50岁开始,建议每5~10年做一次结肠镜检查,有高危因素(如有结肠癌家族史)的人群,需要更早或更频繁地进行检查。

据《生命时报》

医说新语

鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕……过敏性鼻炎严重影响生活质量。中医认为,过敏的产生主要是正气与邪气共同作用的结果。风为六邪之首,其在过敏的形成中尤为重要。风邪外袭、郁于肌肤、内不得通、外不得泄,营卫不和、气血运行失常,使皮肤诱发风团丘疹。风善行而数变,致病骤起骤消、游走不定,遍及全身、瘙痒无度,侵犯于肺,肺失宣肃则咳嗽、气喘、鼻塞、喷嚏、流涕。

中医对过敏性鼻炎的防治,关键在于调理患者的过敏性体质,祛除长期隐藏的邪气,平衡五脏六腑的功能,从而达到标本兼治的效果。

中医治疗过敏性鼻炎,除了内服中药,还有艾灸、穴位贴敷、针刺、耳穴贴压、穴位埋线(针)、穴位按摩、中药雾化、中药滴鼻等特色疗法。患者可以根据自身情况,选择适合自己的治疗方法。

过敏性鼻炎的内因是正气不足、脏腑亏虚,常见的有肺气虚、脾虚或者肾虚。因此,中药内服治疗多用祛风除邪、清宣肺气、益气健脾、温肾补阳的方法。

据《人民日报》

医学前沿

午睡让大脑衰老推迟

英国伦敦大学学院研究则发现,有午睡习惯的人大脑更健康、脑容量更大,相当于将大脑衰老推迟了3~6年。但如果午觉没睡好,可能会适得其反。近日,哥伦比亚《时代报》发表文章,总结了优质的午睡应该符合三个条件。

选好时间

不要在下午3点以后午睡,否则会干扰夜间睡眠。北京中医药大学东直门医院脑病一科主任医师万继峰建议中午吃完饭后20分钟左右就准备午睡,这样可以让气血集中在胃部,有利于消化。如果没有睡意,可以闭目养养神。

打造环境

最好选择一个安

静、黑暗、温度舒适、不易被打扰的地方打盹。万继峰表示,过冷或过热都会导致自主功能神经失调,引起血管功能障碍,一方面让人难以入睡,影响机体功能恢复,另一方面血管收缩后,可能会使自主神经功能失调、血压升高,引发心脑血管疾病等。因此,建议午睡时给自己营造一个不冷不热的环境,气温维持在22℃~26℃,注意空调、风扇都不要直吹。

控制时长 万继峰表示,午睡时间以30分钟左右为宜,超过90分钟容易增加中风风险,达到两小时可能增加痴呆风险。

据《科技日报》

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。

一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒。例

如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,体会自行调节,相对不会带来中毒问题。不过,一些水

维生素补过量有风险

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B₁来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B₁大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样能保留更多的B族维生素,尤其是维生素B₁、B₂。

据《武汉科技报》



“AI+养老”，晚年更美好

当前,人工智能(AI)加速发展,“AI+养老”正在成为新的风口。依托大数据、云计算、人脸识别等技术,各类智能适老化产品纷纷涌现,助力老年人享受更高品质生活。

“AI+养老”发展现状和前景如何?该从哪些方面重点发力?

“叫一声,服务就到”

“小丽,小丽,请放一段《朝阳沟》。”家住河北省石家庄市的宋丽霞话音刚落,房间里随即响起一段气韵嘹亮的戏曲声。自打家里来了“小丽”,68岁的她生活里增添了不少乐趣。“以前想在网上找段戏曲或评书,经常搜索半天也得不到想要的结果。现在只要告诉‘小丽’一声,想看什么,大多数时候都能满足。”

“小丽”是一款智能电子屏。通过语音识别功能,只需用户发出口头指令,就能打电话、看电视、浏览新闻、查询信息……“‘小丽’还是我的健康小助手,有一次,我问我它高血糖患者的日常饮食该怎么

规划,‘小丽’马上给出3条建议,我拿给医生看,医生的回答是:非常靠谱。”宋丽霞说。

在宋丽霞看来,这种与设备直接“对话”的操控方式,成功将她从复杂的手机功能中解放出来。从前,尽管她把手机APP全都切换到“长辈模式”,使用起来还是困难重重。“虽然字体更大、图标更醒目、功能更简洁了,还有贴心的操作提示,但对我这个年近七旬的用户来说,难度还是太大。现在简单多了,叫一声,服务就到!”宋丽霞说。

目前,数字技术适老化大多是在原版软件上进行改造,较少研发专门适配老年人群的应用,无法从根本上解决数字平台适老化问题。为此,不少用户呼吁,数字技术适老化,不能仅停留在“改造”上,应该从产品设计之初就开始“适老”。人工智能的发展,为实现这一目标提供了可能。在AI技术支持下,养老设备的针对性、交互性、智能性大大增强,养老服务的便捷性、精准度也明显提升。



一位老人在内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区神华康城社区“邻里食堂”使用智能积分刷卡器用餐。王正 摄



湖北省襄阳市老年大学课堂上,教师为学员讲解如何使用聊天软件。杨东 摄

“以前,不管需要哪种服务,都得自己主动操作,现在,家里的智能设备会把我们的需求‘想’在前面,提供‘预见式’服务。”65岁的北京市民王云波这样介绍他的“智慧生活”,“家里智能电视一开,界面就自动推送我喜欢的频道和节目;手腕上的智能手环,每天主动提醒血压、心率情况,还按时提醒吃药。出门搭公交,一到站点,手机就能识别定位,自动弹出虚拟公交卡的二维

码……”

在AI技术助力下,“智慧养老”领域新产品不断上架:一键通呼叫、智能烟感器等设备,为老年人提供实时健康监测、预警自动化服务;护理机器人、家务机器人等前沿产品加速落地;智能升降沙发、防走失定位鞋、气囊防摔衣等全方位呵护老年人生活……

“随着适老化工作加快推进,智能化、数字化新技术催生的‘智慧养老’模式,使越来越多老人享受到了更加个性化、安全、舒适的产品。”国务院发展研究中心研究员冯文猛说。

“像真人一样陪伴左右”

对不少老年人来说,“AI+养老”不仅让操作更简单、生活更便捷,还提供了情感上的交流陪护功能。

“云云,你觉得我今天穿这款连衣裙怎么样?”“很漂亮!就是有点薄,外面是阴天,最好带件外套哦。”

这是郑州的王婕阿姨与她的保姆机器人“云云”之间的对话。这款机器人的主要功能是智能陪护。出门时,“云云”会提醒她带好随身物品。做饭时,“云云”会在电子屏上显示菜谱和烹饪视频。更让王婕满意的是它还能陪聊。

“‘云云’记忆力超强,我说的每句话都能记住,聊起天来特别对脾气。平时儿女们工作忙,我一个人在家里难免寂寞;现在它像真人一样陪伴左右,生活有意思多了。”王婕说。

目前,市场上已经有多款像“云云”这样的老年陪护机器人。播音乐、陪聊天、帮做家务、健康咨询……借助大语言模型,这些机器人拥有较强的语言学习、理解和生成能力。它能根据老人不同的兴趣爱好、脾气性格,实现更加自然、流畅的交流。对这些机器人而言,与老人的每一次对话都是一次训练,帮助其不断优化服务质量,让老年人感受到更贴心的情感陪伴。

“我现在离不开‘云云’了。我想,未来每个老年人都应该有一款随身机器人,买菜的时候帮着拎菜,看病的时候帮着排队,旅游的时候帮着背包……”王婕说。

王婕的憧憬正加快成为现实。据了解,天津、上海等地部分养老机构,已经配备了陪护机器人,主要功能是陪老人下棋、唱歌及日常交流。这有效缓解了养老产业人力不足的短板。据统计,中国养老护理员的总需求量已达600万名,而目前从业人员仅50万名。“AI+养老”在一定程度上对真人护理员形成了替代或补充作用,有助于解决老年人子女不在身边、没人照顾的难题。

“养老产业将更加人性化”

近年来,“AI+养老”技术创新越来越多,应用场景也愈加广泛。这与国家层面的支持和鼓励密不可分。去年,工业和信息化部等17个部门印发《“机器人+”应用行动实施方案》,明确提出推动机器人融入养老服务不同场景和关键领域,提升养老服务智慧化水平。国务院办公厅印发的《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》强调,强化老年用品创新,打造智慧健康养老新业态,推广应用智能护理机器人、家庭服务机器人,大力发展康复辅助器具产业。

目前,“AI+养老”还没有达到完全替代人工的水平,许多发展模式正在探索之中。“现阶段相关产业主要集中在餐饮、护理、保健等基础养老服务方面,老年人多元化、差异化、个性化的需求,还未得到完全满足,这其中蕴含着巨大发展机遇。”国家发展改革委副秘书长张世昕说。

AI技术的发展与目前的养老需求相比也存在脱节问题。一方面,由于产品价格普遍昂贵,AI产品在养老市场总体渗透率不高。在王婕收到“云云”之前,她的女儿曾购买过两款价格较低的机器人,



参观者在上海外滩大会体验智能健康E站一体机。王初 摄



江苏省常州市荷花池街道幸福天老年公寓内,老人和智能机器人聊天。陆士卿 摄

使用效果不够理想,直到花费8000多元购买了“云云”,才有了较满意的体验。另一方面,现阶段“AI+养老”的服务种类较为单一,大多局限于护理、康复和陪伴3种功能,远程医疗等更为精细化的服务需求还有待开掘。此外,对于老年人而言,AI技术是一把双刃剑,如何让AI赋能养老产业的同时,保护好老年人日常隐私及健康数据,杜绝“AI拟声”“AI换脸”等网络骗术,有待进一步从技术和制度上进行规范。

数据显示,2023年,中国老年用品市场规模已达5万亿元。专家预测,未来10年,AI技术将加速渗透到养老领域,重点在智能家居、可穿戴设备、机器人等方面发力,同时融合5G、深度学习、大数据、云计算等先进技术,实现高精度服务、智能人机交互、安全可信运维等目标。届时,养老产业将更加人性化。

据《人民日报》

超1.9万张操作证造假 涵盖39种高风险作业

安全生产领域潜伏“隐形杀手”

不用参加培训和考试,提供身份信息花费几十元到几百元,即可拿到一张带“公章”的特种作业操作证;扫描证件上的二维码,弹出的“官方”网站还可在线验伪……近日,北京检察系统近期查办一起特大伪造特种作业操作证案件。该案中,超过1.9万人购买了伪造的特种作业操作证,涵盖39种高风险作业。目前,部分犯罪嫌疑人已被提起公诉。

安全生产的“保障证”为何层层失守

案件中26岁的主犯孙某某仅有初中学历。孙某某供述,为牟取不当利益,他从网上雇人搭建网站。制假人员只需在网站后台管理页面填写身份信息,就会自动生成伪造的特种作业操作资格证书,扫描证件上的二维码,会打开假官方网站,国徽、机关名称、假证有效期、工种信息一应俱全。

安全生产的“保障证”为何层层失守?据了解,近年来因为从业人员持有假证或未取得证件违规作业酿成的事故屡见不鲜。例如,2023年4月17日,浙江伟嘉利工贸有限公司发生重大火灾事故致11人死亡,事故起因也系电焊施工引燃违规存放的拉丝调制

漆,4名无证电焊作业人员事后被刑事拘留。

一些工地存在上级主动提出给下级办假证情况

据业内人士介绍,特种作业用工需求旺盛,种类多,发证机关既有应急管理部门,也有市场监管、住建部门,目前尚没有能全部覆盖的查询网站,用人单位查询不够便利;多部门并管也易形成“各管一摊”,发现和打击难。一名建筑企业负责人表示,假网站和官网很相似,部分企业和工地管理人员安全意识不强,对于证件真伪查验力度不足;有时工地上急于用工,并未仔细查验。此外,特种作业属于“熟人”行业,亲朋好友相互介绍较多,“认脸”胜过“认证”,用工时容易浑水摸鱼。

一些工地还存在上级主动提出给下级办假证的情况。在孙某某案中,北京某公司一名项目经理为拓展业务、快速获取业绩,通过购假手段,主动为员工非法办理叉车证20余张。

违法成本较低、威慑程度不够,也是缘由之一。按照《特种作业人员安全技术培训考核管理规定》,生产经营

单位非法印制、伪造、倒卖特种作业操作证,处1万元以上3万元以下的罚款。特种作业人员使用伪造的特种作业操作证的,处1000元以上5000元以下的罚款。

从源头端遏制安全生产风险隐患

专家和法律界人士建议,应进一步从严查处违法行为,严格证件发放和查验管理制度,从源头端遏制安全生产风险隐患,多方共管打好“组合拳”。

广东格祥律师事务所律师何倩认为,当前针对特种作业操作证的管理,相关法律法规还有待完善;应对非法印制、伪造、倒卖以及冒用、借用特种作业操作证的不法行为加重处罚。

“安全生产无小事,只有将隐患及时消除,才能避免更大损失。”张欣说,相关监管部门要对辖区内涉及特种作业操作证的工地进行定期排查,及时发现使用假证人员;对于严重的违法犯罪行为,及时移送检察院。

此外,相关互联网平台应进一步做好违法信息清理工作,持续监控有关制证、售证的贴吧、群聊等,对于发现的相关违法线索及时查处。 据新华社

户外对讲机



这款户外对讲机的发射功率为4W,可实现1~5公里的对讲。它从外观上看很小巧,因为机身它只有114克左右,而且还非常纤薄,仅仅14mm,另外它还搭载大尺寸扬声器,户外使用时,在嘈杂的环境也能清晰地听到对讲机发出的声音。

据《武汉科技报》



多吃碱性食物瘦得快?

并非如此。

碱性食物中含有较多的钾、钠、钙、镁。常见的碱性食物包括蔬菜、水果、粗杂粮、坚果和牛奶。虽然这些食物大部分都有利于减肥,但并不等于多吃就能变瘦。此类食物吃多了,热量摄入超过了消耗,也会变胖。比如粗杂粮本质是富含淀粉的谷物,葵花籽、杏仁等富含大量的油脂,牛奶中过量蛋白摄入也会转

化成脂肪,水果的糖分多,吃多了也会长肉。想要减肥,可以在均衡饮食的前提下,适当增加碱性食物的比例,同时也要注意控制摄入食物的总热量。

审核:阮光锋 科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任

科学辟谣平台(本报合作平台)