

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

夜间健身对于上班族来说是释放压力的好方式,但也有人表达了顾虑,晚上运动到底好不好?尤其是熬夜后还坚持锻炼的人,这种坚持是自律的体现,还是对健康的忽视?要想解答这些疑惑,我们需要了解人体内神奇的“生物钟”。

熬夜后健身,万万使不得

规律运动有助于保持良好的身体节律

人体有属于自己的“生物钟”,是一种关键的稳态调节因子,通过光刺激和非光刺激(食物摄入、温度和体力活动)进行同步,进而会影响和控制所有的生理反应。

有研究发现,运动锻炼会对“生物钟”产生影响。运动是预防和改善慢性代谢性疾病的最佳方式,其促进新陈代谢的效应是通过改变肝脏、脂肪组织和胰腺等组织器官的生理调节而发挥的。“生物钟”会控制器官在不同时间点的工作效率,在一天之中不同时间进行不同的运动锻炼会对身体起到“加速”或“减速”的效果。因此,保持规律性的锻炼对于保持良好的身体节律很重要。

特殊人群运动时间不同,夜间健身通常是可行的

受“生物钟”影响,不同人群或者基于不同目的而进行运动,选择的时间点会有所不同。比如,早晨运动会降低1型糖尿病患者迟发性低血糖风险,早饭前运动能提高脂质氧化代谢效率;而晚上锻炼能够帮助合并肥胖的2型糖尿病患者控制血

糖,帮助健美爱好者更好地增肌,改善血脂等。另外,性别、年龄等因素也会影响运动效果,比如健康女性推荐晨练减脂,而健康男性晚上锻炼减脂效果更佳。

对于高风险人群而言,选择合适的运动时间尤为重要。研究发现,无论总身体活动量如何,早晨进行体力活动发生心血管疾病(如中风、冠心病、缺血性中风)的风险更低,这凸显了运动时间点在预防心血管疾病中的潜在重要性。

同时,运动强度和运动量也会对不同时间点的运动风险产生影响。有研究发现,对于肥胖患者以及2型糖尿病患者而言,选择晚上进行中高强度有氧运动发生心血管疾病的风险更低。

熬夜后健身危害多,不是自律而是“自虐”

众所周知,熬夜的危害很大。例如,长期睡眠不足会导致肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、抑郁;即使是急性睡眠不足也可能造成注意力下降、最大摄氧量下降、血压升高、促炎因子分泌增加等问题。因此,在这样的背景下进行高强度运动,是非常危险的。

1. 增加运动损伤风险

在晚上睡觉时,人体会释放重要激素,如对肌肉生长和脂肪代谢至关重要的生长激素。而熬夜则会妨碍肌肉生长,从而易导致运动受伤。

此外,睡眠不足会导致精神疲惫,影响交感神经功能,使人思维变得迟钝,甚至可能让人产生幻觉。在这种状态下进行高强度运动,不仅训练效果不佳,还可能增加运动损伤或意外受伤的风险。

2. 易引发猝死

人体有自身的生理节律,熬夜会导致心血管系统超负荷运转,心跳节律也会失常。在这种情况下进行高强度运动无疑是让正处于“加班”状态的心脏背上了更重的负担,这会进一步导致心跳加快和血压升高。心脏和血管的超负荷运转容易引发各种心血管疾病,心源性猝死就是常见的情况之一。

3. 降低身体免疫力

有研究显示,适度运动30~45分钟,免疫反应会持续增加;但持续高强度运动超过3小时,免疫反应在短暂增强后,会迅速下降,超过3.5小时则会诱发免疫抑制,也就是免疫系统此时可能会进入“开窗期”。

通常情况下,即使免疫系统处于“开窗期”,也不足以导致人生病。然而,如果在熬夜后进行高强度运动,这无疑就是让已经疲惫不堪的免疫系统雪上加霜,此时细菌、病毒等病原体也就更容易趁虚而入。

提醒:如果工作已让你筋疲力尽了,便无需勉强自己熬夜去健身房“打卡”,这不是自律,而是自虐。充足的休息,均衡的营养,以及保持良好的心态,才是健康生活的关键。(杨一卓)

生活提示
SHENG HUO TI SHI

金秋时节,秋高气爽,天气略显干燥,而梨汁水丰富、口感脆甜,是秋季补水的必备水果。由于梨的风味、质地都很细致,而且外形美观,所以有人称它为“果中之后”。坚持每日食用一颗梨,对身体大有裨益。

“果中之后”正上市
坚持食用有裨益

梨是个大家族,营养各异

梨树在世界上种植广泛,在我国已有3000年以上的栽培历史,是我国第三大水果,仅次于苹果和柑橘。我国梨栽培品种主要分为白梨、砂梨、秋子梨、西洋梨、新疆梨以及种间杂交品种。

人们之所以喜欢食用梨,是因为它口感独特。梨的果肉多汁鲜嫩,富含纤维“石细胞”,所以食用起来会有沙感;梨的典型香气来自“梨酯”等多种脂质成分。特别是皇冠梨的梨酯含量较高,梨味较浓郁。

据相关数据显示,热量最低的是红肖梨,碳水化合物最高的是雪梨,不溶性膳食纤维最丰富的是库尔勒香梨,维生素C含量最高的是酸梨,钾含量最高的是苹果梨。

吃梨的好处比你想象的更多

- 补水润喉。**梨的水分含量几乎在85%以上,特别补水。虽然吃梨并无“润肺止咳”的功效,但它含水量充足能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。
- 预防便秘。**在水果中,梨的膳食纤维含量颇为可观,特别是库尔勒香梨,它的不溶性膳食纤维的含量在梨中属于翘楚,高达6.7克/100克,这含量是苹果的近4倍。不溶性膳食纤维能促进胃肠的机械运动,助力排便,预防便秘,对肠道健康有益。
- 控制体重。**大多数梨的热量均

在50千卡/100克左右,热量不高,与苹果热量相当。1个拳头大小的梨大约重100克,饭前加餐吃1个,还能增加饱腹感,有助于控制食欲,帮助减肥和控制体重。

4. 抗氧化抗炎。梨含有多酚类化合物和黄酮类化合物等抗氧化成分,不仅能清除体内多余的自由基,还能起到抗炎的作用。并且,梨的果皮中总酚和黄酮含量最高,抗氧化能力最强,其次为果心,果肉中最低。因此,为了更多地摄取抗氧化物质,建议食用梨时,彻底清洗后连皮带肉一起食用。

糖尿病患者能吃梨吗?

梨的口感较甜,很多糖尿病患者望而却步,担心食用后难以维持血糖稳定。其实不用担心,血糖生成指数(GI)是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标,如果该数值在55以下,就属于低GI食物。梨的GI值为36,是低GI食物。

梨的甜味虽然明显,但其果实中的可溶性糖主要为果糖、山梨糖醇、葡萄糖和蔗糖,其中果糖含量最高,平均值为5.4克/100克,占总糖含量的49.77%,其次是山梨糖醇和葡萄糖,蔗糖含量最低,平均值为1.4克/100克,占总糖含量的13.04%。果糖在体内的代谢可以不需要胰岛素参与,对血糖影响不大,糖尿病患者可

以适量食用。如果实在担心,也可以上下午各加餐100克。至于碳水化合物较高的雪梨则应适量控制,最好不超过100克,即半个梨的分量。

冷藏后的梨更甜

对于梨的爱好者而言,冷藏后的梨品尝起来会更甜。这是因为梨中富含的可溶性果糖,其甜度一般是蔗糖的1.2~1.8倍。

当果糖处于结晶状态时为吡喃型,水溶液中呈吡喃型和呋喃型两种构型的平衡状态,甜度会降低;在低温下平衡点向吡喃型移动的倾向大,而吡喃型在水溶液中的甜度是呋喃型的3倍。所以在40℃以上时,果糖液甜度降低,低于蔗糖;在40℃以下时,温度越低果糖液的甜度越高,最高可达蔗糖的1.7倍。通常在冷藏环境下,梨中的果糖就会向着吡喃型转变,因此食用梨之前把它放进冰箱冷藏一段时间,口感会更甜。

梨如何贮藏?

买来的梨如果放在室温下,半个月就可能出

现烂果。大多数梨品种贮藏的适宜温度为0℃~1℃,可以放进冰箱冷藏保存,一般可保存半个月以上,最长不超过30天。但个别品种如鸭梨等,对低温较敏感,不宜直接放进冰箱冷藏,需要缓慢降温保存,避免出现黑心病。(薛庆鑫)

科学辟谣
SCIENCE FACTS

柿子不能与鱼虾蟹类同食?

真相:不准确

柿子中含有单宁(鞣酸),未成熟的涩柿子单宁含量高达4%以上。大量摄入单宁的同时胃中又有很多蛋白质,会形成不溶性复合物,让胃蛋白酶失去活性。这是许多人说柿子不能与鱼虾蟹类以及牛奶等同食的原因。

但是实际上,成熟的柿子单宁含量较少,完全可以与上述食物一起食用。如果是涩柿子,无论是不是与鱼虾蟹类同食,哪怕只是单独食用,都不推荐。因为涩柿子口感不佳,没有必要去食用。

审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心 副主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

四川省水电投资经营集团永安电力股份有限公司
关于召开2024年第二次临时股东大会的公告

经公司董事会研究决定,于2024年10月22日召开公司2024年第二次临时股东大会,现将有关事项通知如下。

- 时间:**2024年10月22日上午10:00
- 会议方式:**通讯方式
- 主持人:**黄才贵(董事长)
- 会议主要内容:**
 - 审议公司关于变更董事的提案;
 - 审议公司关于投资实施三台县2025年农网巩固提升工程项目的提案。
- 参会人员:**
 - (一)公司董事、监事、高管人员;
 - (二)截至2024年10月21日登记在册的本公司全体股东;
 - (三)有权出席会议的股东可以书面形式(授权委托书附后)委托代理人出席会议并参加表决,该代理人不必是公司股东。
- 会议登记:**有权出席会议的股东持本人身份证、股权证持有卡(代理人须持股东书面授权委托书)于2024年10月21日到公司财务部登记,也可以信

函或电子邮件(发送PDF扫描照)方式登记。法人股东出席,须持法人单位公章、法定代表人签署的授权委托书。

- 其他注意事项**
 - (一)出席会议人员住宿及交通费自理。
 - (二)联系电话:李蕊蕊 18428320660
 - (三)邮箱:283602962@qq.com。

附件:授权委托书
四川省水电投资经营集团永安电力股份有限公司
2024年10月11日

授权委托书
兹授权 先生/女士代表本单位(个人)出席四川省水电投资经营集团永安电力股份有限公司2024年第二次临时股东大会,并代为行使表决权。
委托人签名: 受托人签名:
身份证号码: 身份证号码:
委托日期:
(注:本委托书复印有效)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

软件创新引领科技趋势 研发力量开启数字化新纪元

当前,全球化和数字化浪潮正全方位地影响着我们的日常生活和工作方式。无论是各个行业的商业运营还是人们的日常生活,数字化的趋势都在其中起到了至关重要的作用。其中,软件研发领域特别引人注目,它作为推动科技进步和社会创新的核心力量,不仅在全球范围内发挥着越来越重要的作用,其需求和影响力也呈现出持续增长的态势。

据相关数据显示,2023年,我国软件和信息技术服务业业务营收迅速攀升,盈利状态保持稳健。全国软件和信息技术服务业规模以上企业已超3.8万家,累积软件业务收入高达12.33万亿元,同比增长13.4%。软件行业的总利润达到1.46万亿元,同比增长13.6%。其中,主营业务的利润率提升至9.2%,同比增长0.1个百分点。这些数据不仅揭示了我国软件开发市场的巨大潜力,同时也显示了软件开发技术创新和应用的广度和深度。

正如观察到的,软件研发行业的蓬

勃生机中不断涌现出创新的开发技术。然而,随着行业快速发展,传统的协作模式已无法满足现代软件开发日益复杂的需求。为解决此难题,来自北京优贝在线网络科技有限公司的资深研发工程师康兴,利用大数据分析技术,成功研发出一款创新协作平台——“基于大数据分析的智能协作平台V1.0”。

据了解,该平台运用大数据核心技术,直接将数据处理和分析集成在软件开发流程中,跨越性地提高了实时数据采集、处理以及分析的能力。与之前相比,该平台使实时数据采集速度提高了30%,数据处理效率提升了50%。这不仅解决了传统软件开发在数据处理延迟和能力限制上的问题,还通过利用先进的机器学习和人工智能技术,深度挖掘和分析项目数据,使得软件开发流程和效率更加智能化、自适应,更好地满足了现代软

件开发的需求。

目前,已有十余家企业采用该平台,并取得显著成效。据悉,该平台能够实时监控软件开发过程中的各项数据,解决潜在问题,提升团队协作效率,缩短软件开发周期,从而大幅提升开发效率和产品质量。康兴表示,接下来将继续关注行业动态和技术发展,不断提升平台的功能和性能,为用户提供更优质和高效的服务。

软件是新一代信息技术的灵魂,是数字经济发展的基础,是制造强国、网络强国、数字中国建设的关键支撑。发展软件和信息技术服务业,推动关键软件的创新,具有助力现代产业体系建设的重大意义。新技术和创新产品的出现,为软件研发行业的数字化和智能化转型提供了支撑,推动其迈向繁荣和智能化的新时代,这也预示着一个充满机遇的未来正在开启,将引领软件研发行业走向新的辉煌。(闫瑞雪)

公告

2024年9月8日,我局在成都市双流区东升永安路二段依法查获红塔山(硬经典100)400条香烟。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及相关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二四年十月十一日

公告

2024年9月14日,我局在成都市双流区西航港润园北街88号5栋1单元附15号余氏东风物流依法查获蓝星200条香烟。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及相关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二四年十月十一日

遗失声明

高新区王盼馆(社会信用代码:92510100MACNP9AT1B)不慎遗失食品经营许可证正本(编号:JY25101090434784),特声明遗失作废。
2024年10月11日