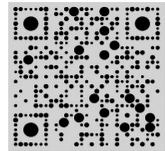




青海科技报

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 2136 期 青海省科协主办
2020 年 8 月 26 日 每周三出版 本期 8 版

2020年青海省科技活动周启动

多一些科普 少一点悲剧

科技短讯

清洁黄河电 “电绿”三江源

据国家电力投资集团有限公司消息,截至8月16日24时,我省连续100天对三江源地区16个县和1个镇全部使用清洁能源供电,实现用电零排放。

在此期间,我省还充分利用黄河水电大发有利时机,7月份连续31天实现全省全清洁能源供电,再创能源清洁发展世界纪录。

亚洲硅业年产3万吨 电子级多晶硅 项目启动

据新华社报道,近日,青海亚洲硅业半导体有限公司年产3万吨电子级多晶硅项目一期工程动员大会在西宁举行。项目顺利投产将改变我国集成电路基础材料依赖进口的局面,对保障我国大规模集成电路基础材料安全、重点领域关键材料产业化具有重要意义。

据悉,亚洲硅业计划分两期建设年产6万吨电子级多晶硅生产线,总投资50亿元,建成后将实现年总产值约45亿元、年利税约9亿元。

互助北山发现 国家一级保护植物 玉龙蕨

据中新社报道,青海山水自然资源调查规划设计研究院日前在互助北山林场野生植物考察中,发现一种分布于海拔3700米~3800米的高山岩缝中的特殊蕨类植物,经中国科学院植物研究所鉴定,此蕨类植物为玉龙蕨,在青海属首次发现。

据了解,玉龙蕨属鳞毛蕨科,是中国特产的耐寒珍稀蕨类植物,为国家一级保护植物,其分布在海拔4000米左右的高山冰川穴洞、岩缝中。由于玉龙蕨由于数量稀少,濒临灭绝,已被列入《中国国家重点保护野生植物名录》和《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》保护。

普氏原羚数量 10年增近4倍

本报讯 近日,青海湖国家级自然保护区管理局进行了2020年生物多样性综合监测野外调查工作,监测结果显示,2019年青海湖周边达到或超过世界种群分布1%的水鸟有11种,其中国家一级保护鸟类1种。普氏原羚2744只,比2018年增加了709只,较2010年增加了1996只,10年间增幅接近4倍。

琳琅满目 玉树建成非遗体验中心



玉树藏族自治州去年建成非物质文化遗产体验中心,首批入驻八名非遗传承人,集中展示唐卡、芨根、藏刀、玛尼石、红陶、药泥塑面具等非遗作品。观众在此可直接见识加工、制作方式,领略当地历史悠久、特色鲜明、多姿多彩的非物质文化遗产。图为玉树州非遗传承人东周在加工制作红陶。 本报记者 范旭光 娘吉合加 摄影

生态向好 鸟岛变“孤岛”



据新华社报道,由青海湖景区保护利用管理局提供的影像资料显示,近日,受青海湖面积扩张和水位上涨影响,连接鸟岛的道路完全中断,原来与陆地接壤为半岛状的鸟岛现已恢复为岛屿状态。据介绍,青海湖水位连续15年回升,水体面积达到4549.38平方公里,与2014年同期相比扩大304.88平方公里。图为航拍青海湖鸟岛。

2版

3版

本期导读

中科院专家预警:
青藏高原须警惕
冰湖溃决风险



4版

青海的“河南”
颜值有多高



5版

休闲农业
为高原乡村振兴添彩



6版

糖尿病防治:
早干预
比后吃药更有效



7版

“云端”办公
刷新工作模式



8版

推动科技创新和科学普及“两翼齐飞”

2020年青海省科技活动周启动

本报记者 范旭光

生动有趣的科普讲解,脑洞大开的科普体验,精彩绝伦的智能编程机器人表演……8月23日,2020年青海省科技活动周主会场活动在西宁市经济技术开发区生物产业园区产业园区广场举行,来自我省疾病预防、气象、地震、科考、测绘、应急等领域的近百名科研、科普工作者以及科普志愿者面向公众开展内容丰富的科技知识宣传、普及和咨询活动。副省长张黎参加活动启动仪式,并宣布“2020青海省科技活动周”活动启动。

今年科技活动周围绕“科技战疫,创新强国”的主题,期间将全面展示青海省科技创新成就和科技战疫成效,让科技发展成果更多更广泛地惠及广大群众。活动由省

科技厅、省委宣传部、省卫生健康委、省科协、西宁市人民政府共同主办,西宁市科技局承办。当日,我省各市(州)、县(区),各科研机构、企业、科研科普基地均设立了活动分会场,通过线上线下组织开展了多种形式的活动,向群众展示科学防疫和生态保护、农牧业以及新能源建设创新成就和进展。

西宁市民李国华兴致勃勃地围着广场参观了一圈下来,手里拎了满满两袋子科普资料,“今天参加科技活动周收获实在多,观看了《瞧,雷公来了》等科普讲解,体验了科普大篷车有趣的展项,咨询了高血压防治方法,作体质监测了解自己的心肺功能状况,还领取了这么多的书刊资料,回去慢慢消化。”

省体科所所长马福海告诉记者,该所每年都参与科技活动周,通过这一平台,让更多的群众了解国民体质监测的重要性,积极参与体质监测,该所将及时为群众开具运动处方,让群众科学合理地健身。

在西宁立生电子科技有限公司的展位前,形态各异的智能编程机器人引来群众驻足观看。当得知这些智能机器人都是中小学生学习制作的,现场观众啧啧赞叹。“智能时代,越来越多的青少年了解了智能编程机器人,爱上编程,成为孩子学习成长的新伙伴。”该公司营销人员牛金会告诉记者。

省科技厅的相关负责人表示,今年的科技活动周重点展示科技战疫成效、科技创新成果、美好生

活体验、科技助力脱贫攻坚等方面的内容,通过开展特色科技科普活动,让人民群众亲身体验、积极参与,更加理解创新、支持创新、参与创新,将进一步激发全社会创新创造活力,使加强自主创新、建设创新型青海的战略目标更加深入人心。

据了解,青海省科技活动周已举办20年。20年间,青海省科技活动周举办者组织开展科技科普基地认定、科普讲解、科普“五进”和大学生创新创业大赛等科普活动,充分发挥科研人员、科普志愿者、“三区”人才和科技特派员的作用,不断培育和壮大科普人才队伍,使之成为推进青海省群众性科技活动的重要平台和科普工作的重要载体。

航拍隆宝滩直播黑颈鹤

本报讯(记者 黄土 娘吉合加)8月21日,中央广播电视总台“央视频”工作组前往青海隆宝国家级自然保护区开展航拍和直播活动。

此次航拍和直播活动由中国科协联合中央广播电视总台“央视频”与青海省科协共同发起主办,青海藏文科技报社协办。中央广播电视总台“央视频”工作组不顾高原缺氧等自然条件影响,对隆宝国家级自然保护区生态美景进行航拍,对中科院西北高原生物研究所的专家进行现场采访,将隆宝国家级自然保护区生态价值、保护成效等生动形象地展现给广大观众,让广大观众对三江源形成原因、冰川和湿地近些年的生态变化以及中华水塔的重要性等有了更直观更深入的认知。

据悉,此次采访活动内容除在中央广播电视总台“央视频”平台播放外,还将在青海在省内媒体播出。

青海省隆宝自然保护区位于玉树藏族自治州隆宝镇境内,是世界上海拔最高的高原湿地地区之一,也是中国建立的第一个黑颈鹤及其繁殖地为主要保护对象的自然保护区,被我国鸟类专家誉为“黑颈鹤之乡”。

去年我省重点企业环境信用评价:

1家被红牌处罚
7家被黄牌警告

本报讯(记者 黄土)近日,省生态环境厅公布2019年度重点企业环境信用评价结果,参与环境信用评价的82家省级重点排污企业中,有74家被评为环保良好蓝牌企业、7家被评为环保警示黄牌企业、1家被评为环保不良红牌企业。

2019年度重点企业环境信用评价中,评定为红牌企业的是青海盐湖镁业有限公司,审核分数59分。评定为黄牌企业的分别是青海制药厂有限公司,审核分数78.65分;西宁市第一污水处理厂,审核分数71.48分;青海铜业有限责任公司,审核分数76.28分;青海耀华特种玻璃股份有限公司,审核分数74.5分;青海西豫有色金属有限公司,审核分数76.17分;格尔木市污水处理厂,审核分数78.05分;青海省庆华煤化有限责任公司,审核分数63.89分。

据了解,我省自2014年以来持续开展环境信用评价工作,开企业环境信用评价对照《企业环境信用评价办法(试行)》中涉及的污染防治、生态保护、环境管理、社会监督4大类,具体指标包括大气及水污染物达标排放、一般固体废物处理处置、危险废物规范化管理、噪声污染防治、资源利用中的生态保护、排污许可证等21项评价指标,开展客观、公正的全面评价。企业环境信用分为环保诚信企业、环保良好企业、环保警示企业、环保不良企业四个等级,依次以绿牌、蓝牌、黄牌、红牌表示。

美丽德吉 黄河岸边的“小三亚”



与水为邻,与山相望。德吉村,位于海南藏族自治州尖扎县昂拉乡,地处黄河岸边,风景秀丽、气候宜人,被游客称为青海的“小三亚”。 据新华社

本报讯(记者 丁娜)8月21日上午,省科协党组召开(扩大)会议,传达全省生态环境保护警示教育大会精神及省委书记王建军在会议上的重要讲话精神,并就省委办公厅《关于认真贯彻落实省委(党组)落实全面从严治党主体责任规定的通知》的贯彻落实进行安排部署。

强调,对近期曝光的木里煤矿非法采挖事件,全体党员干部更应该透过现象看本质,联系工作实际,举一反三,着重在对落实中央和省的战略部署和各项决策上找问题、找差距,要认识上再深化,政治上再清醒,责任上再强化,规矩纪律意识上再严格,尤其要进一步深刻领会到习近平生态

省科协党组召开(扩大)会议

传达落实全省生态环境保护警示教育大会精神

会议要求,要认清青海生态地位的重要性和特殊性,全面贯彻落实习近平总书记视察青海时的重要指示精神。只有在生态上作出贡献,才能实现青海价值;只有担负起重大责任,才能展现青海作为;只有立足于生态,才能让生态资产价值成为可持续发展的资本。

省科协党组书记尤伟利

文明思想的深刻内涵,增强工作主动性。

会议还传达了省委办公厅关于落实全面从严治党的有关要求,强调省科协机关各部委及所属单位都要把党的建设摆在首位,始终和党中央保持一致,增强主体责任意识,落实意识形态工作责任,加强和改进作风建设,防止出现“灯下黑”的问题。

传统指尖功夫 变身指尖经济

本报记者 范旭光

去年以来,投入盘绣设计科技研发资金100万元,在清华美院设计团队的指导下,研发出以盘绣、服饰为主的中高端产品50款;把传统香包加上中药配方制成防疫香囊,让我省“青绣”产品为防疫抗疫做出贡献;大力开展技能培训,仅2020年上半年就举办盘绣技能培训8期,培训人数达550人次,有效提升了盘绣技艺者能力和水平……8月20日,在全省“青绣”资源大县互助县,记者感受到,在科技的助推下,“青绣”这个老手艺正焕发出新活力。

走进互助县索隆文化旅游产业开发刺绣有限公司,记者看到一个个绣娘忙着飞针走线,而她们的旁边还放着手机架正进行着网上直播。

今年55岁的席金花刚刚完成

一个盘绣产品,乐呵呵地向记者展示。2014年她来到公司,经过培训后,她不仅技艺大大提升,还学会了网上直播。

“我的家在丹麻镇索沟村,受地处脑山、缺水等因素影响,家里的庄稼一年的收入仅5000元。到素隆公司打工后,我吃上了技术饭,每个月的工资3000元。这还不算,我还成了索沟村的致富带头人,带动村里150多名妇女生产青绣产品。每次休息日回村里,我都会手把手的教村民学习新技术,并把她们加工的合格的产品收到公司,由公司统一销售。手快的姐妹们一年可以挣到8000元。”说起现在的工作,席金花喜形于色。

互助县素隆文化旅游产业开发有限公司总经理苏晓莉告诉记者,该公司以“企业+基地+农户+能人+市场”的形式,在各乡镇村设立基地和扶贫车间,辐射带动

全县农村妇女2000人参与青绣手工艺制作,其中贫困户200余人,平均每人年增收2万元。同时,近年来,公司还与青海大学等高校合作,开发新产品200多种。其中,在今年疫情期间,公司生产中防疫香囊7万多包,大部分产品免费发放给疫情防控一线的工作人员,为战“疫”加油鼓劲。中药防疫香囊的顺利生产不仅让公司走出了青绣产业与群众健康事业融合发展的新路子,而且大大提升了公司产品的科技含量。

在互助县盘绣土族文化传播有限公司,色彩缤纷的土族盘绣、土族服饰等民族特色文化产品让人耳目一新。

“经过十几年的发展,我们公司的绣娘团队从最初的107名发展到5380人,其中,带动建档立卡贫困绣娘508人。公司绣娘年收入最高的达到3.3万元。同时,公司在传承好传统技艺的同时,探索“青绣”创新转化、创新发展,大大延长了产品附加值,成为互助县妇女产业发展、助推脱贫致富

的重要方式。”该公司总经理哈承清说。

省文化和旅游厅的相关人士告诉记者,青绣产业在我省互助、民和、湟中等地得到广泛发展,目前,我省直接和间接从事青绣制作的约30万人,是全省参与人数最多、应用最广泛、影响最长久、与各族人民群众生活最密切的一种民间艺术。

近年来,省委、省政府高度重视青绣产业的发展,并把它视作增强“大美青海”的文化魅力与农牧区妇女“巧手致富”的重要途径与工作抓手,作出打造一个品牌、形成一个产业、建立一套名录、培养一批传承人、走出一条现代营销的路子、开拓一个市场的“八个工程”战略部署,进一步挖掘“青绣”资源,着力培育“青绣”企业在助力脱贫攻坚和帮助贫困群众居家就业增收致富中的示范引领作用,并广泛开展产学研合作,力争让外界进一步了解青海传统文化,让青海高原民族品牌产品走向国门,走向世界。

科技引领产业扶贫

系列报道之二

多一些科普 少一点悲剧

听听热爱科普的临床医生们的「心声」

“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。”《健康中国行动(2019-2030年)》号召:“动员更多社会力量参与健康知识普及工作。鼓励卫生健康行业学会、协会组织专家开展多种形式的、面向公众的健康科普活动和面向机构的培训工作。”

在医生群体中,近年来涌现出一批热衷于健康知识普及和传播的专家,他们或著书立说、或善用网络新媒体,在各自领域默默耕耘,为提高全民健康素养做出了巨大贡献。

下面,让我们走近医学科普“大咖”,听听他们从事健康科普的心路历程。

“这么大国家这么多人口,科普力量还是太小”



缪中荣:首都医科大学附属北京天坛医院神经介入中心主任、国家健康科普专家库成员,撰写《熊猫医生和二师兄漫画医学》等多个系列科普作品,创立漫画医学科普微信公众号,与他人合著《疾病的真相:熊猫医生科普日记》等。

“多一次科普,少一个悲剧。脑卒中大部分可预防,但相关知识普及率非常低,如果大力促进健康

“尝尽了苦辣酸甜,还是甜最多”



贾大成:北京急救中心资深急救专家,中国医师协会健康传播工作委员会顾问。2009年退休后,贾大成更加努力地从事急救科普,在新浪微博拥有290万粉丝,被媒体和广大网友誉为“中国急救科普第一人”。

贾大成从事急救科普超过30年。1983年,贾大成调入北京急救中心工作,每天都会见

到各种急症因等不及救护车而迅速恶化、甚至危及生命,尤其见到猝死的患者和因意外伤害而死亡的患者,其中一些本来完全可能有机会摆脱死神的患者却永远离开人世,总让他心情沉重、万分感慨。

“想请你们给我们一线工人讲讲,救护车到来之前,我们能做些什么。”1986年,应一家工厂邀请,贾大成开始了急救

知识传播,将大大降低脑卒中的发病率。通过早发现、早治疗,很多人可以避免致残,也能降低因病致贫等风险。”缪中荣说。

带着这样的想法,缪中荣和上海中山医院肝胆外科医生何义舟一起创作了国内首部原创医学科普故事连环画《熊猫医生和二师兄漫画医学》,并创立漫画医学科普微信公众号,用诙谐幽默的笔触、生动的漫画形象,将医学科普知识深入浅出地传递给公众。缪中荣所著的《漫画脑卒中》《熊猫医生和二师兄漫画医学1~6》分别获得科技部全国优秀科普作品奖。

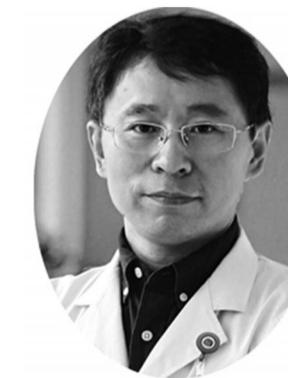
“从事健康科普可谓苦乐参半,欣慰的是努力有太多回报,经常会遇到认识或不认识的人告诉我,看了科普获益匪浅,或者把科普内容发到家庭微信群,更有一些患者因为看了科普宣传,主动到门诊就诊接受治疗。但是,这么大国家这么多人口,科普力量还是太小,有点蚍蜉撼树的感觉。”缪中荣说。

科普工作。

30多年来,他为全国各地大约5000家单位、近百万人举办过讲座和培训,并为红十字会培训了几千名急救师资。

贾大成说,在30多年的急救培训中,有刑警刚跟他学完急救两天,执行任务时救活了一个心脏骤停的老太太;有电工用从他那学会的心肺复苏技能救活了触电的工友;还有妈妈参加完急救训练营,用他教的方法为气道异物阻塞、脸色紫青的孩子排出异物,避免了危险。

“这些事例,真比我自己救活人还高兴,也是鼓舞我始终坚持急救科普的动力之一。”贾大成说,在从事健康科普的30多年里,也遇到过不理解、吃过“闭门羹”,甚至遭受过网上的质疑、谩骂,但“尝尽了酸甜苦辣,还是甜最多”。



谭先杰:北京协和医院妇产科主任医师,“协和学者”特聘教授,从事妇科良恶性肿瘤诊治工作多年,近年来热心医学科普,目的是让更多女性关注健康、避开疾病,著有《子宫情事》《协和名医谈妇科肿瘤》等书籍,微博粉丝134万人。

无论是从医还是从事科普,母亲都对谭先杰影响至深。12岁时,母亲因病去世,谭先杰哭到没有力气。“我要当医生!”那个时候,他的梦想就是当个什么病都能治好的医生。这名从三峡库区走出来的土家族“放牛娃”,历经艰辛终于

成为北京协和医院的妇科肿瘤医生。

除了给受病痛困扰的女性

普及医学知识外,谭先杰更希望女性在没有得病的时候就关注健康,他参照古体小说,围绕子宫撰写了一套章回体科普故事《子宫情事》。

“坦白地说,作为临床一线医生,科普工作多少有些‘不务正业’,很费时间和精力,然而我愿意!由于母亲的原因,我从心底希望女性不要成为患者。每一张床上的女性患者,后面都是一个家庭,说不定身后就藏着像我当年那样的半大孩子。”谭先杰说,也希望从科研申报到考核激励,都能切实给予科普工作更多支持。

“越做科普越觉得有使命感,有意义”



支修益:首都医科大学肺癌诊疗中心主任,宣武医院胸外科首席专家,中国控制吸烟协会副会长兼肺癌防治分会主任委员,中国抗癌协会科普专委会主任委员,中国癌症基金会控烟与肺癌防治工作部部长,多年来致力于控烟宣传和肺癌防治科普工作,已有近30年肺癌防治科普和控烟经历。

刚被确诊的肺癌患者,听到“癌症”和“第一杀手”这些字眼难免非常害怕,甚至听信“谣言”,误入歧途。大

约30年前,还是主治医师的支修益就在医院给住院肺癌患者进行健康大课堂和公益科普讲座。

一段时间后,他发现受众仍非常有限,难以覆盖广大健康群体,特别是肺癌高危人群,于是开始通过广播、电视、报纸等多种传统媒体平台,宣传肺癌的预防、早诊和治疗新技术,提升健康科普的普及性和影响力。

“我自上个世纪90年代就开始走上了健康知识普及这条道路,越做科普越觉得有使命感,有意义。”支修益说,作为北京市人大代表和政府特约监察员,就有责任去帮社会揭穿谎言,粉碎谣言,帮公众提升科学健康素养,从而更好预防疾病,实现早诊早治。

作为抗癌科普“大咖”,支修益不仅自己多年坚持科普宣讲,还带动科室年轻医生加入防癌科普队伍。

“光靠个人不够,还要靠大家的力量。”支修益说,新冠肺炎疫情期间,中国抗癌协会联合中国控烟协会、中国医师协会、中国癌症基金会等团体,积极开展线上科普宣教、网络直播和专家访谈,目前直播访谈数量已超过百场,受众达5亿人次。

“无意间发现网上充斥着大量伪科学,实在看不下去了”



张晓东:北京大学肿瘤医院消化肿瘤VIP病区主任、主任医师,研究方向为消化肿瘤的化疗及早期筛查的早诊早治。微博大V“东大夫”,坚持肿瘤相关健康科普9年,推动早期筛查和传递医患和谐正能量,微博粉丝近60万人。

在“东大夫”微博里,经常可以看到对谣言和“伪科学”的批驳。“9年前

无意间发现网络上充斥着大量伪科学,实在看不下去了,从此在科普道路上一发不可收拾。”张晓东说,这么多年与很多同行不遗余力地科普,越来越多网友开始了解医生和各种疾病,开始树立正确的“早癌筛查”等观念,让她感到科普没有白费工夫。

张晓东说,如今公众对健康的了解比几年前有了很大进步,特别是年轻人更能接受科学观念,但健康科普普及在中国可说刚刚起步,仍有很大提升空间。

“有食管癌患者术后一年多没有复发,却因为天天喝偏方、不吃饭而营养不良、奄奄一息。”张晓东说,很多人一旦家里有人患癌,基本的吃穿住行都不会了,这也是骗子忽悠最多的地方,其中很多是心理问题,临床不乏被愚昧无知折腾死的患者。

“一些自媒体和某些电视台,为了经济利益还在传播伪科学误导百姓,希望从国家层面加大打击力度,营造良好环境,靠医生个体扭转全社会的不健康观念很难。”张晓东说。

“全民健康要从娃娃抓起”



高雅军:北京市海淀区妇幼保健院乳腺病防治中心主任医师,国际认证泌乳顾问,中国妇幼保健协会乳腺专业委员会专家委员,从事健康科普工作12年,正在主编科普书《轻松喂母乳》。

高雅军从事科普的缘起和自身经历密不可分。

“我是一名做了20多年手术的乳腺外科医生。虽然常常被称作乳腺专家,但在16年前自己的宝宝降生时,却遭遇了很多喂养的困难。”高雅军说,由于孩子三个月时就“被没奶”,不得不用配方奶喂养,现在儿子胃肠道功能紊乱,不能不说和没有纯母乳喂养

养有一定的关系。

高雅军想:“我作为‘医生妈妈’,自己母乳喂养都没成功,怎么指导每天络绎不绝来求诊的哺乳妈妈们呢?”于是她开始挑灯夜战,查阅国外母乳喂养领域的资料,发现眼前一亮,打开了一扇大门,也从此走上了健康科普之路。为解决工作中经常遇到的疑难问题,高雅军自费购买了大量原版外文书籍并考取了国际认证泌乳顾问。

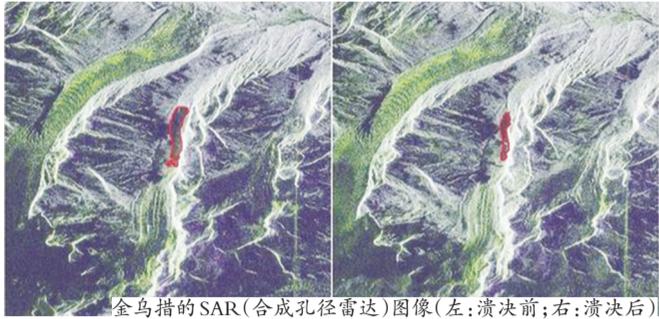
“全民健康要从娃娃抓起。”高雅军陆续在网络平台上发表了几十篇关于母乳喂养、乳腺保健和疾病防治的科普文章,通过科普宣传和线上线下诊疗,十几年来帮助了不计其数的哺乳妈妈,其中不乏慕名而来的三甲医院医生护士,因为她们医院乳腺科大多以治疗乳腺癌为主,母乳喂养都是短板。

高雅军说,医院也专门成立了相关部门从事健康科普,经常让我们去社区或孕妇学校宣讲。但目前总体上还缺少真正善于做科普的医学专家,应该在青年医师中培养一批医学科普高手,还可以考虑将科普宣传纳入基层医生考核,增强社区科普宣传力度。

据《新华每日电讯》

8月19日

青藏高原须警惕冰湖溃决风险



金乌措的SAR(合成孔径雷达)图像(左:溃决前;右:溃决后)

近日,中科院西北生态环境资源研究院专家通过实时遥感分析和现场调查发出预警:青藏高原须高度警惕冰湖溃决风险。其中,喜

马拉雅山、念青唐古拉山中东段冰湖溃决概率是其他区域的3倍。

中科院西北生态环境资源研究院王世金博士近期协同中科院

空天信息创新研究院陈甫博士,第一时间对西藏嘉黎县尼屋乡金乌措(吉翁措)等发生冰湖溃决地区进行了实时遥感监测和分析。

调查组耗时3天,徒步近100公里,调研了下游冰湖溃决洪水受灾情况。

王世金表示,随着气候变暖加剧,极端事件增加,雪、冰崩、冰川跃动、冰川洪水等冰冻圈失稳事件频发,进而激发了冰湖溃决事件的发生,在一定外因作用下,青藏高原极有可能再次发生溃决洪水灾害。一旦发生,将严重危及青藏、新藏、川藏、滇藏公路和铁路等交通干线,以及下游(村)镇重要基

础设施和人民群众生命财产安全。

全球变暖问题日益严峻,青藏高原冰湖溃决概率在增加,其中,喜马拉雅山、念青唐古拉山中东段冰湖溃决概率是其他区域的3倍。且针对冰湖溃决灾害风险问题的研究成果已发表于《滑坡》。

研究初步形成了潜在危险性冰湖识别、冰湖溃决概率计算、冰湖溃决灾害综合风险评估与控制于一体的灾害管理研究体系,为冰冻圈多灾种风险评估提供了典型案例,为高原冰湖溃决灾害预警、防灾减灾提供了关键数据支撑,具有重要的应用价值。

据《中国科学报》

8月20日

据人民网报道,英国《自然》杂志8月20日发表了一项类器官研究:美国科学家团队报道了功能性人胰岛样类器官(HiLOs)的生成,将其移植到糖尿病小鼠体内后,可以恢复小鼠葡萄糖稳态,且不会出现免疫排斥。这项成果有望为糖尿病患者带来不需要依赖免疫抑制的胰岛,进而极大改善相关疗效。

8月21日

据《科技日报》报道,北京时间8月21日凌晨,国际学术期刊《经典和量子引力》刊发“天琴一号”试验卫星第一轮实验结果。文章称,实验结果显示“天琴一号”在轨验证的所有技术指标不仅超过任务预期目标,也超过中国国内同类技术的最高水平,部分技术指标比国内现有指标提高两个量级以上。

8月22日

据新华网报道,澳大利亚联邦科学与工业研究组织当地时间21日发布公报称,一种由海藻制成的饲料添加剂能大幅减少牲畜排放的甲烷量,有助于应对气候变化。据介绍,相关海藻能产生具有生物活性的化合物三溴甲烷,后者可在牲畜消化饲料过程中通过抑制一种特定肠道酶来减少生成甲烷。

8月23日

据澎湃新闻报道,近日,来自南加州大学的研究人员发明了一款酒精驱动的微型昆虫机器人,该微型机器人长15毫米,质量仅88毫克,却可以拖运其自身重量2.6倍的物体。它不依靠电池或外接电线驱动,能够携带95毫克的甲醇,燃料最多可以为其供电2个小时。

8月24日

据中科院之声消息,今年5月下旬,武汉植物园实现首次结果的巴东木莲,目前发育正常,饱满健康,可在今年十月收获成熟种子。据悉,巴东木莲属珍稀濒危植物,树形优美,花大而芳香,全国野生巴东木莲分布数量仅有500余株,此次收获的种子将为该物种的野外回归提供技术与种源支撑。

8月25日

据《科技日报》消息,近日,据《科学美国人》网站报道,美国国家海洋和大气局(NOAA)最新计算数据表明,截至七月底,2020年温度已高居史上第二位,以0.07华氏度的差距仅次于2016年,来自不同团队的研究人员也给出高概率结果,2020年或将超越2016年成为史上最热年份。

南极企鹅或在这一代孩子面前消失



据神秘的地球报道,传奇海洋探险家雅克·伊夫·库斯托之孙菲利普·库斯托近日表示,2020年是南极洲最热的一年,气温达到22℃,南极企鹅可能会在这一代孩子的前面消失。据俄罗斯卫星通讯社报道,目前,只有6%的海域受到保护,如果建立新的自然保护区,那么人们将能够拯救更多动物。

图片来源:Varvara Kotsebuk

简单技术即可“探测”人体微塑料



据《楚天都市报》消息,近日,美国科学家发现一种新方法可以帮助检测人体组织和器官中的微塑料,他们用已建立的光谱学方法检测和量化微塑料碎片,可识别数十种塑料成分,未来研究的重点将聚焦在微塑料对人类健康的影响。图片来源:Hotli Simanjuntakterstock

龙飞船将进行首次商业载人发射

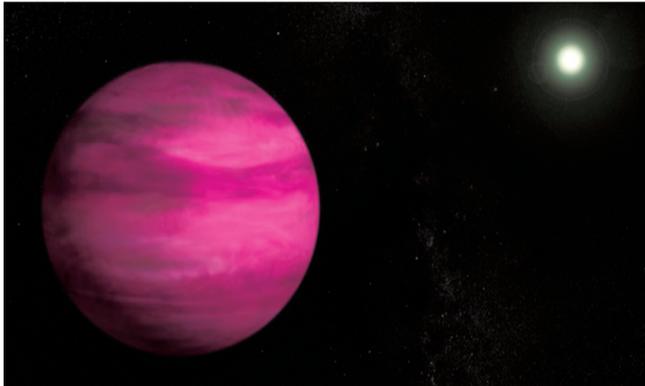


据网易科技消息,近日,美国宇航局和美国太空探索技术公司SpaceX宣布,他们暂定于10月23日执行名为Crew-1的载人龙飞船首次商业载人发射任务,送四名商业宇航员前往国际空间站。美国宇航局表示,如果Crew-1能够按计划发射,那么Crew-2应该在明年春天再送4名宇航员前往国际空间站接替Crew-1的宇航员,进行另一次科学和空间站之旅。

图片来源:Twitter

专家发现惊艳行星GJ 504b

形如宇宙中的巨大发光粉红球



据cnBeta报道,近期,一颗名为GJ 504b的系外行星收获广泛关注,因为它的外形非常惊艳,如宇宙中的巨大发光粉红泡泡。据测算,它大概形成于1.6亿年前,非常年轻,炽热的光芒赋予了它粉红色的外衣,虽然极其诱人,但目前的科技水平,人类仍无法访问它。图片来源:NASA

秦皇岛现海市蜃楼美如仙境



据秦皇岛新闻网消息,8月15日,秦皇岛昌黎县黄金海岸景区海边出现海市蜃楼景观,远远的海面上突然出现了绵延的群山,场面甚为壮观。专家表示,海市蜃楼是一种因光折射而形成的自然现象,并可根据其出现的位置、颜色等分为多种类别。

图片来源:秦皇岛新闻

专家计划克隆苏门答腊犀牛



据俄罗斯卫星网报道,近日,马来西亚国际伊斯兰大学专家透露,他们计划克隆被誉为“世界上最稀有动物”之一的苏门答腊犀牛。这种犀牛由于偷猎和栖息地破坏,近几十年来数量急剧下降。专家成功采集了马来西亚动物园去年去世的两只苏门答腊犀牛的组织和细胞样本,计划借此创造一个胚胎,植入代孕母体内。

图片来源:ropped

海南藏族自治州境内的河南蒙古族自治县,是我省唯一的蒙古族自治县,俗称“河南蒙旗”,地处青藏高原东南部,东邻甘肃省甘南州夏河县、碌曲县,南接甘肃省甘南州玛曲县,西南与青海省果洛藏族自治州玛沁县、海南藏族自治州同德县毗连,北与泽库县相邻,处于青甘川三省结合处,素有“青海省南大门”之称。

群山环抱的李恰如天池,犹如一块翡翠镶嵌在顶峰,将蓝天白云尽收镜中。九曲黄河由此西折,将草原切割出陡峭的峡谷,将洮河、泽曲河揽入怀抱,一路放歌,奔流而去,造就了令人神往的“黄河第一湾”。险峻的黄河大峡谷、秀丽的金莲祥瑞双鱼湖、青藏高原唯一的蒙古族亲王府、雪莲盛开的吉冈山,承载着蒙旗大草原厚重的历史,演绎着一次次盛大的“那达慕”草原盛会,流传着一代代天骄成吉思汗和英雄格萨尔王子孙后代鲜为人知的故事,传承着虔诚的祭山转湖习俗。



河南蒙旗大草原

祁连山国家公园青海片区 频现荒漠猫 意味着什么



祁连山国家公园青海省管理局近年来高度重视科学研究工作,以打造“生态科研高地”为目标,科学布局科研监测规划,已连续开展了雪豹、豺、荒漠猫、黑颈鹤等珍稀濒危野生动物专项调查,并取得了阶段性成果。

今年,祁连山国家公园青海省管理局联合北京大学开展荒漠猫专项调查时,从野外回收的红外相机数据中发现了荒漠猫抚育幼崽的珍贵画面。视频中一只雌性荒漠猫安静的守护在旁边,看着4个孩子相互打闹、嬉戏玩耍,4只幼崽萌态十足,对大自然充满好奇。

荒漠猫每年1~3月间进入发情期,5月份幼崽出生,每窝一般为2~4只,刚产崽的雌性荒漠猫非常怕惊扰,对周围的环境很警惕,是其本能的护幼行为。幼崽降生大概一个多月后,会经常跟随母猫出洞穴晒太阳、玩耍,了解大自然。同时,母猫进食时,会对幼崽开展“示范教学”,让幼崽闻或舔捕猎物血液的味道,并示范撕咬食物过程。三个多月后的幼崽基本具备独立生活能力,逐步脱离母猫照顾,独自生存。

祁连山国家公园青海片区,高原鼠兔、高原鼯鼠是荒漠猫最主要食物,夏季大量鼠兔幼崽已开始独立生活,并频繁在地面上活动,这为荒漠猫提供了丰富的食物来源,有利于成年雌性荒漠猫哺育幼崽,在这期间,荒漠猫的活动范围相对较小,并且很固定。

荒漠猫为中国所有猫科动物中仅有的特有物种,《世界自然保护联盟》(IUCN)濒危(EN)物种,荒漠猫在全国数量稀少,分布密度低,对其生活史所知甚少。其通常栖息于海拔2500米至5000米干燥的高山与亚高山灌丛、戈壁、草甸生境中。自祁连山国家公园青海省管理局启动荒漠猫专项调查以来,在国家公园范围内频繁记录到荒漠猫活动画面,同时记录到5只雪豹同框、6只兔狲同框的罕见画面。

据专家介绍,猫科动物理论上胎可以孕育2~6只,但由于食物、环境等因素的影响,实际能抚养成功的最多2~3只,此次调查到一只雌性荒漠猫能成功抚育4只幼崽的情况实属罕见,这充分反映祁连山国家公园青海片区内物种食物链完整,顶级野生动物食物充足,荒漠猫、雪豹等猫科动物种群繁殖率较高。

据祁连山国家公园



青海的“河南”颜值有多高

“不冻河”洮河的发源地:李恰如山

李恰如山,位于河南县东部,是巍巍西倾山脉的一大支脉,东起甘肃省碌曲县尕海乡境,西北至河南县优干宁镇南境,东西偏北走向与莫尔藏阿米山平行。主峰额日宰在赛尔龙乡境内,海拔4483米。李恰如山属深切切割高山,群峰耸立,山势雄伟,陡峻嵯峨,峰之巅终年积雪,曜日生辉,气象万千。

李恰如是“不冻河”洮河的发源地。洮河源头位于李恰如山与莫尔藏阿米山之间的代富桑沟的果多山,海拔3700米。周边泉水出而细流,流而成溪,继而成河,河水清澈碧绿,穿过犹如三足鼎立

的虎头峰、狮头峰、熊头峰所形成的峡谷,水势汹涌,曲折东流,流入甘肃省甘南州境内。因该河冬季不结冰,故称“不冻河”。

李恰如山山脚水草丰美,湿地内自然景观多姿多彩。许多高原牧区特有的物种在绵延山峰中繁衍,每年有大量的白鹤、鸬鹚等珍禽到此栖息,盛夏时节成群的牛羊点缀着一望无际的草原,犹如人间仙境一般。

山南有一天池,池水清澈晶莹,犹如一面硕大的明镜。池中倒影倒悬,鲜花簇拥,珍禽戏水,情趣盎然。

黄河奇观:九曲黄河第一湾

黄河自青藏高原沿西北至东南方向蜿蜒徘徊,其著名的“九曲黄河第一湾”正位于河南县。黄南境内黄河流域,高山耸立,松柏茂盛;水流湍急,气势磅礴;石壁绵

延,岩洞不绝。这为青海最美草原蒙旗大草原,以及“蒙旗三宝”——河曲马、欧拉羊、雪多牦牛提供了绝佳的天然生态。



上图九曲黄河第一湾

下图李恰如天池



青海最美草原:河南蒙旗大草原

河南蒙古族自治县是全国面积最大的有机畜牧业生产基地,县境内的河南蒙旗大草原属典型的高寒草甸型草场,总面积达6997.45平方千米。这里水草丰美,是我省生态保护最好的优质草原,其独特的原生态文化和美丽的自然风光被誉为“青海最美草原”。

终年的雪山,展翅的雄鹰,广袤的绿茵,柔媚的湿地,彪悍的河

曲马,高个的欧拉羊,肥壮的藏牦牛,洁白的蒙古包,华丽的蒙古族服饰,构成了河南蒙旗大草原特有的地域元素。大碗的奶酒,浓香的酥油茶,硕大的手抓羊羔肉,悠扬的草原民歌,印证了蒙旗大草原人民的热情与豪放。林区、山顶奔跑的雪豹,灵动的石羊,敏捷的白鹿鹿,珍稀的原麝,勾勒出人与自然和谐相处的优美画卷。

黄河上游峻险之最: 宁木特大峡谷

发源于青海巴颜喀拉山的黄河,自西向东迂回曲折,在青海、甘肃、四川三省交界处与洮河、泽曲河汇合,两岸山地受河水剧烈冲刷,由此形成壮美的大峡谷——宁木特大峡谷。宁木特大峡谷位于河南县宁木特乡境内,是黄河上游峡谷中最险峻的峡谷。峡谷全长60千米,谷深200余米,河水落差近百米,蕴藏着巨大的水能资源。在这里,两侧的高山被河水深切,山岩峭壁陡立,河中礁石丛生,跌水漩涡不断,急流险滩相接。陡峭的石壁上许多天然岩洞,传说这些岩洞是苯教的藏经地和古董存放处,曾发现恐龙化石等。

高寒湿地样板:青海洮河源国家湿地公园

青海洮河源国家湿地公园是青藏高原高寒湿地生态系统的典型代表,位于河南县赛尔龙乡中部,地势东南高、西北低,有河流、草甸、高山、冰川、森林、草原等地貌类型,总面积423平方千米,湿地面积为138.2平方千米,占总面积的32.67%。气候类型为高原大陆性气候,属高原亚寒带湿润

气候区。区域内海拔均在3500米以上。洮河源湿地可划分为2类6型,2类即河流湿地和沼泽湿地;6型指河流湿地类包括的永久性河流湿地和季节性河流湿地,沼泽湿地类包括的沼泽化草甸、藓类沼泽、草本沼泽及灌丛沼泽。

高原上的喀斯特:圣湖仙女洞

这里的一湖一洞被当地人合称为“圣湖仙女洞”。

圣湖位于河南县县城南部45千米处的吉岗山北麓,是一处面积约为5000平方米的沼泽湖泊,湖中原有3眼泉水不断喷涌,汇而成湖,出而漫流,形成湖周围的沼泽。

仙女洞是位于吉岗山深处的天然大溶洞,在圣湖西北侧4千米

处的乌尔哈特沟(意即“卷轴画之处”),属原生态洞穴。全洞由山门、门庭、天窗、前厅、中厅、后厅和走廊组成,其中还有不少殿堂宫殿。仙女洞幽深奇特,神秘莫测,至今尚未探明深度,传说深可直抵拉萨、夏河。

据《中国国家人文地理》

脱贫致富

牛粪变“金疙瘩” 牧民摘掉贫困帽

“一袋牛粪能卖八块钱!我去年光卖牛粪就挣了三千块!”说起自己的脱贫故事,家住果洛藏族自治州久治县章达村的太太满脸喜悦。

久治县地处青海、甘肃、四川三省交界处,平均海拔4000米以上,每平方公里仅有3.4人居住。偏远高寒、产业结构单一,使得这里的牧民增收渠道狭窄。

“以前我们家主要是靠政府各项补贴资金维持生计,有时候也会挖点虫草,刨去吃喝,到最后人均一年收入才3000多。”提起过去的

苦日子,太太的记忆尤为深刻。

2017年太太被精确识别为建档立卡贫困户,在久治县像他这样的建档立卡贫困户共6243人,占全州贫困人口3.2%。贫困面积大、贫困程度深、贫困人口多,面对这样的难题,如何找到脱贫致富的“金点子”?

俗话说,靠山吃山,靠水吃水。经过多番调研,久治县政府决定依托其畜牧业生产基地的优势,通过“企业+合作社+牧户”,做纯牛粪有机肥的产业扶贫项目。

就这样,牧民们用来烧火做

饭、砌围墙、盖房屋的牛粪,变成了脱贫致富的有机肥。“草场上牛粪漫山遍野,不仅容易滋生包虫病,而且不利于牧草生长。我们把牛粪做成了有机肥料,既利用资源脱贫致富,还保护了生态环境。”久治县扶贫开发局局长滕亚廷说。

卖牛粪不仅可以赚钱,年底还可以分红。太太说,第一次觉得只要自己勤奋点,就可以轻松赚很多钱。“如今除了各项补贴,加上卖牛粪的钱,我一个人年收入就有8800多元,比之前翻了快3倍。”算起这笔收入账,太太笑得合不拢嘴。

据了解,天空牧场有机肥加工厂成立后,日产有机肥在50吨左右。截至目前,已带动了久治县五乡一镇1528户建档立卡贫困户全收益,户均收益在1500元左右。

“没有找到路子时贫困仿佛一座大山不可逾越,找到路子后脱贫致富梦不再遥不可及”。久治县扶贫开发局局长滕亚廷感慨到,未来他们不仅要发展好县域内的有机肥产业,还要进一步把有机肥产业拓展到外县、外省,让更多的贫困群众受益。

据光明网

农科动态

国内首台藜麦联合收割机亮相

近日,由甘肃农业大学北方特色作物机械化收获装备研发团队联合雷沃阿波斯集团、天祝县农牧业机械技术推广站,研制的国内首台藜麦联合收割机在甘肃武威天祝县亮相,填补了国内自走式藜麦联合收割机的空白。

甘肃农业大学联合多家单位的农艺农机专家,自2018年开始进行持续理论研究和田间试验,并形成了试验样机改进方案,2020年随着第二代藜麦联合收割机作业性能的不断改善,作业机籽粒损失率也从30%降到3%以下,标志着国内首台自走式藜麦联合收割机研制成功。

据悉,此次研发的藜麦联合收割机,有望在今年年底由雷沃阿波斯集团进行批量化生产,研究成果将为助力甘肃旱作农业可持续发展、服务乡村振兴战略贡献积极力量。

据《甘肃农民报》

养殖课堂

如何防治羊青草抽搐症

青草抽搐症也叫低血镁强直症。本病主要发生在放牧的春、夏和早秋季节,一般在每年的5~9月份高发,这个季节是青草的旺盛期,由于这个季节青草含水量大,蛋白、能量物质丰富,粗纤维尚未发育完善比较容易消化,极易引起发病。

病状

急性型多发生在放牧时离群,突然表现吼叫,乱跑,步态不稳,像喝醉酒样,倒地并四肢强直,阵发性肌肉痉挛,牙关紧闭,口吐白沫,1~2分钟后症状消失,病畜安静躺卧,但受外界声响和触摸等刺激,可再次发作。体温升高,呼吸急促,不用听诊器可听到心跳声(心音),如若得不到及时治疗,可很快死亡。慢性型病情发展比较缓慢,痉挛发作间隔时间较长。

防治措施

1. 预防:动物由舍饲转为放牧时,饲料中添加氧化镁或碳酸镁50克~100克,每10天1次;羊群在放牧前,先定量饲喂干草。

2. 治疗:5%碳酸氢钠注射液50毫升~300毫升,生理盐水500毫升~1000毫升,维生素C10毫升~20毫升,维生素B110毫升~20毫升,混合后静脉注射,每天2次,每次间隔8小时~10小时。寇宗彦

休闲农业为高原乡村振兴添彩



近年来,随着鲁家村、袁家村等乡村旅游致富名村的崛起,休闲农业逐渐成为高原乡村振兴新选择。西宁市城北区大堡子镇陶北村的村民在拆迁之后,也走上了这条农业发展的新路,他们在离西宁市区不远的柳树庄建立起的云谷川印象小镇,区位优势明显,风景秀丽,街道多为仿古建筑,依托湟中县丰富的文化艺术及特色饮食,将云谷川印象小镇打造为集产业发展、文化旅游、美食体验、非遗科普、民俗休闲于一体的综合性新古镇。

本报记者 丁娜摄

实用技术

八月份梨树咋管理

围产期奶牛饲养管理措施

围产期奶牛是指分娩前后15天以内的奶牛,此时母牛发病率较泌乳中、后期均高,据统计,成母牛死亡有70%~80%发生在这一时期。

临产前母牛生殖器官最易感染病菌。为减少病菌感染,母牛产前7~14天应转入产房。产房必须事先用2%火碱水喷洒消毒,然后铺上清洁干燥的垫草,并建立常规的消毒制度。

临产前母牛饲养应采取以优质干草为主,逐渐增加精料的方法,对体弱临产牛可适当增加喂量,对过肥临产牛可适当减少喂量。临产前7天的母牛,可酌情多喂些精料,其喂量也应逐渐增加,最大量不宜超过母牛体重的1%,这有助于母牛适应产后大量挤奶和采食的变化。

陈铭

8月是部分梨品种采收的季节,又是病虫害、肥水管理的重要阶段,切勿只顾采梨而放松管理。

摘心:8月新梢部分停止生长,对营养生长过旺的梨树,以及未停止生长的中长枝要轻度摘心,可使侧芽分化形成部分花芽。摘心宜在7月上中旬进行,最迟到8月上旬完成。

病虫害管理:8月是黑星、轮纹等病害发生的高峰期,可用戊唑醇1500倍(每桶约15公斤水加10克农药)或代森锰锌1000倍(每桶约15公斤水加15克农药)进行防治,两种药交替施用效果更好。刺蛾、梨网蝽可用0.3%印楝素乳油600倍(每桶约15公斤水加25克农药)。若红蜘蛛、梨叶壁虱大量发生,可用240克/升螺螨酯悬浮剂悬浮剂(流金)5000倍

(每桶约15公斤水加3克农药)。

要根据药剂安全间隔期使用农药,注意采摘期必须在农药安全间隔期外。

土壤水分管理:进入8月后有可能出现伏旱高温,应对梨树根部进行土壤覆盖,既能保持土壤水分,降低地温,又能起到养根保叶的作用。覆盖材料可就地取材,如杂草或稻草等,若材料不充足,可先在树冠下局部覆草直至全园。

8月正值果实膨大期,土壤水分供应及时与否对产量和品质影响极大。灌水应在久雨后晴天5~7天后进行,灌水宜勤,高温期间灌水宜在傍晚进行,夜灌日排,降低田间温度。为提高品质和含糖量,采收前30天左右不可再灌水。同时,8月是高温暴雨多发时

期,若土壤水分过多则不利于树体和果实生长发育,必须做好排水工作。

追肥:8月上旬对中、晚熟品种梨树继续施果实膨大肥,施氮:磷:钾为15:15:15的复合肥,初果树每株0.3公斤,盛产果树每株0.5公斤。

采摘:根据不同品种,要做到适时采梨,不可早采。一株梨树一般要分三次采收,先采上部大果、外围果,间隔数天后,再采中部果、后采中心果。整树梨果用两周的时间采完,这样既能增产又能提高果实品质,同时可以缓和采收对树体生理活动的影响,有利于恢复树势,有效防止采后树体早期落叶。注意采摘时轻摘轻放,采下的果实应立即放在阴凉处,避免太阳暴晒。李慧萍

农科110

共和县读者才布旦问:

施用动物肥料需注意哪些事项

答:施用农家肥注意事项:有机肥要完全腐熟后使用;堆肥最好结合春、秋耕做底肥;羊粪属于热性肥料,比较适宜和猪粪混施,适用于凉性的土壤和阴坡地;猪粪有机质和氮、磷、钾含量较多,腐熟的猪粪可施于各种土壤,尤其适用于排水良好的热性土壤;牛粪养分含量较低,是典型的凉性肥料,施在沙壤地和阳坡地;人粪尿:发酵腐熟后可直接使用,也可与土掺混追肥;家禽肥养分含量高,可作种肥和追肥,最适用于蔬菜。

糖尿病防治:

早干预比后吃药更有效



多睡多充电? 赖床可不算

现在很多年轻人都有赖床的习惯,赖床一族认为,多睡1分钟或多躺1分钟就可以给身体多充1分钟电,那么,事实真的是这样吗?

医生表示,赖床1分钟当然是可以的。适度赖床,可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡,因为睡眠期间血液循环较慢,醒来后需要稍停片刻,可以伸个懒腰,轻轻活动一下四肢,让血液循环慢慢恢复到正常水平,防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

需要注意的是,我们所说的适度赖床时间最多不宜超过一刻钟,而在这一分钟里,应尽量让自己慢慢清醒,而不是再度入睡。因为赖床时,人体处于浅表睡眠状态,且伴有多梦,属于低质量睡眠,这种状态持续时间越长,越会使人感到疲惫,人体长期处于半梦半醒状态下会造成身体无法顺利清醒,影响工作和学习。

许多赖床族都会在醒来之后还要再睡上半小时左右,这是不可取的。因为,人体的睡眠周期每90分钟循环一次。如果早上自然醒来,继续赖床,就会重新进入一个90分钟的睡眠循环,所以赖床30分钟或40分钟醒来后,反而会让人变得无精打采,甚至还会头昏恶心。 据《科技日报》



饮料当水喝 身体危害多

各式各样的饮品正在成为不少年轻人的最爱,导致水的摄入量大大减少。那么饮料能够代替水吗?

血液中90%的成分来源于水,在一定程度上,水质决定血质,血质决定体质。大部分饮料是将饮用水、糖分、果汁或添加剂混合成一定比例进行勾兑的,一方面能够丰富水的口感和味道,另一方面,颜色亮丽的饮料更能吸引顾客的注意。但是长期饮用此类饮料,容易导致糖分摄入过多,加重身体消化负担,诱发超重、糖尿病、高血压等疾病。

而碳酸饮料中含有磷酸盐和大量二氧化碳成分,长期饮用会影响人体钙元素的吸收,不利于人体骨骼发育,诱发缺铁性贫血等症。 据人民网



体寒克星 肉桂酸奶蒸蛋

中医认为,肉桂性热,有温肾助阳、引火归元、散寒止痛、疏通经脉的功效,对寒证疾病效果颇佳,可起到冬病夏治的作用。

做法:取肉桂粉2克、鸡蛋2个、常温酸奶半瓶、即食燕麦2勺、盐1克,将上述原料倒入蒸碗中,搅拌均匀。上中火蒸10分钟,再搅1~2分钟即可。

需要提醒,肉桂并非人人适用。孕妇、阴虚火旺、月经过多、盆腔炎、咽痛及有其他热病的人群应忌食。 据《生命时报》



国际糖尿病联盟曾预计,至2045年,全球糖尿病患者人数将达6.29亿,而中国糖尿病患病率已经多年占据全球第一。

糖尿病易引发多种并发症,同时也是心血管疾病的重要危险因素。近期发表在《英国医学杂志》的研究成果表明,不用等到患上糖尿病,血糖偏高时心血管疾病风险就已升高。相关研究成果也均表明,从“小事”着手,预防、干预糖尿病可能收获意外功效。中国医学科学院阜外医院内分泌与心血管病诊治中心主任李光伟强调,生活方式干预是遏制糖尿病蔓延及降低糖尿病相关大小血管并发症的有效方式。

图片来源:丁香医生

糖尿病前期影响人群广泛

展。黄裕立为此感到担忧。

近期由《英国医学杂志》发表的《糖尿病前期与全因死亡率和心血管疾病风险关系的最新综合分析》,对糖尿病前期人群开展了9.8年的随访和分析。

该研究中,对糖尿病前期的定义同时参考了空腹血糖、口服葡萄糖耐量试验的餐后两小时血糖、糖化血红蛋白等多个标准。

其随访数据显示,与血糖正常人群相比,糖尿病前期人群全因死亡风险增加了13%,复合性心血管疾病风险升高了15%,冠心病风险升高了16%、中风风险升高了14%。

文章通讯作者、南方医科大学心内科副主任、乔治全球健康研究所成员黄裕立表示:“通过早期识别和治疗糖尿病前期人群,有很大机会预防心血管疾病。但如果不及时干预,终生并发症和健康影响将不容小觑。”

然而,相当多的人并不知道自己血糖异常,或没有采取足够的行动早期预防,导致病情进一步发

压力因素别忽视

另一项近期发表于《心理神经内分泌学》的研究,将焦点放在了皮质醇上。

皮质醇是一种应激激素,参与能量平衡和血糖稳态的调节。健康的皮质醇调节遵循昼夜节律:醒时水平较高,而在醒来16~18小时后,也就是夜晚,皮质醇水平回到最低点。多变量调整统计后的数据显示,糖尿病患者苏醒时皮质醇水平增加、皮质醇总量增加以及昼夜皮质醇节律减弱,都与空腹血糖显著升高有关。

研究者推测该结果提示糖皮质激素直接通过影响胰岛素分泌和胰岛素信号传导影响血糖代谢。研究团队认为,需要开展进一步研究,以确定皮质醇分泌变化改变血糖代谢的机制,并为2型糖尿病治疗提供新的靶点。

研究通讯作者、俄亥俄州立大学内分泌学家约书亚·约瑟称,缓

解“压力”是糖尿病管理至关重要的一部分,但却经常被人们遗忘。

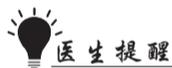
生活方式干预行之有效

“在临床诊疗过程中,医生一般都会提醒糖尿病、心脑血管病患者注意‘放松’,减少‘应激’。”李光伟表示,重视糖尿病前期人群的干预会帮助他们减少发生糖尿病的机会。并且,他强调:“生活方式干预是遏制糖尿病蔓延和降低糖尿病心脑血管并发症的有效方式。”

事实上,糖尿病前期人群早期生活方式干预预防糖尿病的研究是由中国老一代学者开创的。

1986年,我国开展了被称为“大庆研究”的糖尿病预防研究,这是世界糖尿病一级预防的第一个临床试验。它和芬兰的糖尿病预防研究及美国的糖尿病预防计划被誉为世界糖尿病一级预防的里程碑,但比后两者早了8~10年。

“大庆研究”几乎改变了世界糖尿病学者对糖尿病预防的观点,前期及长期随访研究证实,以小组



口腔溃疡忍忍就好? 当心拖出癌变

口腔溃疡很多人都不太在意,大部分情况靠患者自己忍着。但口腔医生提醒大家,若发现有以下6种症状,则表示有癌变风险,需要引起重视。

1. 面积大:口腔溃疡的面积最大直径超过0.5厘米;
2. 时间久:口腔溃疡持续3周还没有自动愈合;
3. 形状凹凸不平:嘴巴里的溃疡看起来像山丘一样起伏,边界模糊;
4. 出现并发症:除了嘴巴里长溃疡,身体还有发热、疹子、拉肚子等症状;
5. 总是同一个部位:在舌尖两侧、舌根两侧和颊部两侧都是口腔溃疡喜欢攻击的地方;
6. 疼痛难忍:不仅是溃疡疼,连着牙齿、舌头甚至脸都疼痛难忍。

若出现以上情况的口腔溃疡,要警惕起来,因为这可能是口腔癌的信号。如果患上了口腔癌,在语言表达上会比较吃力,食欲会下降进食也比较困难,整个人的外形也会受到影响,而癌细胞可能会扩散到身体的任何一个部位。手术治疗除了要切除病变的组织,还要做颈淋巴清扫以及修复肿瘤切除后的面部贯通性缺损,让面部形象



图片来源:百度百科

和口腔功能最大程度恢复健康。所以,医生提醒,对于反复发作、经久不愈、持续存在的口腔溃疡,在初期就要重视,以绝后患。

据腾讯健康



“有氧”和“无氧”运动 哪种更好

说起运动,有的人喜欢健步走,有的人则喜欢玩器械……看似都在动,但这些不同形式的运动却因“供能方式”不同,有着“有氧”与“无氧”之分。

“有氧和无氧虽只有一字之差,却截然不同。”北京体育大学运动人体科学学院教授周越说,运动好比是汽车的发动机,需要燃料提供能量。而人体的主要供能来源就是脂肪、糖类和蛋白质。当运动强度比较低时,耗能相对较少,氧

气有时间被输送到组织细胞中进行代谢,通过燃烧脂肪满足人体能量需要,这种运动就是有氧运动。通常,能长时间进行的运动都是有氧运动,如健步走、慢跑、游泳、骑自行车、跳舞、瑜伽、打球等。相反,当运动非常剧烈,或是急速爆发时,如举重、百米冲刺、短跑、摔跤、投掷、肌肉器械训练等,机体在瞬间需要消耗大量能量,而氧气此时来不及到达细胞中参与燃烧,有氧代谢很难满足身体强大的耗能

需求,于是体内的糖就会进行无氧代谢,以迅速产生大量能量进行补充,这种状态下的运动就是无氧运动。换句话说,无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动。周越说,有氧运动和无氧运动供能形式虽有所不同,却各有锻炼优势。有氧运动能充分燃烧体内脂肪,有利于血糖、血脂的控制;无氧运动则能锻炼肌肉力量和增加肌肉围度,可预防骨质疏松,还能增强心肺功能。 据《健康时报》

七大致胖因素你占几个

遗传因素:父母

双方如果体重正常的话,子女发生肥胖的概率只有8%~10%;而双亲都肥胖的话,子女发生肥胖的概率是80%。

精神因素:研究

发现,过度的精神刺激、疾病等,都可以让神经中枢功能紊乱,导致肥胖发生。

内分泌因素:胰

岛素不足或分泌过多,都会导致脂肪合成增加,导致肥胖。

饮食因素:过食

性肥胖是肥胖的主要类型;其次,喜食甜食,进餐次数少都可能是导致肥胖的诱因。

运动不足:越来越

多的人以车代步或宅在家里,没有参加有效的户外运动,都会使能量消耗减少,促进了胰岛素抵抗、受体抵抗的形成,导致能量代谢障碍。

缺觉和生物钟紊乱:研究

发现,睡眠不足7小时的孩子肥胖率会明显增加。此外,昼夜节律也会影响人体的能量代谢和糖代谢。

不良生活习惯:尽管吸烟对体

重的影响不大,但是吸烟会导致严重的胰岛素抵抗,促使各种疾病的发生。而饮酒,特别是在饮酒的同时吃大量的高脂类食物,也会导致肥胖。 据《北京青年报》



健康科普

科技改变生活

“云端”办公 刷新工作模式

告别刻板的“点卯”,减少重复的报表、会议和签章,“线上办公”“远程办公”成为中国数字经济新业态的一大亮点,与之相伴的软硬件创新层出不穷,领跑全球。

尝到“在线办公”的甜头

上海时光里店销售额同比增长110%,北京大中店销售额同比增长92%……防疫期间,总部位于上海的家居企业多样屋的业绩不降反升,在企业负责人潘淑真看来,这离不开远程办公平台的功劳。

线上审批文件、召开会议、视频直播……公司业务一切如常,潘淑真对公司大小事务了如指掌。每天早上8时,身在台北的潘淑真准时打开“钉钉”组织早会,安排工作、鼓舞士气,“员工们线下不能聚在一起,但心在云端拧成了一股绳。”

疫情发生以来,居家办公、远程办公、无纸化办公相关的新业态炙手可热。线上办公完全满足了“随时”办公新模式的多种要求,不仅实现了“无接触式”办公,满足了疫情防控需要,更实现了对线下办公模式

的常态化补充,甚至颠覆性地重新定义了“上班”这个概念。

“疫情期间,人们真正感受到在线化和数字化的力量,在线办公的普及至少加快3年。”阿里巴巴钉钉首席执行官陈航说。钉钉相关负责人介绍,已有3亿用户、1500万组织在使用钉钉,疫情发生以来就有超1000万家企业成为该平台用户。钉钉还在阿里云上投入10万多台云服务器,支持了1.3亿学生在线上课。

除了阿里巴巴的“钉钉”,还有字节跳动的“飞书”、腾讯的“腾讯会议”……在此背景下,互联网头部企业纷纷加大投入,一批功能强大、可靠性较好的线上办公工具应用规模迅速壮大。

随着疫情防控形势好转,不少企业恢复了线下办公的传统模式,但也有相当一部分企业尝到了新模式的甜头,将线上办公模式固定下来。

营商“无纸化”让企业更便利

在线办公不仅限于企业自身,更延伸至营商体系的方方面面。

办一件事,要跑好几



工作人员在位于浙江杭州的传化化学大江东生产基地远程控制并监控硅油产品的生产流程。传化集团供图



中国宝武宝钢股份宝山基地智能仓库员工正通过远程操控无人驾驶智能行车吊运高档板卷产品发货。张磊摄

个部门,找好几个经办人员签名,还要盖许多章……这样的场景,曾经令许多企业经营者头疼不已。如今,企业“无纸化”经营和政府“无纸化”政务,让这样的

时预报准确率达到95%。

开车:开车的时候,导航软件可以帮我们选择最佳路线,躲避拥堵。手机里的地图App,都用了北斗卫星提供的位置信息。

桥梁:上班途中,可能会路过立交桥,对桥梁变形的监测也是北斗高精度定位的一项应用,北斗系统可以看到厘米级甚至毫米级的形变,北斗桥梁变形监测预警系统可为

桥梁的运营安全提供保障。

外卖:下班回家,不想做饭,点个外卖吧,这也用到了北斗系统。有了北斗定位功能,外卖小哥就知道去哪里取餐,送到哪里,而你也知道外卖小哥此刻正在哪里,大概什么时候可以送到。

金融领域:你在买买买的同时,北斗系统也在默默发挥着作用。在金融领域,北斗授时可以提升交易的可行性和可追溯性。

央视

场景越来越少。

“有了电子发票,办税不用预约、不用跑腿。”江西省南昌市新办企业洋靖餐饮管理有限公司负责人裘敏说,最近,她通过电子税务局直接开具了20份电子发票,并通过邮箱、短信等方式即时完成发票交付。

电子税务局平台极大提高了纳税人办税缴费的便利度和高效性,使70%以上的涉税事项都可以在平台办理。有统一的服务界面和办理流程,公司财务人员无需再像往常那样在公司、税务局之间两头跑了。

线上办公在公共事务场景中的应用,使企业营商环境持续优化。各种数字应用的基础设施不断完善,有效支撑起在线办公的多元化需求,使政府机关能够办理“电子政务”,告别“文山会海”,实现了信息多跑腿、群众少跑腿。

疫情过后仍有发展空间

随着疫情防控形势

好转,线上办公还会继续火爆吗?

专家指出,线上办公的意义远不止服务于防疫需要的“非接触”这么简单。疫情结束后,线上办公的相关从业者仍然大有可为。

从覆盖人群看,目前中国在线远程办公的人口渗透率只有1%,而部分国家的成熟市场已经超过了20%,在线远程办公仍有广阔的拓展空间。陈航认为,在线办公能够为很多初创型小微企业大幅降低企业运营成本,“未来,线上线下融合办公或将成为新趋势。”

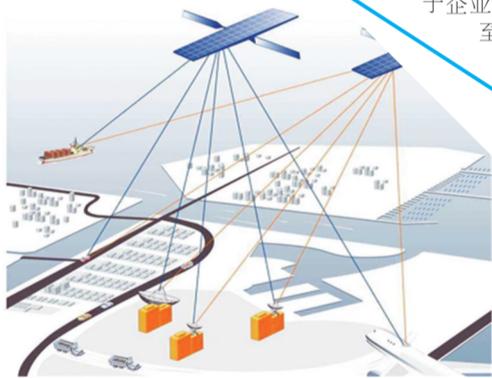
新技术的发展和应用,也有望打造出“随时随地”的在线办公环境。上半年,工业和信息化部、国家发展改革委等多次发文,提出加快新型基础设施建设,引导工业互联网平台增强5G、人工智能、区块链等新技术支撑能力,在远程办公方面着重建设服务企业或园区的5G网络。

在可以预见的未来,5G将在线上办公领域扮演重要角色。

据《人民日报》

智能生活

智慧出行



作为一个从一出生就注定要走向寻常百姓家的“国之重器”,“北斗”何时用、谁能用、怎么用等问题一直备受瞩目。基于北斗的导航服务也已被电子商务、移动智能终端制造、位置服务等厂商采用,广泛进入中国大众消费、共享经济和民生领域,深刻改变着人们的生产生活方式。

早餐:早上起床后,先吃个早餐。吃饭这件事就跟

“北斗生活”将越来越有味

北斗有关系。北斗在智能农业系统、自动农机系统中的应用非常广泛,也许你早上吃的馒头或面包,就是无人驾驶收割机收割的小麦做成的。

共享单车:吃过早餐,出门上班。有人会选共享单车,共享单车就用了北斗,它通过北斗地基增强提供的厘米级、分米级的高精度,可以向骑车人精准报告位置。即使在高架桥上、楼宇间、树荫下等信号遮挡的地方,共享单车的定位也不会出现“漂移”。

公交:坐公交也跟北斗有关系。上海就将北斗卫星导航的高精度融合在地面公交领域,可以使公交实

图说智能

会唱歌的智能灯泡



AwoX公司近日推出了一款会唱歌的智能灯泡,这款灯泡内置了蓝牙无线扬声器,将传统的LED智能灯泡与蓝牙无线音箱相结合,用户不仅可以通过移动设备打开或关闭灯泡,同时还可以对音乐播放进行控制。

用户可以从智能手机、平板电脑或计算机等支持蓝牙的设备上与灯泡连接,控制音乐播放命令。

据趣火星



智能管理机器人

近日,全国首台“不文明游园行为管理机器人”在北京植物园上岗。它可以在主要游览路线等区域巡逻,辅助公园管理人员监督吸烟等不文明行为。今后,智能机器人还将增加对攀折花木、采摘果实等不文明游园行为的识别功能,进行公园景观云直播、人脸识别技术等功能开发与利用,提升公园管理水平。据《北京青年报》



阿里巴巴徐汇滨江项目概念设计图。

近年来,从“互联网+”到“人工智能”,随着数字技术的发展,人工智能、大数据等领域的创新技术应用在为生产力的发展带来乘数效应的同时,也推动了各行业转型升级,为城市建设注入新“智力”。

其中,建筑创新实践似乎总能较快与前沿科技嫁接,为提升城市空间品质创造更多可能。

阿里巴巴即将于上海市徐汇滨江展开的新项目,受到与国内外建筑专家的高度关注。

该项目力邀世界知名建筑事务所Foster+Partners

Limited打造。将自身在建筑数字化领域的思考化为实践,是阿里巴巴此番打造该项目的目标之一。

此前,Foster+Partners Limited为世界著名机构定制办公建筑而享有盛誉。

在位于伦敦闹市区

看出,在阿里巴巴徐汇滨江项目里,设计团队再次颠覆了传统自用办公建筑的设计模式,创造性地将外围公共空间引入建筑体量的核心部分。

设计团队注意到,徐汇滨江如今是上海创新活力的窗口之一,拥有壮丽的江景。在这样的布景中绘制新画面,必须注意建筑与外部城市公共空间之间的自然过渡与融合。

为此,设计者在本次建筑本体的中心,创建了一个大型公共空间,为的就是邀请人们共享,使这里有机会形成一个充满活力的新社区聚集空间。且该建筑的设计极为通透,不仅能使该建筑保持与周边景观的互动,更好地与整个滨江建筑群融为一体,也让公众有机会从建筑外部瞥见阿里巴巴的办公世界。

为了达到观江视野,环境反馈和面积要求的最佳平衡,整个建筑的设计过程使用了遗传算法,以形成建筑最佳体量。

最终的设计主体思路为,通过在建筑体量的中心提供大尺度的遮蔽空间,免受夏季的日晒以及冬季冷风的侵袭,来优化微环境的舒适度,同时为阿里巴巴各个部门创建量身定制的工作区解决方案。

智慧建筑是拥有操作系统的建筑,是全面感知、永远在线的新生命体,也是人、机、物深度融合的开放生态系统。

专家认为,关于未来的智慧建筑,除了看到它们对新技术的使用,更要看到它们会给人们的生产方式、生活方式带来怎样的影响。

据《解放日报》

智慧建筑「智」在何处