



社区科普

这类食物可预防老年性白内障

■ 宁蔚夏

老年性白内障是全球高发的致盲眼病之一,居老年致盲眼病之首。以往认为,以食物为来源的抗氧化物的维生素和类胡萝卜素可降低其发病风险,具有预防作用。近期,中国西安交通大学和澳大利亚南澳大学发表在《美国临床营养杂志》的一项研究,确认了其效果。

研究小组以荟萃分析的方法,荟萃了全世界 8 项干预研究和 12 项队列研究的报告,其中包括柑橘类水果、辣椒、胡萝卜、西红柿,还有菠菜和西兰花、甘蓝等深色蔬菜,探讨了饮食中的维生素和类胡萝卜素与老年性白内障发病的关联性。

分析结果表明,队列研究的大多数维生素和类胡萝卜素能够明显降低老年性白内障发病风险,干预研究有一定的作用。而且发现,在队列研究中,某些维生素和类胡萝卜素摄入量越高,老年性白内障发

病风险越低,效果非常显著。

研究人员认为,在全世界老年人中,老年性白内障是视力障碍的主要原因之一,目前以手术治疗为主。若能推迟 10 年,则可减少 50% 的手术者,而且可以大大降低医疗费用。而通过研究发现,近年来,老年人群维生素和类胡萝卜素的摄入量大大低于预防老年性白内障的推荐值,因此建议老年人尽量选择食用。

四川省老科技工作者协会 协办
第 289 期

《哈扎尔辞典》

[塞尔维亚] 帕维奇 著

推荐理由:
《哈扎尔辞典》开创了辞典小说的先河,它彻底颠覆了词典的概念。此书是一部用十万个词语写成的小说。这部小说的内容纷繁复杂,古代与现代,幻想与现实,梦与非梦盘根错节地缠绕在一起。时空倒溯,人鬼转换,似真非真,似假非假,扑朔迷离地描述了哈扎尔这个民族在中世纪突然从世界上消失的谜,被公认为一部奇书。建议大家读一下这本文学爱好者都绕不过的“丰碑”,自己去破解这个谜题。

破除谣言 以正视听

6月14日是“世界献血者日”。献血是一种公益性行为,如果人人都能献出一份爱心,将会挽救很多鲜活的生命。但一提起献血,有些人会摇头,这是因为人们对献血是否影响身体健康存在疑虑和认识上的误区,这些错误观念导致我国献血率较低。今天我们就带您认清这些谣言,用科学打消顾虑,给您献出爱心的勇气。

献血的谣言

先每个参加无偿献血的人都会按照国家《献血者健康检查要求》进行严格筛查,只有通过健康筛查的人员才可以进行血液的采集。所以在献血前的健康筛查过程中还能帮助公众确定是否患有贫血等症。其次,我们国家规定,每次献血不得超过 400 毫升,这点血量仅占成年人血液总量的 10% 左右。人体血液有强大的再生功能,造血系统会很快进行恢复和补充。所以献血不仅不会让人产生贫血症状,相反还能够刺激人体的造血器官,有益于人体血细胞的再生。

谣言一: 献血会让人元气大伤
生活中,时常能听到这样的说法,“血液是人的精华,不能轻易献血,一旦献血就会元气大伤。”河南省肿瘤医院输血科主任王艳介绍,“这可能跟我们的传统认识有关,事实上,人体的血液具有一定的自我更新能力,所以血液每时每刻都在吐故纳新,而且人体的调节机能能够迅速补充失去的血液,所以献血后并不会造成人体血虚,更不会伤元气。”

中国医学科学院血液病医院输血科主任周雪丽也表示,只要按规定科学献血,对身体不会有任何影响。吉尼斯世界纪录中献血次数最多的人是澳大利亚人詹姆斯,在 60 多年内,他一共献血 1173 次,平均每年近 20 次,如今他已经 81 岁,依然健康,由此可见,献血并不影响健康长寿。

谣言二: 献血会导致贫血
贫血症状表现为头晕、乏力、面色苍白。有些人可能因为献血后出现这些情况,就觉得献血会导致贫血。“其实这种说法没有科学依据。”王艳说,首

蛋白、白蛋白、红细胞、血红蛋白、红细胞比积、血清铁等 8 项指标,通常在献血后 24 小时~3 个月均可恢复到献血前水平。

谣言四: 献血会传染疾病
有很多人不愿意献血的最主要原因就是担心在献血时,会得上传染病。对此,王艳认为,献血是很安全的。因为采供血工作流程严格执行国家《血站技术操作规程》的相关规定,对采血过程使用的关键物料,如血袋、试剂、消毒液、辅料等有严格的进货质控环节,对采血过程中的消毒有严格的时间及范围要求,献血者所用的采血物料均为一次性使用,用后销毁,没有任何获得感染的机会。因此,参加无偿献血是非常安全的。

谣言五: 献血会引起血压不稳
一些人献血后会出现血压过高或过低的情况。对此,有专家表示,献血时部分人发生头晕甚至昏厥,实际上是心理反应。一些人看到血液流动就会产生紧张害怕的情绪,或者本身有晕血现象的人都有可能发生晕血的情况。专家指出,有这样情况的人不适合献血。(据《科技日报》)

公共泳池游泳 要做好个人防护

赛先生的背影
SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办:
四川省科学技术普及服务中心

夏日,什么运动最受人们喜爱呢?相信不少人会选择游泳。游泳有很多好处,可以提高人的心肺耐力和身体柔韧性,改善人的体脂百分比。但游泳场馆是公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,若不注意,则可能在游泳过程中感染疾病。那我们如何实现既锻炼身体,又降低游泳过程中健康风险呢?

游泳过程中游泳池水是最主要的健康风险来源。它直接与人体接触,人体的代谢物(尤其是尿液和汗液)和涂抹的化妆品(防晒霜)等都会进入池水中,为池中微生物繁殖营造良好的环境,同时由于水中还会存在引起腹泻、红眼和呼吸系统疾病的细菌和病毒,而这些病原菌不能通过游泳池水处理系统去除,所以在卫生条件差的游泳场馆游泳结束后游泳者经常会出现红眼病、鼻窦炎、中耳炎、病毒性上呼吸道感染、皮肤发痒、潮红和肠胃疾病等。因此,建议去正规、卫生条件好的场馆游泳。

在游泳场馆实际使用过程中,由于受到场馆卫生管理状况差异、游泳者数量变化以及池水温度和换水率等因素影响,游泳池中消毒剂含量偏低,池水无法有效消毒,容易滋生微生物。含量偏高则会对人体皮肤黏膜产生刺激作用,会腐蚀人体皮肤和黏膜。相信大家都有过这种情况,在水中呆久了,会出现眼睛发红、头发毛躁等现象,这就是水中的“氯”在作怪。一般泳池中,都有加入消毒剂,而消毒剂属于强氧化剂,对皮肤及头发有较强的损伤作用,这也被俗称为“氯伤害”。同时游泳过程中人体的代谢物和防晒霜等都会进入池水中并与消毒剂反应生成消毒副产物,也会对游泳者的健康造成影响。

游泳过程中要做好个人防护,建议从以下几个方面着手:

- ★佩戴好泳帽、防水眼镜、鼻塞、耳塞。
- ★在游泳过程中,泳镜进水后不要用手直接揉眼,要及时用清水冲洗眼睛和泳镜。
- ★在游泳过程中呛水,要及时用清水漱口。

另外还要杜绝以下不文明行为,包括入池前不冲淋、不带泳帽、不浸脚、泳池吐痰、泳池小解以及入池后搓澡等。此外,酒后最好不要游泳。建议游泳者游泳时间不宜过长、过于频繁,否则一些敏感体质的人可能会出现皮肤过敏。(郭卫)

公告
王静(被申请人):
本会于 2019 年 4 月 2 日向你邮寄送达【(2019)仲仲案字第 134 号】仲裁通知书、仲裁规则、仲裁员名册、仲裁申请书、申请人提供的证据、授权委托书,送达回证。因无法送达给你们,现本会向你们公告送达,请你们方在仲裁规则规定的期限内选定仲裁员,逾期不选定的,本会主任指定王恒锋仲裁员审理本案。本案定于 2019 年 9 月 2 日上午 10 点在成都天府大道北段 28 号茂业中心 A 座 1306 室不公开开庭审理。仲裁庭定于 2019 年 9 月 6 日作出裁决,领取裁决书的时间为 2019 年 9 月 10 日前。请你们及时到本会办理有关手续。本案法律文书及相关资料自公告之日起经过 60 日即为送达。
钦州仲裁委员会
2019 年 6 月 14 日

更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

四川省防范邪教科普宣传进校园活动正式启动

协会主办的“四川省防范邪教科普宣传进校园活动”在广元市剑门关小学启动。省反邪教协会秘书长宣布活动正式启动。

启动仪式上,省反邪教协会讲师团讲师为学校的 200 多名师生进行了反邪教知识讲座及有奖问答,讲师深入浅出、生动有趣地讲解了防范邪教相关知识,让同学们深刻了解到邪教的危害性,增强了大家识邪反邪能力。现场累计发放反邪教科普宣传品 600 余份。同学们纷纷表示,今后要通过“小手拉大手”“学生带家长”活动,把邪教的危害性和反邪教知识告诉父母、告诉身边的人,形成“崇尚科学 防范邪教”的良好社会氛围。(省反邪教协会供稿)

同样也是真皮,为何爱马仕能卖万金?
当我们看到爱马仕时,大多数人的反应是它为何可以卖那么贵?答案其实就在皮革中,当然还有无与伦比的手工艺。能够与爱马仕的皮革工艺相媲美,还有一种高级的工艺标准。那就是柔软细腻的“纳帕真皮”。“纳帕真皮”其最大的特点是柔软、顺滑、细腻,尤其适用于高档汽车、游艇等座椅面料。造型优雅、风范绝伦的“新尊享主义 7 座 SUV”——Mazda CX-8 的座椅材质就采用了专门开发的纳帕 Nappa 真皮,其皮革原料正是头层牛皮的全粒面皮。(李华)

“6招”预防新型手足口病

提到手足口病,大家都不陌生。但近日,福建省妇幼保健院感染科接诊了一名 2 岁多的小女孩,她患上的是 CV-A6 型手足口病,同时南京地区也出现了类似的情况。那这种新型手足口病和普通的手足口病有什么区别呢?该如何预防呢?

CV-A6 型与普通的手足口病的区别
目前流行的多为传统型手足口病,其中以 CV-16 型和 EV-A71 型最为多见。而新型 CV-A6 型手足口病是由柯萨奇病毒 A 组 6 型病毒(即 CV-A6 病毒)引起,和传统手足口病相比主要有以下区别:

1. 皮疹分布更广泛,更密集。分布于上臂、大腿、躯干和胸背部等,并且皮疹密集,多为大疱样皮疹,且伴有瘙痒、疼痛感。传统型手足口病皮疹只出现在手、足、口部位,胸前、后背很少,因此,新型手足口病易被误诊、漏诊。
2. 脱甲。约 30% 的 CV-A6 型手足口病患者在恢复期病程 2~4 周后会出现脱甲,而其他病原体脱甲的比例则不足 5%。
3. 皮疹壁薄,更容易溃破。CV-A6 型手足口病皮疹早期表现为皮肤颜色的米粒大小丘疹,周围略有红晕,随后疱疹很快增大,形成薄壁疱疹,部分皮疹可以融合,随病程进展会出现疱疹破溃。普通型手足口病皮疹不易溃破。
4. 结痂。CV-A6 引起的手足口病治愈后可留下硬痂,而其他病毒引起的手足口病愈合后一般不会留疤。
5. 部分患者可不出现皮疹,而仅有发热、咳嗽等上呼吸道感染症状。
6. 重症比例小。CV-A6 病毒感染的新型手足口病,因为皮疹严重看起来更为凶险,临床症状更明显。但事实上,CV-A6 病毒一般不会伤害循环系统和神经系统,因此引起的重症比例反而比 EV-A71 及 CV-16 病毒的感染性要小。

如何预防 CV-A6 型手足口病

1. 减少出入人口密集场所。
2. 家长要做好个人卫生和家庭清洁。注意个人卫生,室内经常通风,被褥和衣服加强日晒,玩具、餐具勤消毒等。
3. 外出活动后勤洗手。
4. 每天晨起或晚归时都要检查孩子身体。特别是手心、脚心、躯干胸背部有无红疹,口腔有无疱疹,密切关注孩子的体温、精神状态的变化。
5. 加强身体锻炼。
6. 积极接种疫苗。手足口病是由肠道病毒感染引起的一种传染病,但每年流行的病毒种类又不同,所以即使之前得过手足口病,接种疫苗也是必须的。(黄佳)