



夏天来了,在空调屋里吃着冰镇西瓜,是让人多么惬意的一件事。但“糖友”(糖尿病患者)可能要说:“西瓜这么甜,我吃得不得嘛!”“糖友”到底能不能吃西瓜?我们来听一下营养师怎么说。

# 糖尿病患者能吃西瓜吗?

■ 黄雪梅

《中国食物营养成分表(2014)》显示,市面上常见的西瓜种类,每100g西瓜中碳水化合物(也可以理解为糖分)的平均含量在5.5g左右,最高也不超过8g。那为什么西瓜这么甜呢?因为,西瓜中的果糖含量较高,其甜度是蔗糖的1.8倍。虽然西瓜很甜,但它的糖分并不高。

需要注意的是,西瓜的糖分不高,可它的GI值高。GI又叫血糖生成指数,反映了食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力,通常把葡萄糖的GI值定为100。西瓜的GI值大概是72,那其他水果如何呢?苹果为36,梨为36,香蕉为53。举一个例子来帮助理解GI,我们把葡萄糖的升糖速度比作跑车的跑速,那西瓜的升糖速度大概是小汽车的速度,苹果的升糖速度大概是摩托车的速度。但“糖友”们先别失望,实际上,GI值只是单纯的反映血糖升高的速度。但低GI的食物吃多了血糖仍然会升高;而高GI的食物,比如葡萄

糖,如果只吃5g,那也不会对血糖造成很大的影响。因此,为了弥补GI的不足,人们发明了血糖负荷GL。血糖负荷GL=GI×食物中碳水化合物的含量(克)/100。GL相当于综合了食物升糖的速度和升糖的原料的含量。GL>20为高GL食物;GL在10~20间为中GL食物;GL<10为低GL食物。我们用120克的香蕉与同重量的西瓜相比较,香蕉的碳水化合物含量为25,西瓜为7;香蕉的GL值达到了13,西瓜才为5。所以西瓜不超过200g,GL也不会超过10,当然可以吃了。

最后来总结一下,可以根据血糖指数GI和血糖负荷GL来选择更健康的碳水化合物食物,在血糖控制稳定的情况下,“糖友”们可以在两餐之间进食200g以内的西瓜。(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师)



## 清洗凉席小窍门

天气越来越热了,是时候把凉席拿出用了。闲置一年的凉席一定要好好清洁,现在我们就来说说各类凉席的清洗窍门。  
**草席。**如果是很久没有用过的旧草席,首先要除螨,可以将湿毛巾铺在草席上,用熨斗熨一熨,基本就能除掉螨虫,然后再拍打草席,把螨虫的尸体拍掉;接下来就可以用毛巾沾取加入中性柔顺剂的温水擦拭凉席,擦过之后要再用清

水擦一擦,避免清洁剂残留,然后拿去晾干。  
**竹席。**在盆里倒入一些白醋和白酒,混合均匀以后就是最好的竹席清洁剂。擦完以后放在太阳下稍微晒一晒,如果太阳太大的话放在干燥通风处晾干也可以,记住不要过度暴晒。  
**亚麻凉席。**亚麻凉席是可以直接水洗的,先在30度左右温水

中浸泡10分钟,用柔和的洗洁剂洗净。注意洗完后不能拧干,要让它自然阴干,快干的时候用熨斗熨一熨,既能让凉席变得平整也能杀菌。  
**牛皮凉席。**牛皮凉席的清洁保养不太难,定期用湿毛巾轻轻擦拭,然后自然风干就好了。水洗和暴晒是千万不能做的,不然会损害牛皮凉席。

(星华)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



## 美国造出世界上最小计算机 比一粒米还要小

据英媒近日称,密歇根大学在微计算方面打败国际商用机器公司(IBM),它制造出仅长0.3毫米的世界最小计算机,比一粒米还要小。

英国《每日邮报》网站6月22日报道,不过,IBM和密歇根大学都不确定它们的设备是否真的算是计算机,因为它们一旦断电就丧失所有程序运行和日期显示。“我们不确定它们是否应被称作计算机。它们是否具备所需的最基本功能是个见仁见智的问题。”领导开发这个新系统的电气和计算机工程教授戴维·布洛乌说。

IBM在今年3月举行的Think2018会议上推出了1毫米×1毫米的薄片状计算机。在那之前,最小的计算机是2×2×4毫米的“密歇根微尘”(Michigan Micro Mote),它在断电后能保留程序运

行和日期显示。密歇根大学最新设备的大小只有IBM计算机的十分之一,因为太小而无法安装常规无线天线。它依靠可见光收发数据。基站提供光来发电和运行程序,它由此接收数据。

“我们不得不想出新的办法来设计电路,使其同样耗电低但能耐久。”布洛乌表示。来自基站的光和来自设备自身传输LED的光能在小小的电路内感生电流。这个设备采用了精密传感器,将温度转化为时间间隔,以电脉冲来定义。计算机能感应极小区域,比如细胞簇的温度,并以0.1摄氏度以内的精确度进行报告。

研究人员希望这个设备能用来推进关于肿瘤学的研究和评估癌症治疗效果,因为肿瘤的温度可能会高于正常温度。(据《参考消息》)



## 注意! 这些个人证件会“过期”

日常生活中,我们使用的很多证件都存在有效期。逾期不处理,证件或将作废,使用过期证件还会造成不必要的损失。赶紧查查自己的这些证件是否在有效期内。

### 身份证

我国居民身份证根据办理时不同年龄段,有效时长也不同。需换领新证的情况有:居民身份证有效期满、公民姓名变更或者证件严重损坏不能辨认的,应当申请换领新证;居民身份证登记项目出现错误的,公安机关应当及时更正,换发新证;领取新证时,必须交回原证;居民身份证丢失的,应当申请补领。

### 临时身份证

《中华人民共和国居民身份证管理办法》规定,临时居民身份证的有效期为三个月,有效期自签发之日起计算。

### 护照

中华人民共和国护照分为外交护照、公务护照、普通护照。参照《中华人民共和国护照法》,外交护照和公务护照有效期最长不超过5年,普通护照有效期最长不超过10年,期满后换发新照。

### 港澳台通行证

根据我国相关法律规定,往来港澳台通行证有效期为5年。2014年9月,全面启用电子往来港澳台通行证,成人电子往来港澳台通行证有效期延长为10年,对未满16周岁的仍签发5年有效通行证。根据2016年最新规定,成人电子往来台湾通行证有效期延长为10年,对未满16周岁的仍签发5年有效通行证。

### 驾驶证

驾驶证有效期过期不足1

年的,只需到交警部门提供相应证件及时更换即可;如果驾驶证过期1年以上、3年以内,就要到车管所申请进行科目一理论考试,这样才能换得更新后的驾驶证,此时驾驶证处于“注销可恢复”状态;如果驾驶证过期3年或以上,原来的驾驶证将被注销,再申请时要重新报考全部科目。需要注意的是:持有过期的驾驶证开车上路,属于无证驾驶,如果被交警部门查处,根据其违法情节不同,将面临200元以上2000元以下罚款。

### 机动车行驶证

根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》规定,行驶证有效期是长期的,但是要按定期限进行检验:营运载客汽车5年以内每年检验1次;超过5年的,每6个月检验1次。载货汽车和大型、中型非营运载客汽车10年以内每年检验1次;超过10年的,每6个月检验1次。小型、微型非营运载客汽车6年以内,每2年检验1次;超过6年的,每年检验1次;超过15年的,每6个月检验1次。摩托车4年以内每2年检验1次。超过4年的,每年检验1次。拖拉机和摩托车每年检验1次。(任民)



## 夏天空调 对人体的影响

■ 宁蔚夏

出汗是人体对自然气候变化的一种适应过程和对自身生理功能维持的一种保护性措施。随着人类社会的进步和人类生活的不断改善,如今越来越多的空调等冷气降温设备进入到人们的生活中。当然,这对改善高温气候中的人类生活小环境是无厚非的,但对人体也会带来一定的负面影响。

当外界气温升高时,人体通过温度调节中枢和发汗等神经反馈调节系统,使皮肤血管扩张,血循环加速,并启动自身的“空调”——汗腺进行发汗,达到散发体内热量,维持恒定体温的目的。但长久工作或生活在空调室内,人体的这种调节功能就会降低,甚至反应迟钝,从而难以适应高温气候的变化。尤其是室内外温差过大时,还可导致人体体温调节功能的失衡,出现一系列的不适。

空调的频繁使用,室内外忽冷忽热的温度变化,影响了皮肤血管的收缩和扩张以及汗液的分泌和排泄,加上室内空气不流通,降低了

人体对温度变化的适应能力和抵抗力,极易发生“热伤风”等上呼吸道感染。据观察,在现代生活环境中,炎热季节由“中暑”引起的“阳暑”,远不及“因暑取凉”所致的“阴暑”多。

炎热季节,人体血液循环加快,新陈代谢增强,代谢产物增加,出汗不仅是机体散发体热、防暑降温的有效措施之一,也是排除体内废物的一个有利途径。作为排泄器官的汗腺,可排出尿素等对机体有害的代谢产物,有助于肾脏排泄功能的发挥。同时,汗腺分泌时的酸性环境,还不利于细菌的繁殖,对皮肤有一定的保护作用。在使用空调时,汗腺这两方面的功能都将受到抑制。

此外,空调使用不当,“空调综合征”“空调机肺炎”“冷气病”等接踵而来,须引起人们的警惕。为了与大自然保持协调一致,室内装有空调设备的应注意,冷气调温不宜低于25℃,室内外温差不可过大,以不超过5~7℃为宜,空气流速应维持在0.2米/秒左右。



## 剑阁县碑垭乡小学 开展反邪教宣传月活动



为进一步营造浓厚的“反邪、防邪”氛围,积极创建和谐平安校园,近日,广元市剑阁县碑垭乡小学开展以“崇尚科学、反对邪教”为主题的校园反邪教知识宣传月活动。

活动中,该校通过制作宣传展板、条幅等,图文并茂地向师生宣传了“什么是邪教、邪教的种类、影响和危害”等知识;组织

师生制作反邪教手抄小报,增强广大师生识别邪教、抵制邪教、远离邪教的能力;组织师生签订了《拒绝邪教承诺书》,承诺书上印有反邪教知识,通过开展“小手拉大手”活动,对学生家长进行反邪教宣传;组织学校4位反邪教志愿者老师开展《揭穿邪教“全能神”》挂图的讲解活动,解说生动形象,并现场与同学们交流,使同学们懂得了邪教的危害,取得了良好的宣传效果。

截至目前,宣传月活动共张贴反邪教知识挂图65张,发放宣传资料500余份,收回《拒绝邪教倡议书》200余份。(省反邪教协会供稿)

请本报刊登图片作者与本报联系,以付稿酬。