青海科技报

QINGHAIKEJIBAO

数字报　藏地科普　手机报

国内刊号CN63—0013　邮发代号55—3

总第2127期　青海省科协主办

2020年6月24日　每周三出版　本期8版

我省全力打好全民科学素质行动收官战

2版

科技短讯

青海“汉代木轺车”荣登“国家名片”

综合新华社、《青海日报》报道，近日，《中华全国集邮联合会第八次代表大会》纪念邮票首发式在西宁市举行。此次发行的纪念邮票1套1枚，为小型张，图案名称为中华全国集邮联合会第八次代表大会，面值6元，计划发行600万套。

该套邮票图案以青海省博物馆馆藏汉代木轺车为主要表现元素，该文物在1977年夏季出土于西宁市彭家寨汉墓。木轺车是我国古代官员及邮吏乘坐的一种交通工具，也可视为汉代邮政出行、运输工具的缩影。

昆仑山首次发现中新世纪动植物

据《中国科学报》报道，中国科学院研究团队5次深入昆仑山与阿尔金山交界处的库木库里腹地，在库木库里盆地中央的石马沟组顶部中中新世末期距今约1250万年的地层中发现了异常稀少的小哺乳动物化石。

小哺乳动物和孢粉化石证据显示，库木库里盆地在中中新世末期时为森林灌丛生境，与现代以高寒草原和高寒荒漠为主的自然环境截然不同，远比现代适宜得多。长期以来，我国科学家试图通过研究化石所蕴含的生物演化信息来反演青藏高原隆升和气候变化的过程。

“柴杞”黑果种植与野生功效成份含量相近

中科院西北高原生物所围绕黑果枸杞种质资源综合评价体系的构建及黑果枸杞品质形成与遗传变异、表型性状、有效成分、地域环境的相关性开展研究后近日发布研究成果；研究发现青海柴达木地区黑果枸杞遗传多样性最为丰富，而且同一产区人工种植和野生的黑果枸杞主要功效成分和营养成分平均含量总体差异不显著，表明人工种植黑果枸杞可能是一种更好并值得推广的方式。近年来，随着柴达木盆地枸杞野生资源大面积的减少，部分地区甚至出现野生资源枯竭。

据中科院西北高生所

可鲁克湖—托素湖湿地鸟类数量不断增加

据中新社报道，记者近日从可鲁克湖-托素湖自然保护区服务中心获悉，通过3次鸟类多样性调查显示，柴达木盆地可鲁克湖-托素湖湿地鸟类数量不断增加。三次调查共记录鸟类87种，隶属14目33科，其中国家一级保护动物2种，为黑颈鹤、金雕。国家二级保护动物10种，分别为大天鹅、灰鹤、鹗、白尾鹞、草原雕、大鵟、高山兀鹫、秃鹫、红隼、猎隼。该中心负责人表示，通过此次鸟类多样性调查，不仅掌握了可鲁克湖-托素湖自然保护区内鸟类名录的翔实数据，还进一步分析了鸟类与栖息地的关系，为鸟类多样性保育与湿地管理提供科学依据。

忠实践行科技工作者的崇高使命

3版

北斗三号完成全球组网

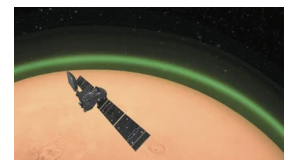
据新华社报道，因技术原因推迟一周发射的北斗三号最后一颗全球组网卫星，23日上午在西昌卫星发射中心“重启”发射后成功布阵太空。中国卫星导航系统管理办公室称，这颗卫星经过一系列在轨测试入网后，我国将进行北斗全系统联调联试，择机面向全球用户提供完整的全天时、全天候、高精度全球定位导航授时服务。图为北斗三号最后一颗组网卫星在西昌卫星发射中心点火升空。　胡煦劼 摄

黄河上游最大水电站开闸泄洪

据新华社报道，6月18日18时03分，龙羊峡水电站中孔提门泄水，龙羊峡水库再次发挥了预泄腾库的调节作用。根据青海省气象部门提供的数据，今年6月1日以来，黄河源区出现持续降雨天气，累积平均降水量43.7毫米，较常年同期偏多73.4%。泄洪开始前，龙羊峡水库上游水位达2590.10米，临近汛限水位1.9米。

本期导读

“红色星球”火星变“绿”了



4版

甘德草原现罕见“乳状云”

5版

我国首台5G+氢燃料电动拖拉机发布

6版

别被“报复性”夜宵“报复”了身体

7版

我省首个“智慧血压亭”启用

8版

压实责任 精准施策 靶向发力

我省全力打好全民科学素质行动收官战

本报记者 范旭光

科学素质是公民素质的重要组成部分。近年来,我省各地、各单位认真贯彻落实《青海省全民科学素质行动计划纲要实施方案(2016-2020年)》,强化领导,明确重点,健全机制,推动全民科学素质教育、科学传播与普及工作取得阶段性成效,全省社会化、经常化、群众化的科普工作局面逐步形成,广大公众科学素质得到明显提升。

《纲要》实施列入省委、省政府重要议事日程

去年以来,我省紧紧围绕全民科学素质提升,将《全民科学素质行动计划纲要》工作纳入省委、省政府重要的议事日程,按照"政府推动、全民参与、提升素质、促进和谐"的工作方针,多措并举、狠抓落实,稳步推进《纲要》各项工作任务落地实施。

省委书记王建军在省政协提交的《从科普工作入手推动提升我省公民科学素养的调研报告》上批示,"提升公民科学素养很必要,请重视报告指出的5个方面的建议";省长刘宁支持将科学素质纲要实施工作纳入全省对各地目标责任(绩效)考核体系,并在今年政府工作报告中提出"全面提高公民科学素养";省委常委马吉孝、副省长张黎亲临一线、靠前指挥《纲要》实施工作,通过调研督导、专题会议、当面会谈等方式,与各地以及有关部门共商问题解决办法,部署重点工作任务;省人大常委会副主任高华、省政协副主席王绚围绕《纲要》实施开展专项调研,提出了推进《纲要》实施工作的意见和建议。

为认真贯彻落实王建军书记的重要批示精神和刘宁省长将《纲要》工作纳入全省对各地目标责任(绩效)考核体系要求,省科协积极履行牵头单位职责,与省科技厅、教育厅等27家省纲要办成员单位共同把脉会诊,坚持目标导向、问题导向、结果导向,通过召开会议、深入基层督导等方式,全面加强领导,逐级压实责任,全力营造齐抓共管的工作氛围。同时,在完成对各市、州公民具备科学素质比例预测的基础上,制定了考核办法和评分细则,明确了考核方式,设置了3级考核指标、31项考核内容。目前,省委办公厅、省政府办公厅已发文将全民科学素质工作纳入了今年各市、州目标责任(绩效)考核,并协调有关部门将我省"十三五""具备科学素质的公民比例达到4.5%"的目标值纳入了《与全国同步全面建成小康社会青海2020年行动方案》,与经济社会发展各项指标一同部署、一同考核。此外,省科协还加强工作的统筹协调和督促指导,狠抓各项措施落实。全省各市、州《纲要》实施办公室各成员单位也将于今年对所辖县(市、区)科学素质工作开展考核。

省领导的高度重视,省委、省政府的精准施策,推动各地、各部门迅速形成提升全民科学素质工作的整体合力……全省上下形成了共下一盘棋、协同推进《纲要》实施工作的良好局面。

全民科学素质行动初显成效

"十三五"以来,我省《纲要》实施工作扎实推进,全省社会化大科普机制不断完善,科技和科普活动广泛开展,科普资源不断丰富,科技传播能力显著增强,科学素质服务能力得到较大提升,全民科学素质明显提高。

据了解,目前,我省全民科学素质行动工作目标任务总体落实情况良好,呈现出四大亮点。一是工作机制持续完善,投入保障稳步加大。建立了省全民科学素质工作联席会议制度,省《纲要》实施办公室成员单位由"十二五"时期的21个增至现在的27个。"十三五"以来,每年省级科普专项经费投入达到人均2元。自2018年以来,省财政每年投入一般性财政转移支付经费600万元,用于支持基层科普行动工作。财政部省、州科技馆(科普场馆)免费开放年度经费1608万元足额到位。二是科普活动广泛开展,宣传影响不断扩大。省科协牵头组织《刚要》办公室各成员单位围绕提升全民科学素质,广泛开展"全国科普日""全国科技周""科技工作者日""科普之冬""生态科普行"等系列品牌科普活动,取得了良好的社会效果。三是四大重点人群科学素质逐步提高。各地、各部门因地制宜制定培训计划,借助多种平台,运用网络学习等各种手段和渠道实施领导干部科学素质提升计划,不断强化领导干部和公务员科学素质建设;举办各类青少年创新教育活动,推进义务教育、高中及高等教育阶段科技教育,提升青少年科学素质;针对农牧民和农村妇女举办新型职业农牧民技术培训、农牧区创业致富青年领头雁、"一讲堂四走进"等培训活动,补齐了农牧民和农村妇女科学素质较低的短板;依托职业技术学校等职业教育机构,开展了城镇企业职工、进城务工人员技能培训。四是"六大基础工程"稳健起步,科普路径不断增加。各成员单位加强科普阵地建设,青少年校外活动中心、科学教育实验室、农村中学科技馆等校内外科普场馆不断增加,绿色社区、环境教育、地震安全、气象科普基地等创建数量较"十二五"末增加了50%以上。目前,我省拥有国家级科普教育基地15个、省级科普教育基地31个。此外,媒体科普栏目数量显著增加,"科普中国·青海频道"地方样板间在全国率先开通,翻译完成科普中国藏语微视频1600部,并在省内外23个电视台播放;开发专题课程150余门,出版各类科普类图书87种,推广藏汉双语动漫科普作品32部,出版发行汉藏双语《青海科技报》等科普报刊700余万份册。

努力为国检交上一份合格答卷

虽然我省广大公众科学素质有了明显提升,但是第十次全国公民科学素质调查显示,截至2018年底我省公民具备基本科学素质的比例仅为3.98%,位列全国倒数第二。这表明,我省全民科学素质提升工作与党中央、国务院,省委、省政府的目标要求还有很大的差距。

找准问题,精准施策,补齐短板。今年以来,根据国家纲要办《2020年全民科学素质行动工作要点》和我省《纲要》实施工作发展状况,结合我省实际,省纲要办制定了《2020年青海省全民科学素质行动工作要点》,已印发给《纲要》成员单位。

同时,省纲要办成立督查组,在成员单位开展自查的基础上,于4月底和5月初,重点检查了"十三五"全民科学素质行动计划纲要工作贯彻落实情况,同8个市、州党政领导进行点对点、面对面交流座谈,通报督查发现的共性问题,共同分析个性问题,逐一会商,逐项提出整改要求。各地、各成员单位对标对表任务清单和问题清单,细化了工作方案,明确提出了整改措施和要求。

省委常委、省总工会主席马吉孝在近日召开的2020年青海省全民科学素质工作会议上强调,目前,《纲要》实施工作到了最吃劲的关键阶段。推动《纲要》实施,一要精准把握工作要求,采取超常规的方法,保持战斗的姿态,全力以赴推动《纲要》的实施。二要集中精力抓好落实,坚持目标导向、问题导向、效果导向,注重在"全民""普惠"上下功夫,发扬钉钉子的精神,以时不我待、只争朝夕的精神,真抓实干、干出成绩、干出实效。三要着力强化工作保障,各地各部门要勇于担责、群策群力、共同推进,扎实推动《纲要》深入实施,圆满完成"十三五"全民科学素质工作目标任务,迎接国家"十三五"《纲要》终期评估,努力为国检交上一份合格的答卷。

科普小镇成平安科普工作新窗口

本报讯(记者 晓光)开展青少年科普活动19期、农民实用技术培训班3期,指导平安区500名小学生开展研学实践活动;接待参观者、培训团队30批次3000余人;建立金花葵特色产业示范基地50亩,带动周边农户(贫困户)种植金花葵100亩……海东市平安区冰岭山科普小镇自去年建设以来已现雏形,为平安区科普工作开启了一道靓丽窗口。

平安区冰岭山科普小镇以青少年科普实训基地和金花葵特色产业为依托,建设有特色科普厅、科普画廊(栏)、科普教室、科普书屋等科普设施,可面向社会广泛开展青少年科普实训、农民实用技术培训等科普活动。

据了解,这里的青少年科普实训内容包括高原树蔬果品种认知、展品演示、手工制作、趣味科学试验、现代农业参观体验、安全应急教育、野外生存训练、家庭亲子活动、素质拓展训练等;农民实用技术培训主要针对周边农民开展病虫害防治、新技术运用、新品种推广等培训。

同时,探秘冰岭山药水泉、神奇的石头等特色项目也吸引了不同人群前来参与寓教于乐的科普体验。

花海铺出致富路

西宁市湟中县土门关乡上山庄村花海经过4年建设,目前花海面积达500余亩,栽种花卉品种超过30种,已累计接待游客近百万人次,带动近百名村民在景区打工,累计收入1000多万元。图为上山庄村村民在花海基地养殖孔雀。

本报记者 范旭光摄

把健康知识送到群众身边

本报讯(记者 范旭光)6月19日,大通回族土族自治县景阳镇后山村热闹非凡,西宁市科协、青海省企业信用协会、西宁市老科技工作者协会在这里联合开展科普宣传、扶贫义诊活动,让广大村民在家门口享受到科普"大餐"和优质的医疗资源服务。

此次活动通过科普展览、科普讲座、发放科普资料、扶贫政策和反邪教宣讲、义诊送药等方式为当地群众普及科学知识,帮助他们增强自我保健意识和提高健康素养。

活动现场,西宁市老科技工作者协会组织的8名老医务工作者耐心地为村民义诊。

量血压、号脉、开处方……72岁的退休医生祁中英忙得不亦乐乎。她在西宁市老科技工作者协会已有5年"工龄",每年平均参加6次义诊活动。"由于受疫情影响,今天是我们今年第一次开展义诊活动。这把年纪还能出来为社会做贡献,感到十分欣慰,是西宁市老科技工作者协会这个平台让我们老有所为,老有所乐!"

73岁的村民柴召花领到了保济丸、奥美拉唑等药品和图文并茂健康科普宣传册。"我最近一直肠胃不好,今天,省城的老专家到我们家门口义诊,为我仔细地看了病,开了药,嘱咐了注意事项,真的很感谢这些老专家。"柴召花乐呵呵地告诉记者。

《青海省天然林保护修复制度实施方案》出台

本报讯(记者 黄土)记者昨日从省政府召开的新闻发布会上获悉,6月13日,省委办公厅、省政府办公厅印发了《青海省天然林保护修复制度实施方案》(以下简称《实施方案》),这是我省积极融入长江经济带、黄河流域生态保护和高质量发展国家战略,奋力推进"一优两高"战略部署和国家公园示范省建设,为全面保护和修复天然林资源做出的重大决策部署。

我省自1998年开始实施天然林保护试点工作,2000年在全省7个市、州39个县级实施单位全面启动了国家重点生态工程天然林保护工程,先后实施了天然林保护一期工程(2000年~2010年)和二期工程(2011年~2020年)。20多年来,我省的天然林资源实现了面积、蓄积双增长,林区呈现出生物多样性持续恢复、生态环境逐渐好转、基础设施全面改善、社会发展和谐稳定的良好局面。

今年是我省天然林保护二期工程的收官之年,省委省政府在这关键的时间节点,结合我省实际和天然林保护现状,制定了《实施方案》,代表着我省天然林保护从周期性、区域性的工程措施逐步转向长期性、全面性的公益事业。

据介绍,《实施方案》全面提出了天然林保护修复的总体目标、主要任务和保障措施。一是建立完备的保护体系。将三江源、祁连山、环青海湖流域、柴达木盆地、河湟谷地五大重点生态区域天然林列入保护修复区域范围;加大原始天然林和珍稀物种保护;建立实行林长制、目标责任考核制和管护责任协议书等制度。二是实行更严格的管制。禁止天然林商品性采伐,采取严格的管控措施保护重点区域的天然林,同时采取自然恢复更新为主,人工促进修复相结合的措施,因地制宜、因区施策。加强天然林区的禁牧、轮牧等措施,使天然林后备资源自然更新能力得到进一步增强。在不破坏地表植被、不影响生物多样性保护前提下,在天然林地适度发展生态旅游、休闲康养、特色种植养殖等产业。三是实施更全面的修复。制定省、市州、县天然林保护修复规划和实施方案。采取封禁保护、封山(沙)育林(草)、补播补植、中幼林抚育等人工促进自然修复或其他复合生态修复措施,提升天然林质量。四是落实更严密的监管。加大天然林保护修复监督检查力度,实行绩效考核、评价、监理等制度,制定青海省天然林保护条例。将天然林保护修复列入成效考核监督、自然资源资产离任审计和领导干部综合评价,建立天然林资源损害责任终身追究制。

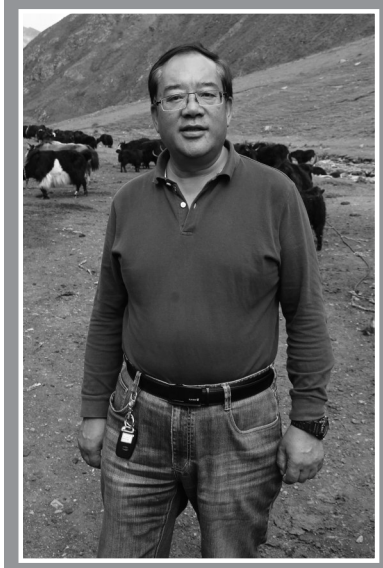
忠实践行科技工作者的崇高使命

——第二届“全国创新争先奖”青海获奖者事迹简介

5月30日,人力资源社会保障部、中国科协、科技部、国务院国资委在北京共同举行第二届“全国创新争先奖”表彰大会。我省玉树藏族自治州动物疫病预防控制中心宋仁德、中国科学院西北高原生物研究所赵新全、青海红十字医院郝丽娟、青海大学附属医院樊海宁、西宁市科学技术局戴航荣获第二届全国创新争先奖。

“全国创新争先奖”是继“国家自然科学奖”“国家技术发明奖”“国家科学技术进步奖”之后,我国批准设立的又一个重要的科技奖项,是国家科技奖励体系的重要组成部分和补充,是国家科技奖项与重大人才计划的有机衔接,是仅次于国家最高科技奖的又一个科技人才大奖。

宋仁德:“牦牛精神”的践行者



在青藏高原人们通常把特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献、特别能团结、特别能忍耐等优秀品质称为“牦牛精神”。玉树藏族自治州畜牧兽医站站长宋仁德就是“牦牛精神”的忠实践行者。踏上玉树这片土地33年来,他以草原为伴,与牦牛同行,在从事动物疫病防控和畜牧业技术研究推广工作的一线,不畏艰苦,默默耕耘,开拓创新,让人生在玉树草原上绽放出绚丽光彩。他是唯一入选首批青海省“高端创新人才千人计划”领军人才的畜牧兽医行业技术人员,先后获得“玉树地震全国抗震救灾模范”“青海省优秀自然科学和工程技术带头人”称号,并入选全国百名“最美科技工作者”建议宣传人员名录。2019年荣获“建国七十周年纪念章”。

突出贡献

宋仁德长期坚守在玉树畜牧兽医工作一线,严控家畜口蹄疫、小反刍兽疫等重大动物疫病,包虫病、布氏杆菌病等人畜共患病和牛出败等区域性动物疫病,创造了全州连续7年无重大动物疫情的成绩,使全州人、畜包虫病感染率,犬粪阳性率大幅下降。研发并推广了放牧+补饲牦牛高效养殖技术新模式,通过牦牛高效养殖技术,使越冬牦牛平均体重提高23.4公斤,母牦牛繁殖率提高48.6%,牦牛平均出栏时间缩短两年以上。开展玉树牦牛高效养殖技术、推广工作,建设了11个以高原牦牛疫病综合防控技术、牦牛高效养殖技术研发推广为核心技术的国家肉牛牦牛产业技术体系示范基地,带动牧户实现了由单纯靠天养畜向储草备料的投入型草地畜牧业的历史性转变。

赵新全:三江源之子

自大学毕业踏上青藏高原开始,赵新全的心就住在了这里。长期以来,赵新全围绕三江源区生态保护国家重大需求,系统开展了理论研究、技术创新、模式集成及示范推广,建立了生态保护与民生改善协同发展、科学研究与生态工程相结合的科研开发体系,为三江源国家公园建设提供了科技支撑,对青藏高原生态保护做出了重要贡献。先后荣获青海省重大科技贡献奖、国家科学技术进步二等奖1项,青海省科学技术进步一等奖3项。

突出贡献

作为三江源国家公园科学考察首席科学家,他首次在系统和整体层次上构建了生态上健全可靠、经济上合理可行的一系列高寒地区退化生态系统恢复的优化模式和集成技术。围绕三江源国家公园建设需求,系统地开展了国家公园草地承载力方法及草地与食草动物平衡的理论研究,创新了国家公园星空地一体化生态监测技术体系,集成了三江源国家公园及外围支撑区生态耦合模式,支撑了三江源国家公园建设。牵头组建了省部共建中国科学院三江源国家公园研究院,构建了三江源国家公园“‘111’科技支撑平台”:1个三江源国家公园特有物种种质资源及有蹄类动物类便库;1个生态评估、预警及科普展示数据平台;1个科学试验基地。出版《三江源国家公园生态系统:现状、变化及管理》专著一部。

樊海宁:包虫病患者的救星

从事普外科、肝胆胰外科、包虫病外科一线教学、科研和诊疗工作二十余年。参与制订国家包虫病诊疗方案,在青海率先实施“健康中国 医师行动”健康扶贫包虫病攻坚战计划项目,组建青海省包虫病研究平台和团队,建立了青海省三江源地区包虫病综合防诊治体系,开展临床诊疗、公益救助与基础研究,将包虫病研究成果推向国际。因在青海省包虫病综合防治方面成绩突出,在第二十七届国际包虫病大会上被授予“包虫病防治特殊贡献奖”。现为国家卫生和健康委员会突出贡献中青年专家、青海省“高端创新人才千人计划”领军人才、青海省临床包虫病创新诊疗团队首席专家、青海省临床包虫病医学研究中心首席专家。

突出贡献

率先在我省组建了省级包虫病研究重点实验室,在三江源地区成功组织开展了“三江源包虫病公益行”“肝脏重生计划”“精准医疗帮扶”等系列公益活动。协调建成了6个包虫病基层乡镇救助中心、4个州县示范基地、2个州医院包虫病诊疗中心。带领团队在三江源地区开展患者筛查3500余人次,开展规范化手术500余台、微创外科手术120余台。带领团队在省级医院完成包虫病外科手术682例、完成微波消融/ERCP/自体肝移植等创新性诊疗400余例。培训医护人员及技师共1100余人次。此外,还组建了由青海大学附属医院与德国乌尔姆大学、法国贝桑松大学、新疆医科大学共同参与的XUUB多中心包虫病研究平台。

郝丽娟:睡眠障碍患者的守护者

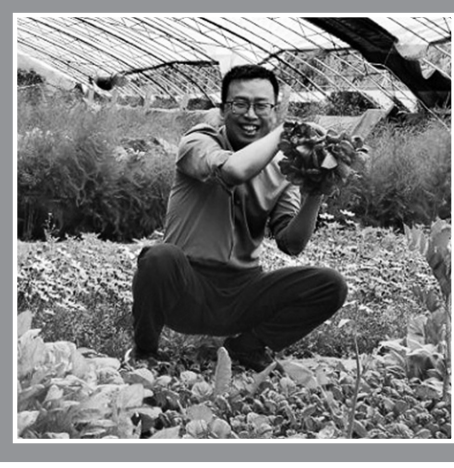
作为一名医务工作者,在完成临床工作的同时,不断探索,将高原睡眠基础研究与临床应用相结合,利用青海省睡眠研究会平台,围绕高原地区睡眠医学、甲状腺乳腺疾病、听力障碍等主持了多项课题和科普活动,推动了我省睡眠医学学科发展,得到了省内外睡眠医学专家的高度认可。促成青海红十字医院与法国中法友好大学建立战略合作,为我省对外医学合作交流提供了新平台。

突出贡献

主持了“高原地区妊娠期睡眠呼吸暂停与妊高症的临床研究”“高原睡眠障碍的数据库建立与患者管理”“高海拔地区居民昼夜血氧饱和度差异的相关性研究”“高海拔地区老年衰弱与睡眠呼吸暂停的临床研究”“高海拔与甲状腺疾病相关性临床研究”等多项课题,并科学阐释了高海拔地区孕晚期女性睡眠呼吸暂停综合征的发生与孕期体重增加量的关系,提出了综合防治措施。

戴航:网红村的第一书记

2015年,戴航作为省科技厅委派的“三区科技人才”,深入基层脱贫攻坚一线担任第一书记,带领贫困村群众发展经济、脱贫致富。经过三年的努力,他担任第一书记的湟中县上五庄镇包勒村,从一个无人知晓的偏僻乡村变成青山绿水、年吸引游客10万人次以上的网红村。该村从后进村发展成为产业发展先进村、项目建设先进集体、西宁市科技扶贫示范点。包勒村于2019年被农业农村部授予“中国美丽休闲乡村”称号,被国家旅游局评为国家乡村旅游扶贫重点村、全国旅游扶贫示范项目。戴航本人也被授予“青海省脱贫攻坚先进个人”称号。



突出贡献

戴航驻村后,经过深入调研后提出“依托绿水青山,促进一二三产融合发展,建设安居乐业美丽农村新家园”的工作思路。制定《包勒村乡村旅游发展规划》《包勒村美丽乡村和乡村旅游修建性规划》,突出当地优势打造乡村旅游业,先后从各种渠道争取资金1300多万,改善村容村貌、公共服务设施,修建旅游接待设施。带领村民打造稻草人文化创意艺术节、冰瀑乡村年货采购节等品牌活动,实现年旅游收入200万元,农民年人均旅游增收3000余元。同时,他因户施策,组织村民成立3个农民专业合作社,带动全村发展中药材种植和特色养殖业,并大规模种植饲料用燕麦草,实现了一二三产良性互动,使全村贫困人口如期脱贫。

投稿邮箱:851859551@qq.com

1120公里！量子通信现实应用再突破

新疆乌鲁木齐南山站和青海德令哈站以每秒0.12比特的最终码速率产生密钥

据《经济日报》报道，近日，中国科学技术大学潘建伟院士研究团队，联合中科院上海技术物理研究所王建宇等相关团队，利用“墨子号”量子科学实验卫星在国际上首次实现千公里级基于纠缠的量子密钥分发。该实验成果不仅将以往地面无中继量子保密通信的空间距离提高了一个数量级，并且通过物理原理确保了即使在卫星被他方控制的极端情况下依然能实现安全的量子通信，取得了量子通信现实应用的重要突破。

量子是构成物质的最基本单元，无法被分割、无法被复制，一旦被动手脚必然留下痕迹，这使得用量子态所产生的密钥，从物理根基上就无法被破解。基于纠缠的量子密钥分发的原理是，无论处于纠缠状态的光子之间相隔多远，只要测量了其中一个光子的状态，另一个光子的状态也会相应确定，这一特性可以用来在遥远两地的用户间直接产生密钥。

“实现信息安全，是人类的千年梦想。而所有依赖于计算复杂度的经典加密算法原理上都会被破解。”潘建伟表示，量子通信提供了一种原理上无条件安全的通信方式，但要从实验室走向广泛应用，需要解决两大挑战，分别是现实条件下的安全性问题和远距离传输问题。

量子通信通常采用单光子作为物理载体，最为直接的方式是通过光纤或者近地面自由空间信道传输。但是，这两种信道的损耗都随着距离增加而指数增加。潘建伟说，由于信号的损耗，使用光纤分发量子密钥有一个距离的上限，通过国际学术界三十余年的努力，目前将现场点对点分发量子密钥的安全距离提高到了百公里量级。但实现更远距离的量子密钥分发，一个可行的方案是使用可信中继。

什么是可信中继？潘建伟认为可以理解为“接力跑”：单光子在光纤中从A地要跑到B地，但跑着跑着“没力气”了，这时就可以设置个值得信赖的节点让密钥“落地”一下，再由其他光子接着向前跑。比如，世界首条量子保密通信京沪干线通过32个中继节点，贯通了全长2000公里的城际光纤量子网络；而利用量子科学实验卫星“墨子号”作为中继，在自由空间信道进一步拓展到了7600公里的洲际距离。

不过，尽管可信中继将传统通信方式中整条线路的安全风险限制在有限个中继节点范围，中继节点的安全仍然需要得到人为保障。例如，在星地量子密钥分发过程中，量子卫星作为可信中继，掌握着用户分发的全部密钥，可如果卫星被他方控制，就存在信息泄漏的风险。

而利用卫星作为量子纠缠源，通过自由空间信道在遥远两地直接分发纠缠，为现有技术条件下实现基于纠缠的量子保密通信提供了可行的道路。

研究团队通过对地面望远镜进行升级，在“墨子号”量子卫星过境时，使其同时与新疆乌鲁木齐南山站和青海德令哈站两个地面站建立光链路，以每秒2对的速度在地面超过1120公里的两个站之间建立量子纠缠，进而在有限码长下以每秒0.12比特的最终码速率产生密钥。在实验中，卫星作为纠缠源，只负责分发纠缠，不掌握密钥的任何信息；而用户间的密钥是通过纠缠直接产生的，不再需要卫星的中转了。

在潘建伟看来，这一最新研究将无中继的量子密钥分发距离首次突破1000公里，是个重要突破；更重要的意义在于，即使卫星被他方控制也能够产生安全的密钥。

环球科技

6月17日

据《科技日报》报道，近日，由国药集团中国生物武汉生物制品研究所研制的全球首款新冠病毒灭活疫苗Ⅰ/Ⅱ期临床试验盲态审核暨阶段性揭盲会结果显示：疫苗接种后安全性好，无一例严重不良反应；不同程序、不同剂量接种后，疫苗组接种者均产生高滴度抗体，其中0/28天程序接种两剂后，中和抗体阳转率达100%。

6月18日

据《中国科学报》报道，近日，《细胞》杂志发表了中国科学院关于大豆泛基因组的最新研究进展。该项成果突破了传统线性基因组的存储形式，在植物中首次实现了基于图形结构基因组的构建，将引领全新的下一代基因组学研究思路和方法。

6月19日

据新华社报道，蜗牛缩进坚硬的壳里就能免于被捕食？不一定。来自厄瓜多尔、秘鲁和美国的一支国际联合科考队在南美亚马孙雨林中发现了5个蛇类新物种，它们可以利用独特的下颚和牙齿将蜗牛身体从壳里“挖”出来。尽管是新发现的物种，但其中4种蛇已濒临灭绝。

6月20日

来自瑞士、法国等国家的一个联合研究组最新研究发现，低蓝光和低红光与远红光的比值，都是快速增强拟南芥幼苗向光性所必需的条件，低蓝光环境有助于增强植物的向光性。进一步分析表明，低蓝光导致下胚轴生长素信号增强，在光刺激下，下胚轴生长素信号梯度变陡。

据《植物生理学》

6月21日

据科技网报道，6月21日，科技部副部长李萌指出，我国高度重视人工智能创新发展，提出了人工智能与实体经济深度融合的发展思路。围绕人工智能基础研究、关键核心技术研发、产业化应用、政策试点示范等，深入推进大数据智能、跨媒体智能、群体智能、增强混合智能、自主智能系统等五大方向的研发。

6月22日

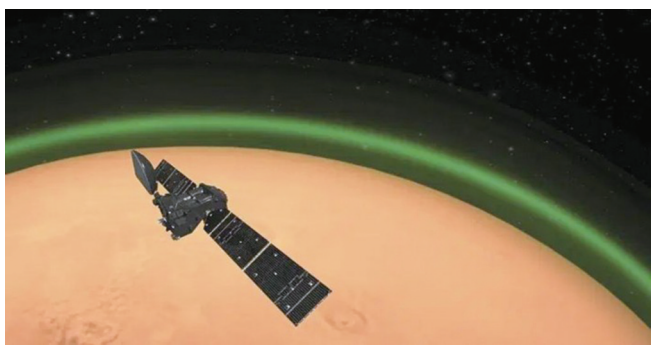
据《科技日报》报道，美国《科学》杂志消息，搜寻暗物质踪迹的XENON合作组，对XENON1T暗物质探测器此前收集的数据开展分析，发现了几十个奇特的事件，发现这些信号最有可能是太阳发出的“轴子”的“蛛丝马迹”。

6月23日

据《科技日报》报道，美国太空探索技术公司计划开始建造“浮动太空港”，可为其超重型运载火箭提供发射场进行发射和回收，未来不但支持向月球、火星发射火箭，还可展开超音速全球“点对点”旅行，即地球内的洲际发射。

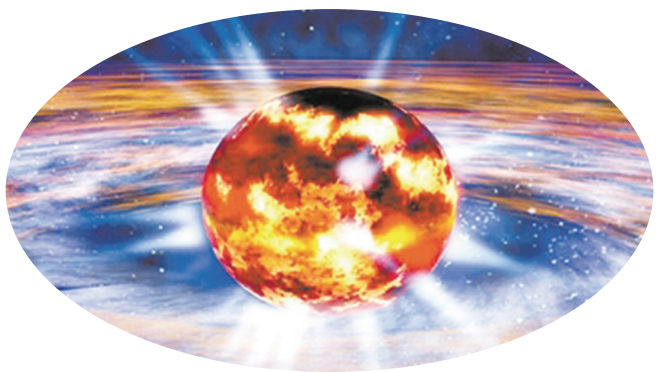
图说科技

“红色星球”火星变“绿”了



据环球网报道，近日，据外媒称，最新一项研究发现，被称为“红色星球”的火星变“绿”了。据悉，这并不是火星上突然长出了茂盛的植物，而是它稀薄的大气层呈现出了绿色的光芒。研究称，火星不像地球那样有强大的磁场，但它的大气层里有氧气。这些氧原子在阳光的照射下会被充能，然后当它们释放时，就会发出淡淡的绿色光芒。

科学家发现一颗中子星正在“启动”

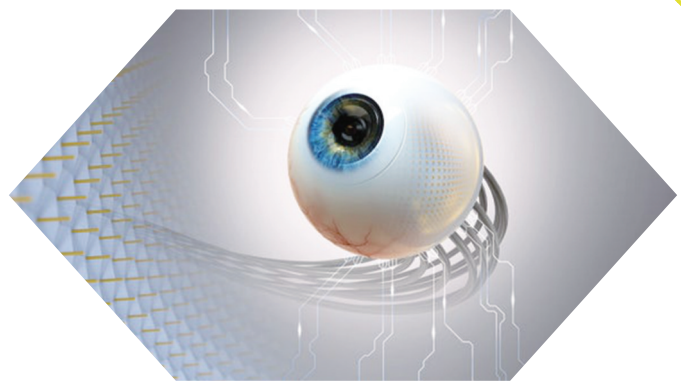


据《科技日报》报道，近日，科学家首次观测到有物质“螺旋状”落入一颗遥远的中子星，引发了比太阳亮数千倍的X射线爆发。此次观测到的脉冲星位于11000光年之外的射手座天区，正以每秒400次的速度旋转。此次研究有可能揭示引起中子星爆发的“导火索”的原因

日本新一代超级计算机

并联15万个高性能处理器

据环球网报道，6月16日，日本新一代超级计算机Fugaku（富岳）向媒体亮相。据悉，这台超级计算机由400台大型计算机组成，并联15万个高性能处理器（CPU），将取代日本上一代超级计算机K。



首个复现人眼的人工眼诞生

据《环球科学》报道，最近，研究人员制造出了一种新的人工眼，成功模仿了人眼的球形结构。研究人员希望这一成果能催生出更敏锐的机器人视觉和人工假眼。这一人造眼球对光的处理过程仅为19毫秒，是人眼所需时间的一半。 图片来源:顾雷雷

俄罗斯提出在火星上寻找生命新方法

据《科技日报》报道，俄罗斯科学家研发出一种在火星和太阳系其他天体上寻找生命的新方法——利用从航天器或着陆站对其表面进行激光扫描从而做出判断。该仪器可以检查上百公里距离内的物体，可以发现土壤表面的生命痕迹。因此，将扫描装置安放在航天器上是最佳选择，甚至也适用于在着陆仪器降落到行星后寻找生命。 图片来源:Admin

与鸟类相比 人类是“色盲”

据《中国科学报》报道，近日，美国《国家科学院院刊》的研究表明，野生蜂鸟能看到5种非光谱颜色。人类所感知的几乎所有颜色都对应一定的波长，这些颜色被称为光谱色，它们是可见光谱的一部分。而鸟类、爬行动物、两栖动物和鱼类的眼睛里有对紫外线敏感的视锥，这意味着鸟类可能会看到五种非光谱颜色。 图片来源:Noah Whiteman

甘德草原现罕见“乳状云”

预示强对流天气多发 需做好雷电防护

青海省果洛藏族自治州甘德县上空出现少见乳状云。

图片来源：中国天气

据中国天气网报道，近日，果洛藏族自治州甘德县上空出现少见乳状云，云层变化较快，云朵的美丽形态在天空的映衬下呈现出了“电影大片”的感觉，形成一道独特的景观。

关于这种奇特天象的成因，专家解释称，正常的云底都是平的，那是因为湿润的暖空气上升，受到冷却而在某个温度，往往也是在某个特定的高度凝结成小水滴。当水滴形成后，这些空气也就变成不透光的云。然而在某些情况下，它会发展成含有大水滴或冰粒的云胞，这些大水滴及冰粒在降落蒸发过程中，流失大量的热，并牵引出旺盛的沉降气流。这样的云胞最可能发生在雷雨的扰流区附近，例如出现在铁砧云端。形成的乳状云，在阳光的侧照下尤其引人注目。所以，“乳状云”就是由紊流空气形成的浮力小球，与普通的平底云不同的是，它们有异常明确的形状。

很多人常常会将乳状云误认为是龙卷风或飓风来临的前兆，因为当看到这种云时，人们常常会忍不住想象，也许在乳状云的中间将会落下风暴，并毁灭一切。

对此，中科院大气物理研究所季风系统研究中心副主任魏科表示，准确来说，乳状云应该叫做“悬乳云”或者“悬球云”，主要出现在积雨云底部，有时也会出现在层积云底部，一般是在对流旺盛的云底，气流有强烈扰动而形成的。它可以在多个方向上延伸上百公里，每个瓦片状的云朵可以保持静态10分钟至15分钟。但他同时表示，从气象学的角度来看，乳状云确实是一种少见而又精彩的天象，但也并不像一些网友说的那么罕见，并且，这种云经常出现在降雨前后的积雨云底部，所以近期，青海南部青南牧区雨量较大，强对流天气多发，需做好雷电的防护。

延伸阅读：

2019年6月13日，首都机场雷雨过后天空也曾出现“乳状云”，引发市民围观。其实，不仅是在国内，悬乳云在国外也受到很多气象爱好者的关注。物理学家帕特里克·庄说：“它们是一些外观奇异的云彩。”有些科学家对乳状云的形成也有不同的见解。美国国家大气研究中心物理学家丹尼尔·布里德表示，空气的浮力和对流是形成乳状云的关键。布里德说：“这好像是上下颠倒的对流。”

对流就好比有浮力的气泡。以乳状云为例，在云中的空气冷却过程中，蒸发作用会引起大量负浮力，这使得缕缕云彩向下而不是像积云一样向上移动，最终，它们看上去就像上下颠倒的气泡一样。换言之，如果温暖的小气泡出现在某个区域，温度根本不会出现变化——没有热量进出。这是暴风雨所特有的温度结构。若没有这些外部条件，形成的云外观更加普通，不是高低不平，就是缕缕轻烟。布里德说：“只要有暴风雨的地方，肯定会看到乳状云。若是没有暴风雨，你要想看到乳状云，则一定要有令云浮起所需的大气条件。”

图说青海非物质文化遗产（八）

当戛哇酩馏酒　香飘省内外

本报记者　范旭光

工作人员向记者展示酿造的酒品

在青海，说起酩馏酒，人们都有种特别的情结，因为它悠久的酿造历史、醇厚的味道早就深植于一代又一代青海人的血脉中。

在海拔2600米的海东市乐都区中坝藏族乡大湾村，坐落着具有300年历史的当戛哇酩馏老酒坊，酒坊沿袭了传统的酩馏酒酿造工艺。酿造前，甄选颗粒饱满、富有光泽的上等青稞，淘干洗净，再将其放在大锅中加水烧煮几个小时。然后将煮熟的青稞捞出，晾去水汽后，把发酵曲饼研成粉末均匀地撒上并搅动，最后装进坛子，密封贮存。数日后取出进行蒸馏提纯。这种土法酿造的酩馏不烈，绵甜甘润，淡雅爽口。同时，也具有舒经活络、顺气和气、保暖驱寒等保健功效。2018年酒坊被评选为海东市非物质文化遗产项目。

据了解，大湾村董氏是当地的大户人家，相传明清年间董氏家族创办了酩馏酒作坊，取名“当戛哇酩馏老酒坊”。因家境殷实，当初开作坊酿酒是自造自饮，盈余的时候也常做礼品送亲朋好友。这样世代相传，到上世纪六十年代时，因种种原因关停。但酩馏酒的酿造技艺却一代代传承了下来。近些年随着人们生活水平的不断提高，旅游业方兴未艾，酩馏酒又重新被人们重视起来。当戛哇酩馏老酒坊第十二代传承人董世英看到酩馏酒有发展前景，就决心重操旧业。经过认真筹划，他将传统的酿造方法结合现代科学工艺，建厂扩大规模，将老祖宗传下的手艺发扬光大，酿造出味道纯正、原汁原味的酩馏佳酿。

董世英说，当戛哇酩馏酒是以本地的黑青稞为原料。由于青藏高原特殊的地理位置、生态环境和高寒、无污染、昼夜温差大等气候条件，使青稞的有效营养成分更多、保健功效更好。青稞的β-葡聚糖含量是小麦含量的50倍，具有“三高两低”（高蛋白、高可溶性纤维、高维生素；低脂肪、低糖）的特点，并具有调节“三高”、提高免疫力等独特功效，是养生保健的佳品，受到各界消费者的青睐。而黑青稞则是青稞家族中综合营养成分最高的，最符合现代营养健康饮食潮流。

“当戛哇酩馏酒用水来自于拉脊山山脉上的千年清泉——‘麻池泉’的泉水，酒曲是用黑青稞、黑大麦、玉米等5种农作物精制而成，整个生产过程纯手工酿造、自然发酵而成，无任何添加剂，5斤优质黑青稞才能酿出1斤酩馏酒。酒坊因酿造的青稞酩馏原浆酒，酒体醇厚，回味悠长，很适合当地群众的口感，被大家称为藏乡‘小茅台’。”董世英说。

目前，乐都当戛哇酩馏老酒坊年生产酩馏酒30吨，销往省内外多个地区。酒坊的发展还帮助当地村民增加了收入，直接带动青稞种植户87户，户均年增收8000元。当戛哇酩馏酒也变成了当地村民的致富酒。

酿酒过程中必不可少的角色——酒曲

酩馏酒出酒系统

酿造酩馏酒的原粮

中国农科院发布2017~2020年十大科研进展

“阿什旦牦牛”填补牦牛舍饲化国际空白

中国农业科学院6月10日发布2017~2020年十大科研进展,包括选育无角牦牛品种填补牦牛舍饲化国际空白;发现水稻自私基因,挑战孟德尔遗传定律;首次成功克隆杂交稻种子;家禽疫苗免疫成功阻断人感染H7N9疫情;首次创建覆盖我国全域高精度数字土壤等。这些进展涵盖农业生物技术、重大动植物品种选育和推广应用、农业重大疫病防控、农业资源高效利用等多个学科领域,具有原创性、突破性、引领性,产业支撑作用和影响力非常突出。

其中,“选育无角牦牛品种填补牦牛舍饲化国际空白”科研进展中的无角牦牛是中国农业科学院兰州畜牧与兽药研究所联合青海省大通种牛场,历经二十余年自主创新、联合攻关,继成功培育大通牦牛之后,再次培育出的牦牛新品种“阿什旦牦牛”,对我国牦牛良种制种、供种体系建设和牦牛饲养方式转变具有重要引领作用,为科技助力青藏高原及毗邻地区牦牛增产、牧民增收、产业增效提供了新品种、新技术。该成果填补了牦牛无角舍饲化国际空白。

“阿什旦牦牛”对标重大产业需求,对提高高原牧区及半农半牧区农牧业发展水平、培育优势特色产业、实现控制净增、扩大出栏、加快周转、缓解草畜矛盾具有重要意义。该品种适宜在青藏高原寒旱草原生态区及其他类似地区推广利用,能有效解决牦牛养殖长期依赖天然草地分散放牧、生产方式单一,规模化集约化标准化程度低的问题。其推广应用,完善了牦牛产业“放牧、放牧加补饲、完全舍饲化”的发展结构,能有效促进牦牛产业从数量型向质量型的转变、粗放型向经营型的转变,有利于进一步构建更具发展潜力的青藏高原草地畜牧业生产系统,丰富高原牧区及半农半牧区产业发展的种源需求。

产肉性能好,抗逆性强,繁殖性能和经济效益高的“阿什旦牦牛”深受牧民群众欢迎。品种培育期间,先后向青海、甘肃等省区中试推广种公牛3950头,用于改良当地牦牛品种。改良后裔在同等饲养条件下,平均繁活率为59.98%,比当地牦牛提高11.72个百分点;死亡率为1.24%,比当地牦牛降低4.32个百分点;18月龄体重平均为92.77公斤,比当地同龄牦牛高18.38公斤,提高了24.71%,增产增效十分显著。

综合《农民日报》《人民日报》报道

互助北山林场、莫河骆驼森林康养基地

入选首批国家森林康养基地

本报讯(记者 马玉娟)记者近日从省林业草原局获悉,我省互助土族自治县北山林场森林康养基地、乌兰县莫河骆驼场森林康养基地入选首批国家森林康养基地名单。

据了解,森林康养是以森林生态环境为基础,以促进大众健康为目的,利用森林生态资源、景观资源、食药资源和文化资源,并与医学、养生学有机融合,开展保健养生、康复疗养、健康养老的服务活动。

此次入选的互助县北山林场是我省森林面积和蓄积较大的天然次生林经营林场,有相对齐全的观赏、健身、休闲、娱乐等基础设施,以及供游客进行农事体验、禅修、冥想、瑜伽、太极活动的场所和供游客参观游览的科普长廊、文化长廊、植物园、动物园、森林博物馆等科普设施。莫河骆驼场森林康养基地位于海西蒙古族自治州乌兰县茶卡镇,总规划区5万亩。该基地依托“农、牧、工、旅”特色优势产业基础,正在打造“一廊五区”格局,即莫河大道景观廊、综合服务区、红色文化展示区、休闲康养区、农事体验区、蒙医文化康养区。

农牧动态

不同放牧方式对草地土壤有影响

本报讯(通讯员 史绍俊)近日,青海大学畜牧兽医科学院开展的“不同放牧管理方式对青藏高原草地放牧系统土壤呼吸及其组分和系统碳收支的影响”研究项目通过验收,专家认为其成果达到国内领先水平。

该项目研究发现高寒草地土壤呼吸、微生物呼吸和根呼吸的季节动态均呈单峰的变化趋势,不同牛羊比率放牧均降低了土壤呼吸和微生物呼吸,对根呼吸比率没有显著影响;土壤呼吸和微生物呼吸土壤水分临界值为25%~30%;混合放牧的土壤呼吸和微生物呼吸的温度敏感性低于其他放牧处理,土壤呼吸和微生物呼吸的短期Q10值表现出显著的季节动态。

我国首台5G+氢燃料电动拖拉机发布

6月16日,由国家农机装备创新中心等联合打造的中国首台5G+氢燃料电动拖拉机于洛阳正式发布。该款氢燃料电动拖拉机采用蘑菇头GPS天线、鲨式呼吸信号灯、隐形式不锈钢外壳、毫米波雷达、大数据云平台等多项高科技技术。据悉,这台基于5G技术,以氢燃料电池为动力的无人驾驶电动拖拉机,以氢燃料电池作为动力,只需要3分钟就可以加氢完毕,24小时待命,随时可以继续工作,更快速、更清洁、更节能。

据中国农网

种植课堂

马铃薯增产技巧

1.去尾芽:试验证明,马铃薯的尾芽成株后,产量仅是顶芽或侧芽成株苗的三分之一,为此在切种薯时应对尾芽弃置不用。

2.高垄栽培:高垄栽培两边培土,既能增加活土层根茎部位土壤疏松,利于茎蔓延伸,又能提高地温,满足早期根茎发育所需温度。

3.配方施肥:马铃薯在整个生长发育期需要大量养分,在土壤贫瘠、养分含量低的地区,必须配方施肥以满足作物生长发育对氮、磷、钾和微量元素的需求,特别是块茎膨长期,才能大幅度提高产量。

4.去花蕾:马铃薯可利用的部分是地下的块茎,根本不需要开花授粉获得,而且孕蕾开花又需要消耗大量的养分。要想获得高产,必须见蕾就要掐去,以节省养分促进块茎的生长。

5.少铲多直趟:马铃薯能结块茎的肉质根在土壤里水平生长,往往由于深铲切断了肉质延生根,人为地造成减产,所以头遍铲草松土后,只趟不铲,能提高产量。

6.补镁促产:专家研究证明,在马铃薯的生长过程中,尤其是薯块膨大期,如镁肥充足,不仅产量高,而且淀粉积累也会多、品质好,因此在植株45厘米高时,每株要以100克~500克硫酸镁兑水溶化后追施。

7.叶面喷肥:在施足底肥的情况下,从展叶起,每10天叶面喷施一次0.1%的硫酸镁、0.3%的磷酸二氢钾、1000倍的三十烷醇混合液,连喷3~5次,能显著提高产量。如能辅以晒种、米醇浸种、每株只留一个壮芽、掰取小苗补空保全苗等其他措施,马铃薯产量还会进一步提高。 据《陕西农村报》

玉米喂猪须注意的方法

1.尽量不要单纯饲喂玉米,因为单用玉米喂猪,每增重1公斤,需要消耗玉米6公斤以上,而用配合饲料喂猪却只需玉米2.5~3公斤,能降低饲喂成本。

2.饲料玉米中蛋白质含量低且品质差,不能完全满足猪的生长需要。所以,必须补充蛋白质饲料。可在猪日粮中加入15%的豆饼或菜籽饼等,喂仔猪时应加入5%的鱼粉。

3.玉米中维生素含量低,饲喂时必须加喂青绿饲料,补充维生素。若缺乏青绿饲料,可添加畜禽用多种维生素。

4.玉米中矿物质含量较低,营养成分单一,故应在猪日粮中添加骨粉和磷酸氢钙、硒、铁、铜、锌、锰等矿物质。

5.玉米粉经糖化后,部分淀粉可转化成糖,猪喜食。将玉米粉放入缸中,倒入2倍即将沸腾的热水充分搅拌成糊状,再在表面撒5厘米厚的干玉米粉,经过3~4小时玉米粉即可被糖化。

6.玉米饲喂前应浸泡在玉米粉中加1~1.5倍的水浸泡2小时左右,使玉米膨胀变软,猪易咀嚼,易消化吸收。

青海12316三农服务热线

祁连动物种群数量持续增加

本报讯(通讯员 聂文虎)近年来,随着祁连山生态环境治理和水源涵养地生态综合保护项目的全面实施,这里林草生态植被覆盖率持续提升,分布在祁连山南麓我省境内的雪豹、藏原羚、白唇鹿等珍贵动物种群数量持续增加。

今年5月,祁连山国家公园青海省管理局联合中国科学院西北高原生物研究所对祁连县黑河源区域的专项调查记录数据显示,在该区域内记录到黑颈鹤最大种群比2019年秋季调查时多9只。记录捕捉其它迁徙水鸟45种,数量1484只,较2019年秋季种类、数量增加一倍多。其中,斑头雁和赤麻鸭种群数量最多,分别为659只和270只。在祁连湟嘉公路沿线的野牛沟、央隆乡等地,随处可见黄羊、狐狸、藏羚羊、蓝马鸡、岩羊等野生动物在草原沟壑地带觅食。

随着祁连县造林面积的逐年扩大和纵横延伸,牛心山周边丛林地带的黄羊、蓝马鸡等野生动物更是走出森林地带,“成群结伙”频频光顾村社人家,“天境祁连”亦成为青海环湖地区栖息陆地鸟类和珍禽的天堂。“野生动物又‘回来了’,证明这里的生态环境在整体改善、生态涵养功能在持续恢复。”祁连县自然资源局局长阿卫林说。

农科110

循化读者韩先生问:

花椒树木螨病咋防治

农业措施。加强栽培管理,增施有机肥,培育壮树,提高树体抗病能力。减少花椒树树干和根部出现伤口,对已衰老、基本没有产量的花椒树应及时更新。

药剂防治。对已发病的树体,及时刮除病菌的子实体,同时喷施或涂抹药剂杀灭残余的病原菌。常用药剂有:50%多菌灵可湿性粉剂600倍液,或30%戊唑多菌灵悬浮剂400倍液,或77%硫酸铜钙可湿性粉剂300倍液,或60%铜钙多菌灵可湿性粉剂300倍液,或45%代森铵水剂200倍液等。此外,也可在刮除子实体的树干表面直接涂刷石灰水或1%的硫酸铜水溶液消毒。

孟铁男

总编室:(0971)6302746 编辑部:(0971)6337013 广告发行部:(0971)6308470 办公室:(0971)6362301 零售价每份0.7元 全年定价35元
社址:青海省西宁市海湖新区文景街32号 邮编:810008 印刷:青海日报社印刷厂 (本报刊发的部分稿件及图片作者因地址不详,请联系本报以付稿酬)

别被“报复性”夜宵“报复”了身体

据《科技日报》报道，夏夜，烧烤、小龙虾、啤酒等成为了餐厅的主角。全国各地越来越多的人走出家门、到餐厅消费，网络上甚至把这个时段称为“餐饮回血期”。然而，天津市医科大学总医院消化内科的曹晓沧主任提醒，没有节制暴饮暴食，这样的“报复性夜宵”，最终被“报复”的却是我们的身体。

暴饮暴食小心身体罢工

《数据》显示，在夜宵中，烤串成功超越小龙虾，成了市民们的最爱。广州、上海、长沙，沈阳、重庆等地市民，最爱在夜间点一份烤串。面包、甜点、小龙虾、炸鸡、火锅、奶茶等也榜上有名。

“这个名单上的热门宵夜几乎都是高脂、高糖、高热量的食品。”曹晓沧表示，我们的身体在居家期间已经适应了家常便饭，一日三餐定时定量。猛地摄入大量高脂、高热量的加工食品，犹如让身体各个器官突然“加班”，剧增的“工作量”很可能会引起身体器官“罢工”。

“高脂、高热量饮食最直接伤害到的就是消化系统。”曹晓沧介绍，生冷、油腻、刺激性食品会给肠胃造成负担，造成积食、消化不良等问题，进而伤害到肠胃，容易诱发急性肠胃炎、胃溃疡等疾病；大量进食荤油和动物脂肪，也会加重胆道的负担，可能诱发急性胆囊炎；暴饮暴食、高脂饮食还会引起胰腺大量分泌胰液，造成胰管压力增高，如果再同时大量饮酒就可能诱发急性胰腺炎。

“此外，像小龙虾，如果吃到不合格产品，还会引起‘额外’的疾病。”曹晓沧介绍，有的人吃到经过洗虾粉特殊处理过的小龙虾，可能会突发“横纹肌溶解症”。这个病最严重的可能是造成急性肾衰竭。此外，小龙虾身上还有一些寄生虫，如果烹调不彻底，很有可能造成寄生虫感染，损害健康。

“从营养膳食平衡的角度来说，烧烤、炸鸡、火锅都是以肉类为主，蔬菜和主食的摄入量很少。”天津市第一中心医院营养科主任谭桂军介绍，人体能量主要来源是碳水化合物，应占每餐的55%～65%。而烧烤类食物主要成分是蛋白质和脂肪，富含大量饱和脂肪酸，大量摄入很容易使血脂升高，长期高血脂会引发一系列心脑血管疾病。如果进食的时候搭配奶茶、可乐之类的饮料，就会摄入大量精制糖。比如一小瓶可乐精制糖含量就高达55克。精制糖很容易被人体快速吸收，多余热量储存起来就会变成脂肪。长此以往，会引发糖尿病、高尿酸血症或痛风等。

给“负重”器官“喘息”机会

“原本不健康的饮食，再加上夜晚进食，会损害身体健康，让‘负重’的身体器官雪上加霜。”曹晓沧说，不建议睡觉前4小时内进食。普通水果蔬菜，从入口到进入肠道，整个消化过程大概需要两个小时完成。而对于肉类则需要4个小时以上才能完成。这就是为什么我们有时候午餐吃完涮羊肉，到了晚餐还觉得不饿的原因。

曹晓沧介绍，如果经常吃过夜宵再睡觉，食物较长时间在胃内停留，会大量分泌胃液，对胃黏膜造成长时间的刺激，久而久之，导致黏膜糜烂、溃疡，抵抗力减弱。如果食物中含有致癌物质，如油炸、烧烤、煎制等食品，长时间滞留在胃中，更易对胃黏膜造成不良影响，进而可能导致胃癌。吃夜宵还容易导致肥胖，还会影响睡眠。

夜宵不能代替一日三餐

“特别需要注意的是，很多人为了吃夜宵，可能不吃晚饭或不吃第二天的早饭，觉得每天进食的总量能达到平衡就可以了。这种做法也是不正确的，我们不仅全天的膳食要平衡，每餐的膳食也要平衡。”谭桂军提醒，一日三餐一定要定时定量，早7点、午12点、晚18点左右进食最佳，三餐进食比例为30%～35%、40%、25%～30%。

健康科普

喝茶、喝红酒

可以预防心血管疾病吗

随着人民生活水平的提高，健康养生被提上日程，心血管健康问题也越来越受到重视。但当前，对于心血管疾病的科普仍处于薄弱环节，各种“偏方”、谣言左右着人们的健康选择，甚至会耽误治疗时机。

谨慎应对，正确看待心血管疾病。

心血管疾病强调时间的重要性，既需要及早发现、及早干预，也需要及时就医。一旦出现心肌梗死，心脏缺血超过20分钟就开始坏死，6小时大概80%的心肌已经坏死。所以，遇到心痛等情况应及时就医，以免错失最佳治疗时机。

北京大学人民医院胡大一教授曾提出心血管疾病的五大处方，包括营养处方、运动处方、药物处方、戒烟处方和心理处方。尽管从营养学上看，绿茶有抗氧化功效，对于血管有一定益处，但人体是一个综合的系统，心血管与诸多脏器相连接。单靠一种食物的摄取很难保证心血管的健康，保持膳食的多样化，促进多种元素的吸收更重要。

此外，虽然有研究表明红酒的摄入一定条件下减少心肌梗死的发病，但同样也证明了其摄入与患癌机率成正比。因此，并不鼓励将酒精摄入作为预防与治疗心血管疾病的方案。

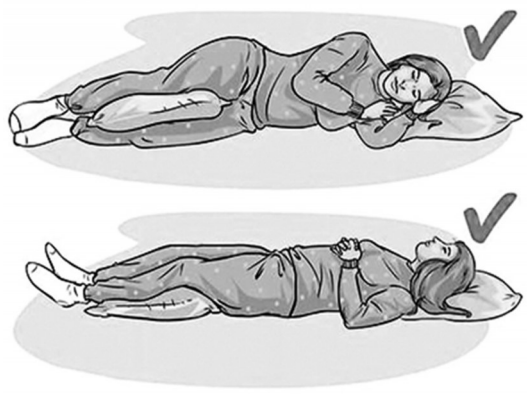
遇到心脏病发作，拨打120急救是首要任务。

从医学的角度上看，“掐人中”针对的是晕厥的人群，通过强烈的痛感，进而促进患者苏醒，但对于心血管疾病发作的人，外部刺激是无效的。如果仅是心脏疼痛，可通过服用硝酸甘油、保心丸等缓解；如果是心肌梗死，首先应呼叫120急救，其次为患者寻找找一个舒适的姿势，以减轻心脏的消耗。

据科普中国

医生提醒

腰总疼快检查下你的睡姿



据《北京青年报》报道，在平日的工作中，医务人员发现患者不良的睡姿往往会成为慢性腰痛的主要病因。一晚错误姿态的睡眠，甚至可以让所有的努力功亏一篑。下面我们来看看大多数腰痛患者的睡姿，对号入座，你这一宿是怎么睡的？

侧卧、趴睡、美人靠 其实都“伤腰”

首先来看号称最舒服的姿势——“侧卧”，在与患者交流中我们得知，这个姿势是最常见的，甚至一些患者不采用这个姿势就睡不着了。殊不知这样会让腰椎、脊柱长时间处于旋转状态。扭转会导致椎间盘内相邻的环状胶原纤维之间产生压力，椎间盘内压力增大导致髓核向一定方向突出，从而引发腰椎间盘突出症。

其实，这个睡姿腰部肌肉并没有得到放松，长时间的紧张导致疲劳，而深层的小肌肉也会失去弹性，导致腰椎结构上的变化，最终引发疼痛。

同时这个睡姿骶髂关节也处于紧张状态，久而久之骶髂关节紊乱就出现了。而骶髂关节紊乱也是腰痛的重要原因之一。

再说说俯卧位睡姿，也就是趴睡。这个姿势头颈偏向一侧，肌肉会很紧张，时常会引发颈椎病，而颈腰的肌肉有着密切的联系，间接引发腰部疼痛。

最后，聊聊优雅的“美人卧”睡姿。身体侧卧且斜靠在靠枕上，想想这时候的脊柱吧。没错了，脊柱保持在侧曲的状态。实际上的确有患者的脊柱因为这个姿势出现不同程度的侧弯，腰痛也就不奇怪了。

这两种睡姿最解乏，学起来

正确的睡姿可以充分缓解身体的疲劳，使身体放松，更容易入睡。目前，有两个睡觉姿势被公认可以做到全面放松。

侧卧时枕头选择合适的高度使颈部不发生侧曲。双腿夹一个枕头，同时屈髋、屈膝130°左右，这样脊柱在同一个水平线上，肌肉可以充分得到放松；仰卧时膝关节下方，腘窝处垫一个枕头，头部枕头高低适中，颈部充分支撑。这样骨盆不会过度前倾，腰背部肌肉得以放松休息。

我们发现这两个姿态的主要特点就是脊柱不发生扭曲。那么习惯了侧卧，且要一腿屈曲，一腿伸直的朋友怎么办呢？其实很简单，把手臂和屈曲的腿部垫高就好了。

有问必答

耳石症怎么治

读者王先生问：我今年27岁，上周骑摩托时不慎跌倒，右腿骨折已经治疗。两天前翻身时突然感到眩晕，几秒钟后缓解，平卧、起身都会头晕。到医院查看，诊断是“耳石症”。请问耳石症是耳朵里有石子吗？如何判断？该怎么治？

专家解答：耳石症又称为良性阵发性位置性眩晕，“耳石”不是指有真正的石头，而是非常微小的碳酸钙结晶颗粒，当附着在耳膜上的耳石脱落时，就可能引起眩晕。

耳石症的发病与老化、外伤、感染等因素相关，外伤是诱发耳石症的主要原因之一。一般来说，当出现车祸、高空坠落、跌倒等外伤后，翻身、坐起、躺下等体位改变后，出现头晕症状，就可能是耳石脱落引发的眩晕，当然要做更多的检查，来排除其他疾病引起的眩晕。

对于治疗，部分神经内科、耳科医生可以徒手将耳石复位，但由于每个医生的经验、习惯不同，导致复位的速度和角度不同，效果差异较大。现在多借助耳石复位转椅，减少手法复位的不精确性，提高了复位效率。大部分患者只需接受一次治疗就可以完全康复，少数人可能需要接受两次以上的复位治疗。　　据《生命时报》

用药安全

银杏叶片不宜长期吃

银杏叶片，来自于我们熟知的“活化石”植物银杏。在我国，人们很早就意识到了银杏的药用价值。银杏叶制剂最早是在上世纪70年代由德国率先研制出来的，用于治疗脑血管疾病。利用现代制药工艺，由银杏叶提取物研制而成的中成药银杏叶片，在临床也应用广泛。

银杏叶片的有效成分主要为黄酮类物质和萜内脂类，功能主治是敛肺平喘、活血化瘀通络。研究表明，银杏叶制剂具有清除自由基，抗脂质过氧化，调节降低血脂；抗血小板活化因子，扩张血管；保护神经细胞，改善微循环等作用。临床上，该药用于治疗冠心病稳定型心绞痛、脑梗死，伴有胸闷、心痛、中风、半身不遂、舌强语塞等症状的患者。推荐用法用量为口服，一次2片，一日3次。

银杏叶片是不少老年人的常用药，但生活中，有人把银杏叶片当保健品服用，这是不科学的。尽管该药对大多数病人来说十分安全，但长期服用，同样会使药物在体内蓄积而引发不良反应。有个案报道称，一位老年人在连续服用银杏叶片治疗脑动脉硬化时，引发了脑出血。从中医角度讲，银杏叶片属于活血化瘀药，逐瘀过猛或久用逐瘀，均易耗血伤正，因此该药只能暂用，中病即止（达到疗效即可停药），不能久服。

最后需要提醒的是，每到秋季，银杏果成熟的时候，都会有人摘取或者拾取银杏果或银杏叶泡水喝，这种做法也不提倡。生银杏果含有氰甙，大量食用，会引起呕吐、嗜睡、恶心、口唇发麻的中毒症状，建议将银杏加工熟透之后再食用。

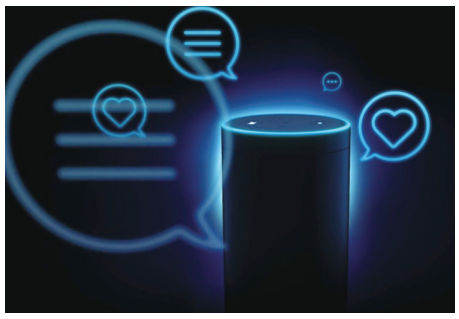
李芳　毛乾泰

因为这些技术 我们的世界已被改变

编者按:当今社会,科技高速发展,各种新产品层出不穷,从方方面面渗透到我们的日常生活中,“润物细无声”一般偷偷改变着我们的生活习惯。显而易见,科学技术对我们的生活极具影响力,科技改变生活。

◀Wi-Fi已经成为我们生活和工作的必需品,如果没有Wi-Fi等无线通信技术,我们今天的智能手机和互联网也不可能存在。1997年Wi-Fi的到来改变了在家上网必须使用网线连接的现状。快速发展的Wi-Fi已经渗透到电脑、移动设备甚至汽车中。如今,没有Wi-Fi的家庭或公共场所几乎不存在。

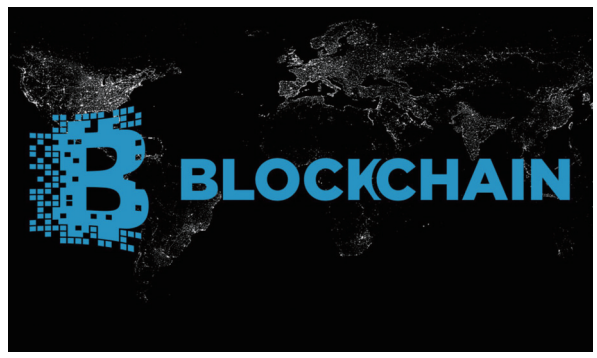
▲物联网实现了设备的互联和信息共享,Wi-Fi不仅让我们能够连接互联网,它还造就了物联网。这个词诞生于1999年,如今物联网在智能家居、卫生保健和市政服务管理等方面都有应用。



◀语音助手能够为你提供天气预报、音乐播放等多种服务。智能家居的核心就是语音助手,比如Alexa、谷歌助手和Siri。除了控制家用设备,它们还会为你提供天气预报、播报新闻、播放各种流媒体音乐等数千种服务。

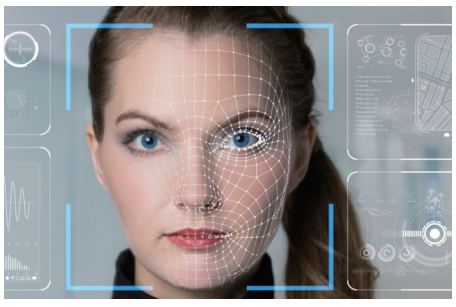
◀蓝牙技术使我们能够实现了无线播放和无线通话。1999年问世的蓝牙技术最初是为了将手机与无线耳机连接起来,后来它逐渐将耳机、便携式无线扬声器和助听器等设备与手机、个人电脑甚至是汽车等音频设备连接起来。

▶比特币将技术、货币、数学、经济学和社会动态融合在一起。比特币是一种加密数字货币,人们不再需要使用姓名、税号或社会安全号码,而是通过加密密钥连接买家和卖家。近几年其价值经历了大起大落。



▲区块链是一种安全的数字账本,区块链本质上是一个去中心化的数据库。由于区块链是一种安全的数字账本,大量初创公司希望将其应用于投票、彩票、身份验证、图形绘制、福利支付、求职和保险支付等领域。

▲VPN可以帮助员工远程工作,也能帮助人们躲避制度审查。虚拟专用网简称VPN,本质上是在互联网上传输数据的一种加密通道,对于企业和个人有着重要作用。该技术开发于1996年,最初几乎只被企业使用,方便员工远程访问公司内部网。后来VPN越来越流行,2018年约有四分之一的互联网用户使用VPN。



◀面部识别技术能够帮助我们解锁设备,也能够对人们进行追踪。面部识别技术在生活中的最基本应用是帮助我们解锁设备,但未来监视和营销可能会成为它的主要用途,比如与数据库相连接的摄像头对嫌疑犯进行识别等。

▶身份识别已经成为DNA测试最常见的用法。通过简单的脸颊拭子或唾液样本,DNA检测试剂盒就能帮助我们了解人员身份,或者发现特定的健康问题。

▲视频会议在新冠疫情期间爆红。视频电话自20世纪70年代以来就以某种形式存在,但直到网络首次亮相,这项技术才开始腾飞。随着公司和学校实施在家工作和学习的政策,视频聊天和视频会议应用更受欢迎。

▲无人机一开始只属于业余爱好者,而现在它已经进入到拍摄电影、运送包裹、勘测建筑工地和给农作物喷洒农药等诸多领域。在不久的将来,无人机不仅能充当私人空中出租车,还能执行一些救援任务,比如运送药品、协助搜救和灭火等。 据《经济日报》

惠民卡+消费券+一票通
“黄河·河湟文化”消费季真惠民

本报讯(记者 丁娜)河湟书画、粽叶飘香、文物创作、青海快闪……数十个特色展览区将于6月25日上午10时在西宁市新宁广场举办的“黄河·河湟文化”惠民消费季暨“粽叶飘香·乐享生活”端午消费周启动仪式上与群众见面。据青海省文化和旅游厅副厅长常红安介绍,整个项目从跨省旅游开放后逐步组织实施,将持续至2021年底。

据悉,“黄河·河湟文化”惠民消费季活动共83项,其中重点惠民项目3项,分别是大美青海文旅惠民卡、“大美青海·旅游净地”消费券、惠游青海一票通。其中,大美青海文旅惠民卡主要面向全省常住居民,实名制办理,每张金额1000元。“大美青海·旅游净地”消费券面向省外游客,重点在沿黄省区和对口援青省市及战略合作省市通过OTA和支付宝平台定向发放。惠游青海一票通则面向长期在青人员,通过线上或线下景区购买年票,可在全省115家A级景区全年不限次、免首道门票,在重点乡村旅游点、影剧院等享受优惠权益。

据常红安介绍,此次活动在助力复工复产的同时,还将按照小型、分散的原则,把疫情防控和安全工作贯穿到活动的各个环节,确保“黄河·河湟文化”惠民消费季活动安全、有序开展。

我省首个“智慧血压亭”启用

近日,记者从青海省心脑血管病专科医院获悉,我省首个“智慧血压亭”落户该院。

“智慧血压亭”即全自动电子血压计,测量者通过刷身份证或医保卡,也可手机扫描二维码进行自助测量血压,测量后的数据会实时传输到手机上,形成电子档案。数据还会自动发送到监测平台,如果血压值超过正常范围,系统还会提醒测量者到医院就诊。图为市民在体验“智慧血压亭”测量血压。

本报记者 吴雅琼摄