

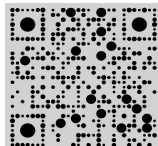


青海科技报

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 2137 期 青海省科协主办
2020 年 9 月 2 日 每周三出版 本期 8 版

三年后 你看到的木里矿区将是一座公园 事业单位科研人员可兼职创新离岗创办企业

② 版

③ 版

科技短讯

中华鬣羚现身玉树

据新华社报道,近日,记者在玉树藏族自治州囊谦县白扎乡白扎林场拍摄到中华鬣羚。近年来,中华鬣羚的身影频现三江源地区,表明三江源地区生态环境持续向好。

中华鬣羚也叫苏门羚,属牛科动物,是国家二级保护动物。主要活动于海拔 1000 米至 4400 米针阔混交林、针叶林或多岩石的杂灌林,分布于甘肃、青海、浙江、安徽、四川、云南、西藏、广东、广西等地。

达日建成 3334 公顷 “黑土滩”修复示范区

本报讯(史绍俊 王晓丽)近日,由青海大学畜牧兽医科学院承担完成的三江源“黑土山”退化草地生态系统修复技术与示范项目通过了专家的验收。

研究人员通过项目实施建立了 3 处生态修复示范地,分别是达日县窝赛乡直却村流域单元“黑土山”植被恢复示范区和“黑土滩”植被快速恢复示范区、达日县特合土乡夏曲村中轻度退化草地近自然修复示范区和玛多县花石峡镇、玛查理镇的退化草原乡土草种免耕补播技术示范区,示范面积达 3334 公顷,植被盖度达 70% 以上。

青海有机枸杞 地方标准发布

据中新网报道,日前,我省制定的《枸杞有机栽培基地建设技术规程》《黑果枸杞有机栽培基地建设技术规程》地方标准发布,于今年 9 月 1 日起实施。

据了解,该标准涵盖了枸杞有机栽培基地建设条件、基地规划、栽培要点、建植档案等内容。该标准的发布,将提升有机枸杞的品质,促进青海有机枸杞产业高质量发展提供有力技术支撑。近年来,青海加快推进有机枸杞生态产业发展,截至去年,全省枸杞种植总面积达到 5.3 万公顷。其中,有机枸杞种植基地认定面积近 1.2 万公顷。

祁连山国家公园 建设智慧公园

据中新社报道,自去年祁连山国家公园青海省管理局着手建设祁连山国家公园(青海片区)大数据监测中心以来,目前,在国家公园的生态监测、园区管理、日常巡检等工作中已初见成效。

据了解,祁连山国家公园大数据平台建设按照数据融合汇聚体系、生态智能中台体系、综合业务服务体系三大体系架构分步建设。目前已经完成了时空数据一张图、野生动物监测、生态科研合作、综合业务管理、网络融合通信等基础框架建设,逐步实现物联网多维感知、大数据智慧赋能、云平台精细管理的闭环应用。

盐湖奇境察尔汗



据青海新闻网报道,今年来,海西蒙古族藏族自治州格尔木市在察尔汗盐湖资源的开发中注入了新的理念,通过整合规划区盐田和盐湖的旅游资源,依托现状盐池,不仅打造了“工业+盐田+生态”的大美盐田工业体验区,而且为了多维立体感受自然神奇,构建“盐湖+奇境”的盐湖原生态奇境游览区,提升了游客在景区内的体验感,使我国最大的天然盐湖更添魅力。图为 8 月 29 日拍摄的察尔汗盐湖。

又是一年枸杞红



据新华社报道,近日,海南藏族自治州共和县的近 1333 公顷有机枸杞成熟,迎来采摘季。当地的一些公司企业通过“公司+领头人+农牧户”的经营模式,在枸杞采摘期内,招收农牧民群众成为采摘工,增加劳务收入。图为共和县沙珠玉乡耐海塔村采摘工将采摘好的枸杞倒入箱中称重。

本期导读

格陵兰冰层融化
已无可挽回



4 版

牧民才仁尼玛的
“科研”人生



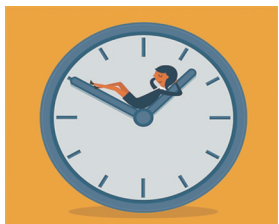
5 版

智能项圈
监测奶牛身体状况



6 版

好好睡觉
到底有多重要



7 版

智能座椅很懂你



8 版

三年后 你看到的木里矿区将是一座公园

8月31日,我省在海西蒙古族藏族自治州天峻县木里镇召开会议,正式启动木里矿区以及祁连山南麓青海片区生态环境综合整治,此项行动分三年组织实施。

青海兴青工贸工程集团有限公司在木里矿区非法采煤问题,于8月4日被媒体曝光,我省立即组织人员调查。目前,海西州已有多人接受组织调查,涉事企业相关负责人已被公安机关采取强制措施。木里矿区一切生产经营活动停止,实行全封闭管理。8月25日,我省

召开木里矿区以及祁连山南麓青海片区生态环境综合整治三年行动方案动员部署会,发布了相关整治方案,并安排部署相关整治工作。

此次开始的综合整治行动,将按照《木里矿区以及祁连山南麓青海片区生态环境综合整治三年行动方案(2020—2023年)》的要求,统筹实施以木里矿区为重点、覆盖祁连山南麓青海片区的矿区采坑回填、渣山复绿、边坡治理、植被恢复、环境整治等重点生态修复工程,推动建立健全体制完善、法制

完备、管理严格、保护到位的长效机制。

根据部署,我省将在2020年8月到10月,在相关地区开展排查工作,全面关停工矿企业,加快实施保护修复项目;2020年11月到12月,探索形成新的生态治理体系和治理能力;2021年1月到12月,全线铺开修复整治工作;到2023年12月,确保三年行动圆满收官,建成高原高寒矿山生态公园,形成公园运维长效机制。

据介绍,此次整治行动要紧

扣“两月见型打基础、当年建制强保障、两年见绿出形象、三年见效成公园”的目标,严格落实责任清单,确保按时进度高质量完成综合整治各项任务,坚持整治为先、修复为要,健全长效机制,打造高原高寒地区矿山生态环境修复样板。青海省委、省政府要求,各相关地区、部门密切配合,务求实效,确保各项任务如期圆满完成,经得起历史和人民检验。

据新华社

六.三.亿人.次.参.与.全.国.科.技.活.动.周.活.动

为期7天的2020年全国科技活动周日前在湖北武汉闭幕。今年全国科技活动周采取线上线下相结合的方式举行,有关部门和各地方举办各具特色的群众性科技活动超过1.8万项,参与人次超过6.3亿,其中线下活动1.1亿人次,线上活动5.2亿人次。

据介绍,今年全国科技活动周以“科技抗疫、创新驱动”为主题,借助VR、5G等技术开通网络云展厅,集中展示科技战“疫”、科技创新、体验美好生活、服务脱贫攻坚等方面内容,共吸引500余万人次观众在云端参观体验,尽享科技成就。全国科技活动周湖北分会场安排了1149项科普活动,参与人数超过225万人次。

此外,遍及全国各地的一场场科普活动也有效增强了公众对科学进步和科技创新的体验感、获得感。如国家林业和草原局组织的林草科普专家线上报告会,以及上海的“最燃红毯秀”、北京的“科创号云上列车”、广东的“探究宇宙奥妙科学之夜”等活动,为公众特别是青少年带来了丰富多彩的科技体验。

自2001年以来,全国科技活动周至今已连续举办20届。科技部有关负责人表示,20年来,科技活动周围绕科技创新和经济社会发展热点及群众关心的焦点,通过举办一系列丰富多彩、形式多样的群众性科普活动,让公众在参与中感受科技的魅力,促进公众理解科学、支持科技创新。

据新华社

争.夺.“技.术.状.元”



近日,西宁市举办第六届职工职业技能大赛暨烘焙行业职工职业技能大赛。经过激烈角逐,6名选手分别获得大赛“技术状元”“技术明星”“技术能手”荣誉称号,10名选手荣获大赛优秀奖。此次大赛推动西宁市烘焙行业高技能人才队伍建设,大力弘扬了“工匠精神”,提高企业职工技能和业务水平。

本报记者 范旭光 摄

蔬菜.科.普.打.开.少.年.心.里.科.学.“一.扇.窗”

本报讯(记者 黄土)近日,青海省蔬菜遗传与生理重点实验室组织开展了以“走进蔬菜,走进生活”为主题的科普活动,先后接待了来自西宁市祁连路小学、青海大学附属小学、互助少年活动中心等单位的学生200余人。

活动通过科普知识讲解、参观青海省蔬菜遗传与生理重点实验室示范基地、现场问答和蔬菜新品种品尝等多种方式相结合进行。在科研人员的带领下,孩子们参观了无土栽培、基质栽培等多种蔬菜种植模式以及上百种蔬菜品种,不仅感受大自然的神奇魅力,而且体会到了劳动的辛苦和收获的喜悦,在心田里播下科学探索的种子。

我.省.第.三.届.藏.族.民.间.传.统.棋.艺.表.演.大.赛.举.办

本报讯(记者 范旭光)近日,青海省第三届藏族民间传统棋艺表演大赛在海东市平安区举办,来自我省及西藏自治区、甘肃省的近百名藏棋研究专家、学者、运动员参加活动。

藏棋是藏族先民在日常生活中不断探索与开拓的一种思辨游戏,是广大劳动人民智慧的结晶;是一种在藏民族中广为流传的棋类智力游戏,千百年来一直受到藏族人民的喜爱和追捧。青海各民族经历了上千年的时间沉淀,将藏棋这种棋类智慧游戏流传了下来。

省棋类运动协会秘书长郭海军说,目前在我省保留的藏棋种类有久棋、孜久、密芒、搭连、恰方二门、四门、拔方、虎羊棋等。

七.万.户.农.牧.民.怀.揣.“阳.光.存.折”

本报记者 范旭光

8月28日,位于共和县塔拉滩的海南藏族自治州光伏扶贫电站里,一排排整齐划一的光伏电板,在阳光的照射下显得格外耀眼。在蓝色的光伏电板下,洁白的羊群在悠闲地吃草。

羊群的主人王玉成是共和县铁盖乡上合乐村的村民,他家的300多只羊在这里已经享受了一年半的“免费餐”。

“光伏电站的草长势好,羊群爱吃。电站在建设时就专门把光伏架加高到离地1.2米,便于羊群在其中自由穿梭,吃草,这样一年下来可以为我节省4000元饲草料钱。”王玉成乐呵呵地告诉记者。

海南州扶贫开发有限责任公司总经理代合楼说,当地牧民来光伏电站放牧,牧民受益,电站也受益。羊群可以充当起除草“义工”,为电站省去除草费,同时也为冬季防火起到重要作用。

光伏扶贫一举两得,既帮助了牧民群众增收,又发展了新能源。2018年12月31日并网发电的海南州光伏扶贫电站扶贫效益凸显,目前以“飞地”模式已在海

南州光伏园区建成11个村级光伏扶贫电站,占地101公顷,总装机容量50.5兆瓦,扶持带动着全州173个贫困村的7269户建档立卡贫困户。

“根据《海南州光伏扶贫项目收益管理使用工作的指导意见》,村级光伏扶贫电站净收益的60%用于贫困村村集体经济发展,40%用于设置公益性岗位,扶持贫困人口就地就业,实现劳动取酬。今年,为积极应对新冠肺炎疫情影响,光伏扶贫发电收益的80%用于贫困户增收,20%用于发展村集体经济。截至今年7月底,海南州村级光伏电站累计发电1.33亿度,总收益9867.59万元,全州173个贫困村平均每村收益57.03万元(2019年总收益达6210万元,全州173个贫困村平均每村收益36万元)。”代合楼说。

据介绍,光伏扶贫项目的收益资金,除大部分用于发展村集体经济外,剩下的部分并不是一发了之,而是通过设立公益性岗位、以工代赈、以奖代补等形式,帮助贫困人口增收。

——共和县恰卜恰镇上梅村,村民多哇才让正在与其他几个村民打扫村道路。

“我今年被聘为村里的治安员,除维护村里的治安工作外,我还参与环境整治等工作,每月工资1500元,这份收入占我们家庭年总收入的一半。感觉生活在这个时代,能享受到政府的光伏扶贫政策,真的很幸福。”

上梅村第一书记党国武告诉记者,作为光伏扶贫的受益村,上梅村为贫困户共设置绿化员、护理员、保洁员、值班员等23个公益岗位,上岗的贫困户个个精神饱满。光伏扶贫项目的实施,照亮了贫困群众的脱贫致富路,让群众对未来的生活充满了希望。

近年来,我省充分利用丰富的太阳能资源优势,大力发展光伏扶贫产业,为帮助贫困群众持续稳定增收、促进贫困地区长远发展发挥了重要作用。目前,我省已建成4类光伏扶贫项目,装机规模73.16万千瓦,占全省光伏容量的8%,年发电产值预期8.8亿元,扶贫收益5.7亿元,带动7.7万户28.3万贫困人口,占全省贫困人口52.5%。光伏扶贫已成为我省壮大村集体经济的重要引擎和激发贫困群众内生动力的新抓手。

积极争取资金15.5万元,在村上投资修建了榨油坊;

协调西宁永和集团爱心捐资25万元,修建了粉条加工厂;

组织举办了15期、400余人次参加的致富带头人就业创业技能培训。

对于互助县西山县西山乡东山村第一书记原继光来说,这都不足以作为夸耀的事。让他有点自豪的是,自己创作的1000余份漫画作品,以及创建的“一户一墙、一墙一画、一画一政策”文化墙,意想不到的在精准扶贫工作中发挥了重要作用,为当地和海东市精准扶贫工作开辟了一条新路。

去年7月,团中央书记处书记傅

驻村书记等的帮助下已实现脱贫,但是东山村缺少生机和活力,没有精气神,大部分村民的文化水平较低,思想守旧、观念滞后,这给我们后来的巩固脱贫工作带来了不少困难。”

于是,他与村两委班子成员一起找病根、理思路、想办法,围绕东山村实际情况,建立“五会”制度,通过工作例会、党员大会、社长会、贫困户大会、非贫困户代表会等,提高村民的认识,调动一切积极因素,为东山村巩固脱贫成果打下坚实的思想基础。并采取物质扶贫和精神扶贫“双管齐下”、同步进行的方法,在物质扶贫的同时大力宣讲党的政策,改变群众传统观念,

“漫画.书.记”的.扶.贫.路

——记.互.助.县.西.山.乡.东.山.村.驻.村.第.一.书.记.原.继.光

本报记者 马莲

振邦在东山村调研时,对原继光在东山村“漫画扶贫”的创新做法给予高度评价和赞扬。

原继光是共青团青海省委干部,曾从军17年,2017年被派驻互助县西山乡东山村任第一书记。他说,“无论我到哪里,做什么,那一定是我应该做的事,这是我的使命,也是我的初心。”原继光用实际行动诠释了他的诺言。

东山村是一个浅山干旱小山村,全村308户,其中有贫困户91户362人。过去这里农田灌溉等基础设施很匮乏,村民基本靠天吃饭。2017年,原继光来到东山村后,全身心地投入到脱贫攻坚的工作中,“虽然该村在前任



事业单位科研人员可兼职创新离岗创办企业

近日,人社部组织实施人才服务专项行动。专项行动坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻习近平总书记关于人才工作重要论述精神和中央关于人才工作决策部署,坚持党管人才原则,聚焦国家重大战略,进一步改善人才供给,创新体制机制,优化人才发展环境,充分激发人才创新创业活力,为高质量发展提供坚强人才保障和智力支撑。

专项行动围绕人才培养、评价、激励、流动、使用等重点领域和关键环节,立足人社部门职能,坚持问题导向、精准施

策、试点先行,打好人才工作“组合拳”,系统支持高层次、高技能人才服务发展、服务大局,打通人才优势向创新优势、产业优势、发展优势转化通道,推动人才与经济社会深度融合发展。

专项行动包括技能中国行动、高端人才引领行动、人才活力激发行动、专家人才下基层行动、人才资源高效配置行动、人才人事扶贫行动、人才服务提升行动、人才表彰宣传行动等,形成人才服务套餐,发挥整体效应。各项行动都力求务实管用、落地见效。

技能中国行动

针对制约技能人才发展的体制机制问题,围绕健全技能人才培养、使用、评价、激励制度,研究制定加强技能人才队伍建设、大力发展技工教育、完善技能人才工资分配、加强技能人才表彰奖励等政策措施。使用失业保险基金结余开展职业技能提升行动,全面推行企业新型学徒制培训,推动“互联网+”职业技能培训、以工代训、农民工稳就业职业技能培训计划等政策落地,启动百万青年技能培训行动,加快职业培训教材和国家基本职业培训包开发。围绕现代制造重点领域和经济社会发展急需紧缺领域,持续实施高技能人才振兴计划,加强职业技能公共实训基地和高技能人才培训基地建设,加快培养高技能人才。大力

发展技工教育,加强技工院校专业、教材、师资、信息化等基础建设,推进产教融合、一体化课程教学改革,建立专业目录动态调整机制。稳定技工院校招生规模。定期举办教师职业能力大赛和学生创新创业大赛,实施一体化师资培训和技工院校师资能力提升计划。广泛开展职业技能竞赛,做好第46届世界技能大赛筹办和世赛参赛工作,定期举办“一带一路”国际技能大赛等国际性赛事。加强世界技能大赛集训基地、研究(研修)中心、世界技能能力建设中心和职业技能竞赛专家、裁判队伍建设。定期举办中华人民共和国职业技能大赛、全国行业职业技能竞赛等各级各类国内技能赛事。

高端人才引领行动

聚焦国家重大战略、重大工程项目和重点产业领域,深入实施政府特殊津贴制度,培养选拔一批高层次创新型领军人才和高技能人才,优化人选结构,改进选拔方式,加大对关键核心技术攻关、重大基础研究、中青年学术技术带头人、技术技能人才等方面倾斜支持力度。完善人选培养支持政策,充分发挥政府特殊津贴制度对高层次和高技能人才队伍建设的引领带动作用。集中优势资源,做大做强博士后创新人才支持计划,每年重点资助一批国内优秀博士从事博士后研究工作,给予资金、政策等重点支持。加强博士后科研流动站和

工作站建设,发挥设站单位主体作用,带动地方和设站单位加大投入力度,扩大招收规模,提高培养质量。加强博士后科学基金资助工作,支持更多优秀博士后从事原创性研究工作。大力实施专业技术人员知识更新工程,面向装备制造、数字信息、新能源、新材料、生物医药等重点领域和战略性新兴产业,优化工程项目设置,体现以奖代补,每年培养培训高层次、急需紧缺和骨干人才100万人次。围绕人工智能、大数据、区块链等新领域,研究开发专业技术类新职业标准,依托国家级继续教育基地,开展新职业专业技术人员研修培训。

人才活力激发行动

分类推进人才评价机制改革,持续深入开展清理“四唯”行动。全面深化职称制度改革,加快推进步伐。改革完善国家职业资格制度,动态管理职业资格目录。提升职业资格考试科学化水平,防范化解考试安全风险。探索扩大高技能人才与专业技术人才职业发展贯通范围。全面推行职业技能等级制度,推动企业开展技能人才自主评价,遴选社会培训评价组织开展职业技能等级认定。完善全国技能人才评价信息系统,公布职业技能等级目录。加快新职业发布和职业标准开发,完善职业分类动态调整机制,健全职业标准体系。推进高校、科研院所薪酬制度改革。落实高层次人才工资分配激励政策,鼓励事业单位对高层次人才实行年薪制、协议工资制、项目工资等灵活多样的分配形式。制定事业单位科研人员职务科技成果转化现金奖励计入当年本单位绩效工资总量,但不受

总量限制、不纳入总量基数的具体操作办法。完善技术要素和创新成果参与分配机制,引导企业向高层次、高技能人才倾斜,鼓励企业对关键核心人才实施股权激励和分红权激励等中长期激励措施。发布技能人才薪酬分配指引。制定建立健全技能人才工资分配制度的意见。建立更加开放灵活的新型用人机制,支持事业单位通过特设岗位引进急需高层次人才,不受岗位总量、最高等级和结构比例限制。支持鼓励事业单位科研人员按规定兼职创新、离岗创办企业。围绕国家重大科技发展需求,整合优势人才资源,提高创新体系整体效能。

专家人才下基层行动

实施专家服务基层行动,围绕基层需求,组织开展专题培训、田间讲学、技术指导、决策咨询、项目合作、义诊义诊等各具特色的专家服务团活动。发挥专家人才在技术、信息、管理等方面优势,帮助基层地区解决一批关键技术难题,带动一批当地企业发展壮大,开展一批

社会公益性活动,培养一批本土实用骨干人才。实施高校毕业生“三支一扶”计划,每年招募一批高校毕业生到农村基层从事“三支一扶”(支教、支农、支医和扶贫)工作,完善服务期满人员扶持政策,优化基层人才结构,缓解基层人才紧缺问题。实施高校毕业生基层成长计划

并开展“最美基层高校毕业生”学习宣传活动。完善服务基层长效机制,加强专家服务基地建设,搭建专家人才服务基层平台。将人才服务基层业绩作为晋升职称重要依据,落实中小学教师、卫生等重点领域专业技术人才晋升高级职称须有1年以上农村基层工作经历做法。完善乡镇工作补贴等工资政策。改进基层事业单位公开招聘方式。

为支持小微企业创业,银行近年采取一系列措施,予以支持。图片来源:新华网



人才资源高效配置行动

落实充分发挥市场作用促进人才顺畅有序流动的意见,加快构建统一开放、竞争有序的人才资源市场体系,加强专业性、行业性人才市场建设,发挥市场在人才流动中主渠道作用。出台推动人力资源服务业高质量发展的意见,实施人力资源服务业发展行动计划,培育一批有国际竞争力的人才中介服务机构,为人才流动配置提供精准化服务。更好发挥政府作用,规范引导地方合理

引才,推动人才政策与区域发展定位、资源禀赋、产业特色相适应。围绕雄安新区、海南自由贸易港、长三角区域一体化、粤港澳大湾区等区域性国家重大战略,编制发布急需紧缺人才目录,优化人才资源行业和区域布局,为国家重大战略、重大工程项目和重大科技专项提供更加精准、科学、高效的人才供给。

人才人事扶贫行动

针对“三区三州”、52个未摘帽贫困县等深度贫困地区,完善职称评审岗位聘用“双定向”(定向评价、定向使用)、部分职业资格考试“单独划线”等政策。落实事业单位工作人员工资倾斜政策,配合做好有关工资倾斜政策调整工作。落实基层事业单位公开招聘“三放宽、一允许”(放宽学历、年龄、专业,允许招聘本地生源或户籍)政策。贯彻落实鼓励和引导人才向艰苦边远地区和基层一线流动的意见,加强与乡村振兴战略衔接,完善后续扶持措施。深入开展专家服务脱贫攻坚专项行动,每年组织一批包括高级专家、留学回国专家、博士后在内的各类专家服务团,推进中东部地区和西部、东北地

区的人才对口支援,引导各类人才向贫困地区柔性流动,带动技术、管理、信息等生产要素向贫困地区集聚。全面做好技能扶贫工作,做好技工院校对口帮扶工作。深入实施技能脱贫千校行动,建立建档立卡贫困家庭学生绿色通道,优先落实资助政策。加大对深度贫困地区、52个未摘帽贫困县职业技能培训的帮扶力度,加大线上培训开放力度,扩大课程免费范围。统筹做好贫困地区技能人才评价和职业技能竞赛等工作,鼓励结合当地产业需求开发专项职业能力考核规范,组织开展全国扶贫职业技能大赛等竞赛活动,以技能促就业、助脱贫。

人才服务提升行动

加强博士后流动站工作站、留学人员创业园、专家服务基地、继续教育基地、高能人才培训基地、公共实训基地、技能大师工作室等人才服务载体建设。依托全国人社政务服务平台,推动人才服务全国“一网通办”。加强人才公共服务体系建设,强化对各级人才交流服务机构指导。将职称评审管理、留学人员回国服务、技工院校管理等信息化建设纳入“金保工程”

二期,加强人才大数据建设。推进人才服务标准化建设,加快研究制定职业培训、公共就业和人才服务窗口、留学回国人员创业园等新标准。选择部分条件成熟地方开展人才公共服务标准化试点。深入推进“放管服”改革,大力推进“人社服务快办行动”,实现更多事项“网上办、就近办、一次办”。鼓励有条件地区探索推进人才服务“一件事”改革。完善社保关系转移接续政策,提升流动人员人事档案管理服务信息化水平。

人才表彰宣传行动

做好杰出专业技术人才表彰工作。组织开展国情研修、创新讲坛、国外培训、休假慰问等活动。完善技能人才表彰奖励制度,构建以政府奖励为导向、用人单位奖励为主体、社会奖励为补充的多层次技能人才表彰奖励体系,在相关表彰活动中向高技能人才倾斜。组织高技能领军人才休养疗、研修交流、节日慰问活动,不

断增强高技能人才的职业荣誉感和岗位吸引力。遴选一批优秀人才代表、人才服务先进单位、人才服务发展典型经验和创新举措,组织新闻媒体深度采访,开辟专栏系列加大宣传报道力度,借力微博、微信公众号等新媒体,提高宣传效果。

据人社部网站

我国首台红外天光背景测量仪研制成功

近日,中国科学技术大学近代物理系“核探测与核电子学国家重点实验室”王坚课题组经过两年的攻关,攻克了红外观测微弱信号检测、高增益灵敏放大、暗流及背景噪声抑制、高真空低温封装、高精度数字锁相放大等关键技术,成功地研制出红外光谱扫描的天光背景测量装置。

红外观测是天文研究的重要手段。长久以来,受限于优良台址和探测器的缺乏,我国红外天文研究发展严重落后。随着我国天文研究领域的不断扩展,中国天文界拥有红外天文观测能力的愿望也更加迫切。近期我国多项大型光学红外天文观测设备项目获得天文界支持,为了保证这些大型设备建设成功后,能顺利高效地开展红外观测仪器的研制和红外天文观测研究,必须对相关候选站址进行红外天光背景的测量。红外波段的天光背景辐射强度很大程度上限制着红外望远镜

及其他观测设备的一些重要性能,如巡天深度、能够观测的极限星等、天文成像系统曝光时间等。

2.5~5微米是热红外波段的开始,是地面观测的重要窗口所在区域。由于天光背景强度极其微弱,探测器输出信号低于nA量级,研究团队采用锁相放大技术成功提取出淹没在噪声中的信号;为了降低探测器暗电流的影响,探测器制冷到-150℃以下;

为了克服由于仪器带来的背景热噪声,进行了适应低温的斩波器和光学设计。为了克服地面大气的吸收效应,地基红外望远镜只能从若干大气窗口进行观测。研究团队根据探测器在2.5~5微米波段上高响应的性能,利用线性可变滤波片在此波段线性可变的特点,研制出了此波段上连续扫描观测的红外天光背景测量仪。

据《科技日报》



8月26日

据新华社报道,近日,俄罗斯远东联邦大学开发出由改型果胶制成的凝胶修复神经组织的技术。利用该技术创建的人工细胞外环境可用于修复神经组织,培育组织和器官,这对于切除恶性肿瘤和神经退行性疾病后大脑的恢复非常重要。

8月27日

据《科技日报》报道,8月26日,据军事科学院军事医学研究院介绍,该院首次阐明了我国6大蜱种的基因组多样性、群体遗传结构以及病原体分布特点。相当于首次为6大广布蜱种发放“基因身份证”,解决了蜱及蜱媒传染病防控的重大科学问题,尤其是首次为识别蜱携带的大量微生物与新发病原体提供了重要的微生物组数据,为重点物种、热点地域的蜱媒传染病风险识别与预警提供了重要基础。

8月28日

据《科学报》报道,英国科学家开发出一种新的机器学习算法,已用其确认了50颗系外行星。这是天文学家首次使用机器学习技术分析潜在行星样本,并确定哪些是真实的,哪些是“假”或假阳性,从而计算出每颗候选行星为一颗真正行星的概率。

8月29日

据《科技日报》报道,美国《自然》杂志近日发表了一项机器人最新成果:使机器人移动的重要部件——致动器研究出现突破,科学家由此创造了“专为行走而生”、数量超过100万个的微型四脚机器人大军。这一成果得益于这类与现有硅电子器件兼容的新型致动器的发展,这也是迄今已知首批尺寸小于0.1毫米的机器人。

8月30日

据新华社报道,世界卫生组织非洲区域办事处近日宣布,非洲地区目前已根除野生脊髓灰质炎(脊灰)病毒。非洲地区最后一个野生脊灰病毒感染病例于2016年在尼日利亚被发现。脊髓灰质炎俗称小儿麻痹症,是脊髓灰质炎病毒引起的急性传染病。目前,接种疫苗仍然是预防和控制脊灰最有效的方法。

8月31日

据《科技日报》报道,近日,中外科学家联合在老挝中部的甘蒙喀斯特地区发现了一种十分罕见的肉质多浆竹类,被认定为新属。这种竹具有季节性落叶及秆实心、单分枝的特点,它还具有同仙人掌、芦荟、龙舌兰、大戟科等远缘的肉质多浆植物相似的特征。

9月1日

据环球科学报道,近日,一项发表于《冰冻圈讨论》杂志的综述研究中,英国研究团队首次对全球冰雪消融量进行了系统分析。研究人员通过1994-2017年间对冰山、冰川和山脉的卫星观测数据发现,全球的冰在23年间减少了“惊人的”28万亿吨,这一结果与联合国IPCC的“最糟糕情景”相符,可能使得本世纪末的海平面上升1米。

尼泊尔发现世界上第五只金色乌龟

据俄罗斯卫星网报道,近日,在尼泊尔发现世界上第五只金色乌龟,爬行动物学家卡马尔·德沃科塔表示,金龟的独特颜色是由于极罕见的遗传突变而改变了它的色素沉淀。这只金色乌龟属北印度箱鳖,在尼泊尔是第一例。

图片来源: Pen News/Dev Narayan Mandal



3D打印再现“明清襄阳城”



据新华社报道,近期,湖北省襄阳市襄阳城墙文化展示馆利用3D打印技术,制作了襄阳古城微缩景观,呈现出襄阳王府、襄阳府学宫、鹿门书院、铁匠铺、民居等建筑上百间,基本还原了明清时期襄阳城的格局。

图片来源:人民视觉

“深海幽灵”超黑鱼:

皮肤可吸收99.5%光线



据国外媒体报道,日前,科学家最新研究表明,一些深海鱼类具有特殊的超黑皮肤,即使在有光线的情况下,也能巧妙地隐藏起来,例如一些黑皮肤鱼类:海蛾鱼和狼牙鱼。而且,它们都能吸收接触其身体99.5%的光线。

据环球网

格陵兰冰层融化已无可挽回



据神秘的地球报道,美国俄亥俄州立大学研究员,利用过去40年的卫星数据测量格陵兰的冰层变化,发现该地冰层2000年后收缩严重,冰河被温暖海水融化,格陵兰的冰层已经融化到无可挽回的地步,即使全球暖化减慢亦无法扭转,并成为海平面上升的主要原因。

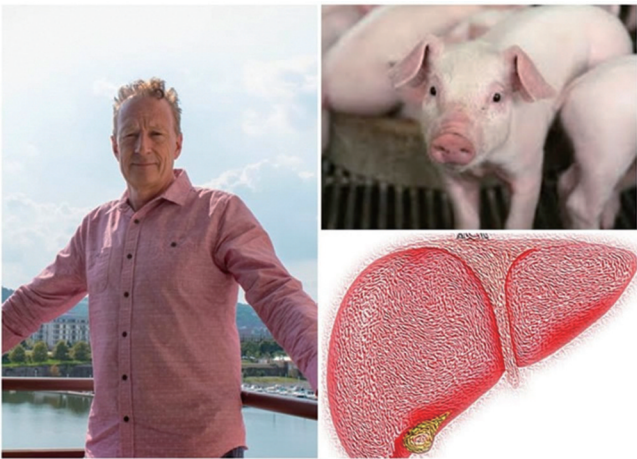
江西莲花山塘发现大量索氏桃花水母



近日,在江西省萍乡市莲花县神泉乡大湾村莲兴农业合作社基地的山塘内惊现大量水生物,经萍乡市农业局鉴定为索氏桃花水母。桃花水母生活在湖泊、池塘、江河中,对水环境的要求极高,要求生活水域洁净呈微酸性,凸显当地良好生态环境。桃花水母为世界级濒危物种,是中国一级保护动物,有“水中大熊猫”之称。

据《环球时报》

美国成功培植出肝脏



近日,美国研究人员在猪身上做实验,将肝脏干细胞注射到它们的淋巴结,并成功在淋巴结培植出肝脏。未来这一技术,有望为肝病患者带来曙光。

据神秘的地球

牧民才仁尼玛的“科研”人生

才仁尼玛送走了最后一批生态体验访客，躺在格桑花盛开的草原上，山谷回归寂静，耳畔只有风声。一年的旅游向导工作完美收官，但才仁尼玛仍要坚持在山间巡护，帮科研人员记录野生动物的活动踪迹。

这里是三江之源，也是青藏高原野生动物的天堂。

才仁尼玛家住玉树藏族自治州杂多县昂赛乡热情村二社。站在山巅远眺峡谷，水流湍急的澜沧江在此画了一道美丽的弧线，雪山下，郁郁葱葱的密林铺满山谷。

从小在昂赛长大的才仁尼玛，对眼前这片山水再熟悉不过。“牛羊围着草场转，我们围着牛羊转。”才仁尼玛说，过去放牧虽然收入不高也很辛苦，但他走遍了山谷的角角落落，也熟悉了当地的野生动物。

2016年，我国首个国家公园体制试点在三江源地区启动，试点区域总面积12.31万平方公里，下设长江源、黄河源、澜沧江源三个分园区。而才仁尼玛的家乡——昂赛，以独特的自然资源以及不可替代的生态价值，纳入澜沧江源园区范围。

才仁尼玛从一名放牧者变成了园区内的生态管护员。这不仅让他获得了每个月1800元的稳定收入，也有了更多观察自然、认识自然的机会。“狐狸、狼的粪便有明显区别”“金钱豹的脚印要比雪豹的脚印更紧实一些”……从过去与雪豹四目相对时的胆战心惊，到现在根据雪豹脚印，默默追拍其进食画面，如今的才仁尼玛成了动物观测的“专家”，他可以通过粪便、脚印分辨出不同的野生动物，也将野生动物经常出现的地点谙熟于心。



才仁尼玛在昂赛大峡谷拍摄到的雪豹



才仁尼玛在昂赛大峡谷巡山过程中拍摄的白唇鹿



才仁尼玛(右)在昂赛大峡谷接待生态体验访客



才仁尼玛在昂赛大峡谷巡山

昂赛乡有120名牧民与才仁尼玛一样，在巡护的同时为科研机构、环保组织提供生态监测帮助。北京山水自然保护中心三江源项目主任赵翔说，得益于当地牧民的帮助，研究人员已识别了40只雪豹个体、7只金钱豹个体，了解了雪豹、金钱豹、棕熊、狼、猞猁几种大型食肉动物之间的关系。

近年来，三江源国家公园澜沧江源园区和北京山水自然保护中心合作，开展自然体验试点工作，由当地牧民担任自然体验向导、司机和接待家庭，对接来自国内外的生态体验游客。

凭借丰富的野生动物观测经验，才仁尼玛家被选为接待家庭。这不仅增加了收入，也让他对自然、生态有了更深的理解：“来自国内外的生态学者、观测爱好者克服高原反应，在昂赛一待就是十多天、甚至几个月，他们对自然的热爱，让我意识到了生态保护的重要。”

2018年自然体验项目开展至今，昂赛乡共接待了来自世界各地的98支自然体验团队，共计302人次。才仁尼玛说：“玉树地震后，社会各界的朋友帮我们建好了家园。作为三江之源的牧民，守护好这里的一草一木，带大家领略江源风光，就是对社会最好的回报。”

据新华社

图说青海非物质文化遗产(十二)

玉树药泥塑

兼具艺术与保健功能

本报记者 范旭光



制作药泥塑的玉树本土泥巴

近日，记者在玉树藏族自治州非物质文化遗产体验中心看到，一件件形态各异、表情细腻、栩栩如生的泥塑作品整齐地摆放在展柜上，散发出阵阵的清香。

“泥塑里加了藏药，因此会散发出藏药的芳香。”玉树药泥塑技艺非遗传承人巴丁才仁告诉记者。

在巴丁才仁泥塑制作间，记者看到，他的桌子上摆放着木锤、木刀、木棍、毛笔、木刷、木碾、羊毛等20多个工具。

巴丁才仁说，制作泥塑的主要原料是玉树本土泥巴和藏药泥等，用传统手工艺方法进行雕刻和彩绘，泥巴中添加了30多种藏药物，使泥塑产品不仅能防腐，还会散发出奇特的香气，对预防一些疑难杂症有很好的效果。

巴丁才仁在玉树藏族里算是有文化的人，他高中毕业后跟着村里的一位老人学习泥塑的技术，后来又到北京的一些高等学府学习深造。其代表作《护法神》面具等药泥塑作品在业界受到较高评价。目前他的药泥塑作品销往上海、北京和西安等地，巴丁才仁说，药泥塑的制作过程十分繁琐。以制作药泥塑面具为例，先是取土，

用于制作面具的泥要求光滑细腻，有足够的粘度，在制作面具风干的过程中不致于发生皴裂和变形。玉树的各地神山的泥土含沙量较少，质地细腻，便成为制作面具的最佳选择。

然后是和泥。制作之前首先要过滤原料土，将原料土中的杂质过滤，以保证其柔软性。将原料土浸泡和水，与珊瑚、珍珠、九眼珠、绿松石以及多种藏药材，按一定比例混合制作，并将原料土揉合，用一个木质的小锤开始慢慢敲打，直到泥土和药物等混为一体。和泥成功后还得将药泥埋在地下七天，直到香味溢出，才开始慢慢做造型。

其次是泥雕。泥塑是整个藏式药泥面具制作过程中较为精细及复杂的一个过程，要先将塑像按比例要求把药泥大小均等分，然后凭借传承人的记忆用手捏出大致的造型，在用木棍来细塑药泥面具，因为每个面具造型各异，这就对传承人的技艺有着严格的要求。雕刻完成后就是阴干药泥面具，将塑好的面具放在阴凉干燥处让其自然风干。经过一系列的打磨之后再用棉布和羊毛对药泥面具进行抛光。

最后是着色。着色也是制作面具中一道重要的工序，制作者用不同型号的木刷对完全阴干好的面具上按顺序进行着色，最后还要对整个药泥面具涂上细牛胶，这种细牛胶原料来自于牛皮和牛角，兑上一定比例的水用火熬制而成，这样用传统方法制作出来的胶水不会破坏药泥面具的功效，也不会对其有所损伤，颜色也鲜明。

“由于历史悠久，纯手工制作、外形精美、用途广泛，玉树药泥塑具有很高文化价值、艺术价值、传承价值和经济价值。”巴丁才仁说。



▲巴丁才仁在玉树州非遗体验中心展示的药泥塑作品

◀药泥塑作品玉树牦牛

▼药泥面具



◀药泥塑作品藏香楼

“德吉”的“幸福密码”：

从“水比油贵”到“山水画中游”

吃水难！到底有多难？

“水可以借，但不能送。油可以送！”黄南藏族自治州尖扎县昂拉乡德吉村“第一书记”洛加才让日前说，昔日一些贫困户眼里“水比油金贵”，“吃水难”到了这个地步。”

德吉村50岁的藏族汉子下吾端智跟长辈一样，曾过着半农半牧的日子，种地，靠天吃饭，一年也打不下多少粮；喝水，靠人背，一个来回得两三个小时。

父母双双残疾、下雨房子漏水、一家五口蜷缩在一张大炕上、挖个坑就是卫生间……下吾端智诉苦，“那时候，家庭人均年收入仅仅几百元。这话说给别人听，人家都不信！”

一方水土养不起一方人，怎么办？山上问题，山下解决。

现代农业

“黑科技”给农业装上“智慧芯”

广西田林县浪平镇地处滇黔桂连片石漠化大石山区，山路崎岖，贫瘠的土地使得当地群众主要靠耕种玉米、套种四季豆等作物和外出务工来增加收入。2018年，结合大石山区气候环境，当地引入姬松茸新兴产业，搭乘“黑科技”快车，让贫困群众走上脱贫致富之路，撑起“致富伞”。

在浪平镇贫困户姚再来的姬松茸大棚里，一台8K超高清摄像机正对准着菌床上的姬松茸，视频连线那端是远在南宁的广西农科院微生物研究所专家韩美丽，她正通过中国电信搭建的“5G+8K”智慧农业平台，清晰地察看菌床上生长中的姬松茸，而大棚内物联网设施能够通过5G网络实时将大棚内温湿度、光照强度、二氧化碳浓度等指标向韩美丽反馈。

韩美丽则根据棚内指标、姬松茸上的纹路及生长阶段，逐一向姚再来分析产生的原因及解决办法，并提出管护的注意事项：使用煤油灯诱捕大棚内的飞虫；定期察看大棚内温湿度，如果温度过高或湿度不够，可通过喷水保湿降温；平时要注意遮光和清理污水垃圾杂草……

中国电信百色分公司信息化应用推介中心总经理项泽宇介绍，未来还可以通过“5G+8K”智慧农业平台直播姬松茸生长过程，打造“5G+网红”的传播模式，促进田林县姬松茸产品销售。

黄艳琼

（上接二版）

原继光夜以继日为民的事情奔波。短短几个月，就通过一系列的技能培训拓宽了就业渠道，增强了村民的就业能力。目前，全村外出务工的342人中，贫困户有73人，主要从事建筑、保洁工作；依靠产业增收的贫困户达到了76户，其中养殖户73户、马铃薯种植大户3户，为巩固脱贫成果打下了良好的基础。

2017年底，在长时间的调研后，原继光深刻体会到，“思想贫穷比物质贫穷更可怕”。2018年初，在做好产业转型、实现产业多元化发展的基础上，他率先在西山乡提出了“精神扶贫+文化兴村”的工作理念，决心从改变村民的观念着眼，从提高村民的认识入手，打造东山村特有的文化生活模式。

原继光在入户走访时，看到仍有部分村民因文化程度

有限，对政府有关部门印发的政策读本、宣传手册大多看不懂，好多资料原封不动的放在家里被尘土覆盖，村民们对惠民政策更是一问三不知。村民王世满对他说：“原书记啊，我们知道党的政策好，但是我们没有文化，了解的少，也理解不了。”他看在眼里急在心里，有一天无意中发现了几幅自己在工作中信手画的随笔画，灵机一动：“画！漫画！”

于是，连着三天三夜，他精心绘制的“两不愁、三保障”，贫困户识别程序、退出程序，530贷款、互助资金等多幅扶贫政策解读漫画出炉。他迫不及待地印发给每一位贫困户，很快受到了村民的喜爱：“原书记，你画得政策漫画真好，不识字的老汉们一看就懂。”

用漫画宣传党的扶贫政策，很快就收到了意想不到的

经营。后面我参加培训，也雇了大厨，一年有五万元收入。”

据洛加才让介绍，现在村里实施光伏扶贫，自发自用、余电上网，仅这一项，每户年收入不少于5000元，再加上生态管护公益岗位收入及苗木合作社、乡村旅游、村集体经济分红，“现在就算没有政府的任何补助，德吉村人也可脱贫。”

下吾端智买了车，方便“藏家乐”进货，车钥匙别在腰里，“搬迁前，别人让我考驾照。我没同意，我以为这辈子绝对买不起车，也没想过买车。”

之前没用过手机的下吾端智，有了智能手机，大事小情常用语音聊天。

从贫困户到富裕户，从“吃水难”到住进碧水、丹山的“中国最美休闲乡村”，德吉村人乐开了花。

村口墙上贴着的搬迁前后家庭条件对比照片，常令人忆苦思甜。

“德吉村人均年收入，在尖扎全县名列前茅。”洛加才让不无骄傲。

尖扎县县长旦增此前表示，占该县总人口六分之一的贫困人口实现高质量脱贫，现在，正推进“九大后续巩固”“补针点睛”等专项行动，补齐基础设施短板弱项，建立健全返贫致贫监测预警和动态帮扶机制。

省扶贫开发局消息，全省42个县全部退出贫困县序列，实现绝对贫困全面“清零”目标。今后将持续抓好脱贫成果巩固，严防摘帽后松劲懈怠，探索建立精准防贫、解决相对贫困的长效机制，确保脱贫攻坚如期全面收官。

据中新社

农科动态

大通种出17种西红柿

黑钻、美玉、亮玉、红粉佳人……听到这些名字，你可能会联想到女士的饰品。其实不然，这些拥有高大上名字的，是不同品种的西红柿。

近日，在位于大通回族土族自治县塔尔镇，西宁市信用融资担保集团旗下的青海锦盛源生态农业科技开发有限公司内的蔬菜大棚依次排开，每一座大棚里硕果累累，充满生机有17种不同品种的西红柿。

园区的西红柿是在西宁市蔬菜研究所研究员徐丽萍的帮助下试种的，目前看来，黑钻和紫圣果的认可度较高，园区要调研这些西红柿在市场的接纳度，等整体调研结束，会根据调研结果扩大种植规模，满足消费者的市场需求。

大通县农业农村局蔬菜技术推广中心负责人张广生介绍，这个园区也是科研人员的研究地，试种西红柿的时候，利用了“有机肥+配方肥”“有机肥+水肥一体化”“秸秆生物反应堆”三种模式，提高了西红柿的品质，成功达到了绿色蔬菜的标准。

郭红霞

地表残膜回收机在西北成功应用

经过5年的持续攻关，宁夏回族自治区科技人员成功研制出性能优良的地表残膜回收机，为提升农田质量奠定了新的基础。

据了解，该机具通过粉碎、分离起膜齿、挑膜齿、筛条、筛条震动、筛条离心力分离、吸风机气流分层分离7级分离工艺，可实现秸秆还田、残膜杂物分离、残膜回收、残膜归集“四大功能”复式作业，地表残膜回收率超90%，膜杂分离率达到80%。2.3米、1.8米、1.5米3种幅宽机型，作业效率分别达到1.3公顷/小时、1公顷/小时、0.8公顷/小时。

该机具在新疆、甘肃等地开展的5次残膜回收机械现场演示评比结果显示，该机具残膜回收分离技术优于国内同类机型。中国工程院院士陈学庚等专家评价，该机具结构简单，作业性能稳定，效率高，残膜和杂物分离率达到较高标准，建议在国内示范推广。

张国凤

农科110

乐都区读者张军问：大葱叶子有白斑怎样防治

答：及时清除田间杂草及枯枝落叶，有助于减少虫源。遇旱浇水，防止土壤干旱，减轻药马危害。同时，可用3%啉虫咪乳油2000倍，或10%吡虫啉可湿性粉剂1500倍，或4.5%高效氯氟菊酯乳油1000倍液喷洒叶面，隔7~10天一次，连续防治2~3次。采收前7天停止用药。因大葱叶片比较光滑，离水性强，在喷洒时可加入0.1%的中性洗衣粉，以增加附着力，提高喷施效果。



近日，河北省石家庄市行唐县康泉牧场为奶牛佩戴智能项圈，通过项圈可监测奶牛反刍、发情等身体状况。据了解，目前石家庄市有108家奶牛养殖场完成智能化建设改造。图为工人为奶牛佩戴智能项圈。

据《中国科学报》

养殖课堂

如何有效预防仔猪水肿病

仔猪水肿病是由病原性大肠杆菌的毒素引起断奶仔猪的一种急性散发性疾病，很难通过自身抗体自愈。

预防：首先要对断乳前后仔猪加强饲养管理，多喂营养丰富易消化的青绿饲料，增加矿物质、维生素的供给，尤其是微量元素硒和维生素E、B₁、B₂的给量。同时，为抑制大肠杆菌，可在饲料中可添加土霉素、链霉素、氯霉素及痢特灵等，对预防仔猪水肿病也有一定作用。

治疗：①用20%磺胺嘧啶钠5毫升肌肉注射，每天2次。也可用磺胺二甲基嘧啶、链霉素、氯霉素、土霉素治疗。②当致病菌对抗生素和磺胺类药物有抗性时可用呋喃唑酮，每天0.2克拌入饲料内喂食。③氢化可的松50~100毫升肌肉注射。同时配合解毒，抗体克等综合治疗，能获得满意疗效。④此外，必须通过辅助和对症治疗，可投给硫酸镁15~30克，双氢克尿塞20~40毫克。

杨和平

好好睡觉到底有多重要



如果有人告诉你睡眠是一种神奇的“药剂”。它可以是治疗身心疾病和改善情绪的预防性药物。尽管睡眠的重要性毋庸置疑,但普通人很难把它作为优先事项来安排。缺乏高质量的睡眠不仅影响人们在白天的感觉,而且还会损害免疫系统功能。充足的睡眠对于保护免受常见的病毒性疾病的侵袭至关重要。

帮助身体愈合和修复

睡觉能对白天执行了繁重日常功能的身体起到愈合和修复作用。

睡眠期间生成了大部分的生长激素,最终导致骨骼生长。人体组织需要休息,肌肉需要放松,这样才能减轻炎症。每个细胞和器官都需要休息,这样才能优化表现。

降低患病风险

睡觉本身就是预防疾病的一个保护性因素。当人们睡得太少或太多时,罹患各种疾病(如心脏病和糖尿病)和早亡的风险就增加了。但是,睡眠能让导致疾病的细胞得到自我修复。

改善认知功能

睡眠能增强创造力和认知功

能,后者是指人们学习、思考、推理、记忆、解决问题、做出决 定和集中注意力的心理能力。

记忆在睡眠期间被重新激活,脑细胞之间的联系加强,短期记忆转化为长期记忆。没有足够的优质睡眠,人们就会变得健忘。

减轻压力

充足和优质的睡眠不仅能改善情绪,而且能提高大脑对应激性生活事件的调节能力。

有助于保持健康体重

感觉劳累时睡个美容觉有助于保持健康体重和减去多余的脂肪。睡眠还有助于身体保持正常水平的应激激素皮质醇,从而减少多余脂肪的储存。

增强免疫系统功能

睡眠障碍患者的免疫系统无法正常运转。睡眠有助于身体生成和释放细胞因子,这种蛋白质通过靶向感染和炎症来产生免疫反应。

改善社交生活

睡眠对情绪健康的好处可以转移到社交生活中。睡眠不足的人往往脾气暴躁。而充足的睡眠能增强自信心,性格更随和,与家人和同事相处融洽。

支持精神健康

精神健康障碍通常与睡眠不足有关,睡眠不足可能导致抑郁症状,即使没有慢性疾病。保证充足的睡眠对预防精神疾病很重要。除了调节情绪和减轻压力,睡眠充足还能提高精神疾病的治疗效果。

降低对疼痛的敏感性

美国沃尔特里德陆军研究所的行为生物学家发现,与睡眠不足的人相比,延长参与者在夜间或中午打盹的睡眠时间,能使他们对疼痛的敏感性恢复到正常水平,而睡眠不足的人的疼痛阈值较低。

注意这个点儿不睡就算熬夜

睡眠是人类不可缺少的生理现

象,人的一生中,睡眠占了近1/3时间,它的质量好坏与人体健康与否有密切关系,由此可见睡眠对每一个人都是非常重要的。

一般来讲,每天晚上睡觉的总时间要达到六到八个小时,建议在晚上10点左右睡觉,是一个很好的睡眠习惯。如果在晚上11点后睡觉就属于熬夜了,那将会对我们的睡眠质量造成影响。

人体在睡眠时有正常的运行规律,并不是大家想象的人睡以后由浅入深,一直持续到天明,而是深一阵浅一阵,深浅睡眠加上快速眼动睡眠的不断交替。一般情况下正常人平均90分钟交替一次,如果按照每夜8小时睡眠计算,一个晚上成人大约有4~5个睡眠周期。人在入睡后特别是前半夜,慢波睡眠时间最长,分布最多,也就是我们所说的深度睡眠最多,睡眠质量是最高的。因此在晚上11点到凌晨3点是身体休息和修复的最佳时间段。

如果长期晚上11点以后还不睡觉,白天就会出现精神萎靡不振、疲劳嗜睡、记忆力下降、情绪不稳定,抵抗力下降,容易得病,增加肥胖、糖尿病、心脑血管疾病以及肿瘤的风险。所以,为了身体的健康,建议不要熬夜,晚上11点前就应该睡觉。

据《北京青年报》

西宁市第一人民医院完成

首例人工全肘关节置换术

本报讯(记者 黄土)近日,西宁市第一人民医院骨一科成功为一名患者进行了人工肘关节置换,这是该院完成的首例肘关节人工置换手术,填补了西宁市此类手术的空白。

患者马女士来自西宁市湟中区,今年56岁,右肘关节患类风湿性关节炎十几年。近一年,马女士病

情加重,右肘关节疼痛厉害,屈伸功能严重受限,甚至无法独立完成梳头、扣扣子、吃饭等,严重影响了日常生活。

在北京积水潭医院专家的帮助下,骨一科为马女士进行了人工肘关节置换术,手术获得成功。术后马女士恢复情况良好,肘关节屈伸

功能逐渐恢复正常,目前已经可以生活自理。

一科主任医师李二虎说,此次人工肘关节置换术的成功开展,标志着该院骨科诊疗水平迈上了新的台阶,不仅填补了医院肘关节置换术的空白,同时也为广大肘关节疾病患者带来了福音。

健康科普

多吃开心果降血脂

如果说哪种食物是营养宝库,非坚果莫属,而开心果又是坚果中的佼佼者。近日,中国人民解放军北部战区总医院梁琳琅和郭晓钟团队的新研究得出,在5种常见坚果中,开心果的降脂能力最强,其次是核桃。

不少研究发现,坚果具有降低胆固醇的作用,但不同类型的坚果在降低胆固醇方面的差异鲜有报

道。新研究纳入34项随机临床试验,共1677名受试者,研究人员比较了核桃、开心果、榛子、腰果和杏仁对血脂的不同效应。结果发现,在降低甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇方面,富含开心果的饮食表现最佳;在降低甘油三酯和总胆固醇方面,富含核桃的饮食排名第二;在降低低密度脂蛋白胆固醇方面,富含杏仁的饮食次于开心

果。

研究人员指出,坚果对血脂有益作用的潜在原因可能涉及以下方面:坚果中的不饱和脂肪酸含量高,且含有许多生物活性化合物,比如植物固醇和抗氧化剂。这些独特的营养成分有助于坚果控制脂质,从而改善脂质代谢。坚果虽好,但要注意食用量,每天一小把即可,以免热量超标。

据《人民日报》

“低头族”失眠 或祸起颈椎问题

由于工作方式的改变,加之不良生活习惯、姿势以及行为的影响,社会中颈椎病人群越来越多。而颈椎问题也会影响我们的睡眠,这恰恰是我们容易忽略的一个重要原因。颈源性失眠是“低头族”常见的失眠原因之一。

有种失眠叫做“颈源性失眠”

24岁的小刘从事电子商务工作,由于职业原因,小刘经常在电脑面前一坐就是一整天,甚至于加班、熬夜。渐渐地小刘发现自己肩颈部有些许不适,不仅如此,晚上还经常失眠,躺在床上翻来覆去睡不着。

小刘的身体也渐渐消瘦,其颈

部疼痛严重影响了工作跟生活。于是,小刘来到广东省第二中医院找范德辉教授看。

范教授接诊到小刘,便给他做了详细的检查,结合小刘的病史和影像学资料,范教授判断小刘的失眠是由颈椎引起的,是常见的颈源性失眠。

颈椎问题与失眠会恶性循环

范德辉教授解释,颈椎出了问题,会导致头部血液循环不畅,容易出现头颈肩部酸痛,还会容易出现心烦、多梦、易醒等症状。颈椎不好会导致睡眠差,而长期的睡眠差又会反过来导致颈椎问题,如此进入一个恶性循环。如果你的失眠用了生活方式干预、药物治疗仍没有明

显改善,而你刚好又是“低头族”,那不妨去找医生看看有无颈椎问题。

治未病小窍门:常后仰颈椎

范教授教授提醒,预防颈椎问题,预防失眠,就要在生活中保持良好的姿势,工作时要保持头部不过分前倾,颈部正直,不歪头,保持脊柱原有的生理曲线。工作期间每隔40分钟做一次颈部的自我放松休息,可以把头向后靠在椅背上休息一下,或起身仰头活动颈部,比如抬头看看天花板或仰望天空。在抬头的过程中,双手抱头向前拉头,头稍用力往后仰对抗,动作缓慢,并且可以保持后仰状态下10秒左右,再回到正常位置,10次为一组,每天至少3组。

据《羊城晚报》

健康提示

喝水也能减肥

中医有云:“药补不如食补,食补不如水补。”水堪比灵丹妙药,感冒要喝水,发烧要喝水,护肤要喝水……水这么万能,我们不禁想问,喝水能不能帮助减肥?

喝水,减肥必不可少的帮手。喝水不仅可以占据胃的空间,增加饱腹感,还可以消除口渴带来的饥饿感,帮助我们在减肥期间降低食欲。水可以助力脂肪燃烧,身体代谢1千克脂肪需要10升的水分,水分不够会降低新陈代谢的速度。

减肥期间一定要补充足够的水分,这样可以脂肪快速地代谢,并将代谢废物及时排出体外。喝水可以促进胃肠蠕动,消耗能量,相当于在“运动”减肥。每天喝2000毫升的水,可以消耗约100大卡的能量,相当于慢跑15分钟。这样的运动方式,简单又不累人。

那么,减肥期间怎样喝水?最好的莫过于白开水了。对于水温的把握,自我感觉舒适就好,温热或者凉凉都可。对于减肥的朋友们,可以根据自身情况估计喝水的量。如果天气热,运动多,可以适当多喝一些。

喝水减肥有副作用吗?一般来讲,没有水盐代谢疾病,水中毒几乎不会发生,多喝几杯水并没有大碍。但是,并不是喝得越多越好,因为喝水量和减肥效果没有确切的关系,喝得多不一定减得多。对于喝水减肥法,我们提倡取之有度,用之有节。

据《人民政协报》

小验方

养胃喝薏仁茯苓粥

薏仁不仅营养价值高,而且易被胃肠道消化吸收,能增强人体免疫力,使人体态轻盈、健康长寿。薏仁还是健脾祛湿的良药,中医认为其利水渗湿而不伤正气,健脾止泻而不滋腻,凡是水湿滞留皆可使用,尤其适宜脾虚湿滞,常用于水肿、小便不利、脾虚泄泻等证,且药力缓和,因此是祛湿汤料的必备之品。薏仁可生用或炒制后使用,生薏仁药性偏寒,功效偏于清热利湿、除痹止痛;炒制后的薏仁,寒性及利水之力减弱,功效偏于健脾止泻,适合体质虚寒人群。

在此推荐一个养胃的粥方:取茯苓30克、薏仁20克、腐竹30克、红枣2个、小米50~100克、食盐适量;材料洗净,红枣去核,腐竹清水浸泡;将茯苓放入锅内,加入适量清水煮20分钟,除去药渣;剩余所有材料放入锅内,煮沸后改小火煮约1小时至米熟烂,调味即可。

茯苓能渗湿利水、健脾和胃、宁心安神。薏仁性微寒,具有清热祛湿、健脾止泻的作用。两物合用,健脾养胃,利水而不伤气,祛湿而不伤阴。搭配小米煮粥,腐竹红枣调和口味口感,特别适合平时脾胃虚弱、水湿较重,表现为易腹痛腹泻、大便不成形、舌苔厚腻等人群食用。

据《生命时报》

用药指南

关于维C的四件事

维生素C防不了流感和新冠。有研究显示,病毒感染者补充维生素C对恢复健康有益,但这并不等于在果蔬充足摄入的情况下,再服用大剂量维生素C,能有效预防流感和新冠。目前也没有这样的研究证据。所以,未感染病毒的人,没必要为了防病而吃大剂量维生素C,只要保证日常膳食供应充足就行了。

土豆和红薯的维生素C含量比某些果蔬高。除了新鲜果蔬,维生素C还存在于其他类别的食物中,比如薯类。数据显示,每100克土豆中维C含量为27毫克,红薯为26毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。然而,只吃薯类并不能满足身体对维生素C的需求,对于绝大多数人来说,维生素C主要还是由新鲜蔬菜和水果提供。一般来说,每天“半斤水果、一斤蔬菜”就能补够维生素C。

水果越酸,维生素C含量不一定越高。维生素C的确能给食物带来酸涩的味道,但决定食物酸甜口味的因素不是唯一的。食物中含有各种有味道成分,比如能带来甜味的糖类,包括葡萄糖、果糖等;能带来酸涩口味的有机酸,包括苹果酸、枸橼酸等。所以,用口感去判断维生素C含量不可取。

短时间快炒、加点醋有助保护维生素C。维生素C对热、光照和碱性环境敏感,所以长时间加热、放置时间太久,都会造成维生素C流失。要想留住它,需要做到以下几点:食材尽量现买现吃,采用短时间快炒、蒸等方式烹调,加点醋等酸味调料。

据《科技日报》

医生提醒

多地加码停车设施规划

“智慧停车”让大街小巷更畅通

无感停车、自动泊车、精细化管理……智慧停车已成为行业“新宠”。近年来,我国多地持续加码智慧停车设施规划建设,鼓励开展自动代客泊车和智能停车场建设改造实验,智慧停车市场迅速崛起。

胡同里实现“停车自由”
走进位于北京市东城区金宝街北侧的干面胡同,一排排汽车沿路边停在泊位里,居民自治停车管理办公室大屏幕上显示的实时停车信息一目了然。得益于精细化车位智慧管理新模式,曾经“车位少、停车难、车乱放”的“死胡同”如今干净整洁,全路段畅通无阻。

“干面胡同传统的停车管理模式放大了私占车位、无序停车等弊端,让停车管理更为复杂。”首钢基金微停车(北京)科技有限公司总监高轩介绍,微停车团队接到项目后,对胡同车辆停放需求进行了梳理,迅速建立了监管监控停放车辆的信息化管理系统,可智能化采集车辆停放数据信息,实现车位的实时运营管控。针对认证车辆“车不入位”

和外来车辆“随意占位”的情况,系统会自动将相应车辆信息即时发送到停车管理人员手持终端,通过科技监控与人员管控相结合的方式,解决车辆乱停乱放的问题。

面对诸多困扰城市停车的通病顽疾,智慧停车乘势破局而来,打通了城市停车的“最后一公里”。高轩说,现在智慧停车管理已经有了明显成效,居民回家之后就有车位可以停,车辆安全也有了保障,在胡同里实现了“停车自由”。

前瞻产业研究院发布的《中国智慧停车行业市场前瞻与投资战略规划分析报告》统计数据显示,智慧停车市场规模在未来几年内仍将以20%左右的速度继续增加,预计年内有望突破150亿元。

物联网助力自动泊车

在停车场,车辆可以自动寻找车位、泊车入位,取车时只需“一键



在上海虹桥机场T2航站楼停车场,一名车主展示“智慧停车场”手机APP页面。

召唤”即可实现自动“接驾”……随着物联网概念和5G技术的普及,这样的场景将成为现实。

今年以来,山东、山西、重庆、武汉等多地着眼智能汽车和停车设施发展,纷纷出台政策鼓励开展自动代客泊车和智能停车场建设改造实验,并探索建立完善相关管理制度和标准规范。去年10月,全球最大汽车零部件供应商博世与广汽研究院在自动代客泊车技术领域达成合

作,率先推动自动代客泊车技术和智能停车场落地。

在实现自动代客泊车的技术路径上,博世给出的答案是“利用场端智能设备和车载传感器的配合实现L4级别自动驾驶”。简单来说,就是利用高科技让停车场变得更智能,可以自动引导车辆。自动代客泊车系统会通过停车场布置的智能摄像头完成

车辆定位、障碍识别等任务,并为车辆指派空闲车位,规划最优路径。与此同时,基于5G技术建立的通讯网络可以为停车场基础设施与车辆之间建立实时、稳定、可靠的通讯连接,便于管理者随时处理与车主、车辆相关的各类情况。

业内人士指出,通过智能云端互联,自动代客泊车的运营模式还可实现电动车自动化充电、共享车辆交接等更多具有附加值的服务,

这也将促使更多停车场和企业承担场端建设成本,加速智能停车场的落地布局。

智慧停车在近一年时间里迅速发展,但也遇到了不同车场、设施间“各自为政”、缺乏系统化管理等问题。

为了实现智慧停车运营管理“同一平台”的目标,中建电子研发团队推出集数据分析、跨区域资源调配等功能的“中建智慧停车云平台”,并率先于广东东莞全面布局落地,目前已接入全市2000多个停车场,累积停车数据总量4亿多条,停车数据吞吐量峰值高达500多万条。

专家认为,借助多维度大数据分析及可视化展示等高科技手段,智慧停车未来有很大发展空间,可有效助力城市管理。相关部门可通过各区域停车场及车位的数据,为城市停车资源的管理运营提供依据,还可为广大车主提供停车导航指引、无感支付等多样化服务。

金晨

智能人形机器人亮相科普活动



8月28日,由西宁市城西区文体旅游科技局主办的主题为“科技战疫创新强国”的科普实践活动以科技创新成果作品展示、科普知识讲座、科技实践制作、科普互动问答、小制作成果竞赛等方式在辖区内展开,营造了全民参与的氛围,引导公众热爱科学、传播科学、理解科学。图为智能人形机器人为公众表演各种高难度动作。

本报记者 刘海燕 摄

我省全面激活文旅市场

本报讯(记者 黄土)记者从近日召开的全省文旅企业家建言献策座谈会上获悉,新冠肺炎疫情发生以来,我省一手抓疫情防控,一手抓文旅发展,提前下达文旅专项资金2.5亿元,帮助企业纾困解难,全面激活省内文旅市场,进一步打响“大美青海·旅游净地”品牌。

截至目前,全省文化馆(站)、图书馆、博物馆、旅游星级饭店、旅行社、A级旅游景区复工率达到100%。1月至7月,全省累计接待游客1577.59万人次,旅游总收入达到122.27亿元,其中7月接待游客546.61万人次,旅游收入达到48.81亿元,分别恢复至去年同期的7成和5成。

此外,随着我省“黄河·河湟文化”惠民消费季活动在全省范围内启动,已带动直接消费9.2亿元。13家金融机构开展40余次线上线下“爱购青海”等消费优惠活动,带动文旅消费过亿元。

图说智能

自动驾驶公交上岗



近日,郑州市郑东新区自动驾驶公交1号线进行试运行。此次试运行的自动驾驶公交项目,采用5G信号覆盖、车路协同、人工智能等先进技术,结合智慧站台、智慧场站等一体化管控系统,实现驾驶车辆智能监控、安全预警和与其他社会车辆的同域协同运行。图为自动驾驶公交在场站内充电。

李安 摄



智能座椅很懂你

随着人工智能再升级,日前,天津南翠屏公园新增五把智能座椅并投入使用,该座椅通过太阳能充电,具备无线充电、WiFi、蓝牙音箱、一键报警求助等功能,为游客带去休闲娱乐的新体验。

吴迪



耳机,对我们来说并不陌生。那么,你知道除了听音乐和打电话,耳机还可以用来做什么吗?

近日,英国一家创业公司推出了一款智能耳机,它可以为不同语言的人进行翻译。这款耳机不仅有麦克风装置,同时也内置了一枚强大的微处理器。这枚处理器负责对37种不同的语言进行翻译。

在使用之前,我们需要通过智能手机软件先下载好语言包,然后通过蓝牙同步并且保存到耳机中。使用时,耳机会自动检测对方的语音和口音,而这个过程不需要任何数据连接。在接收到对方的语言信号后,它就会自动翻译,并且根据语句的长短,翻译时间在5秒到10秒之间。如果你在一个多语言国家,或者在某个会议上有人使用多种不同的语言,那么它还会通过云技术来进行实时翻译。

去年10月,日本一家公司开发了一款用来检测人们压力状况的耳机。据介绍,研发人员在这款耳机贴近用户耳朵的部位配备血流量传感器,它会向血管照射激光,通过反光的强弱来检测血液流量。然后,它通过对血液流量以及速度的分析来推测用户的血压,从而监测压力状况。

去年,韩国一家公司设计出一款可以改善听力的耳机。这款耳机通过与蓝牙、手机配对,来对使用者进行听力测试,然后判断出使用者所需要提供辅助的等

级,有针对性地地进行声音强化,从而使听力障碍者能更清楚地听到周围的声音。

除了可以进行翻译、改善听力、检测压力之外,耳机还可以帮助你实现减肥的愿望。今年1月,一款号称“世界上第一台减肥耳机”的产品登陆市场,其产品包括一支蓝牙头戴耳机或是一支有线耳塞。这一减肥耳机可以实现1Hz~20Hz音频的播放,由于人类通常听到的声音频率在20Hz以上,因此用户在听歌时同步播放1~20Hz的音频,用户是无法察觉的。据开发商介绍,当用户在使用手机软件听歌时,同步播放这种音频会对大脑进行所谓的“编程”,影响我们的饮食习惯,再配合相关的讲座内容,最终达到减肥效果。

这些耳机使用起来大都方便简洁,一部智能手机、一款蓝牙设备就可以帮你实现它的诸多功能。随着科技的发展,我们相信,小小的耳机将会给我们的生活带来更多便捷和美好。

智能耳机超越「听」的功能

胡晓菲