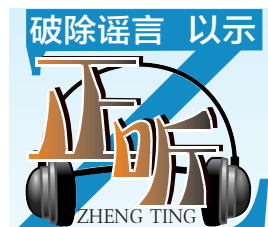




“地震预报”与“地震预警”是两种不同的概念。“地震预报”是指在地震发生前,通过研究分析,对未来地震发生的震级、时间和地点进行预测预报,并及时公布于众,让预测的受灾地区人们及时做好预防工作,以减少人员伤亡和财产损失;而“地震预警”是指在地震发生以后,抢在地震波传播到设防地区前,向设防地区提前几秒至数十秒发出警报,告知人们采取应急措施,以减小损失。



口腔溃疡、牙龈出血,是缺乏维生素C所致;手上爱长倒刺,那更要多吃维生素C……生活中,是不是经常会听到这样的建议。很多人把维生素C当作无所不能,包治百病的灵药。维生素C真的有那么“神”吗?甚至还有人认为,即使不能治病,但多补充一点维生素C总归对身体没害处,事实真的如此吗?

# 地震预报 ≠ 地震预警

王宇玺 宫悦

地震预报方法主要有三种,包括测震学预报、地震前兆观测、宏观异常。地震预报必须同时包括时间、地点和强度三要素。由于人类对地震产生、发生的机理研究还远远不够,到目前为止,地震预报还是一个世界性难题,包括像美国、日本等发达国家在内,地震预报,尤其是短临地震预报仍然处于探索阶段,地震预报还远远做不到像天气预报那样准确。所以,发震时间、地点、震级非常精确的地震预报往往是不可信的,大家一定要认清地震谣言,切勿信谣传谣。



地震预警是指突发性地震已发生,在严重灾害尚未形成之前发出警告并采取措施的行动,抢在地震波传播到设防地区前,向设防地区提前几秒至数十秒发出警报,以减小损失,也称作“震时预警”。其工作原理在于破坏性地震波(横波即S-波,secondary wave)由于传播速度相对较慢,相较于地震发生最初时发射出来的无破坏性地震波(纵波即P-波,primary wave),会延后10~30秒到达地表,而无破坏性的地震波(P-波)可及时被深入地下的地震探测仪器检测到后传给计算机,即刻计算出震级、烈度、震源、震中位置,于是预警系统依赖越弱的地区,能提供的预警时间反而越长。拿2019年6月17日长宁6.0级地震举个例子:震中附近8公里的珙县,20公里的兴文县,处于预警系统的响应盲区,基本没有可能获得提前预警,受灾较重;而

距离震中约270公里的成都,虽然提前30秒左右收到了预警信号,但又几乎没有意义,因为一个6级地震,对270公里以外的地方,本身就不会造成什么灾害。

(作者宫悦系四川省地震预报研究中心工程师;王宇玺系四川省地震局减灾救助研究所工程师)

## 这五种药 服用后需大量喝水



尿路感染,在临床上是一个大范围的称呼,包括了整个泌尿系统的感染。实际上临床医生会根据感染的部位不一样,做出更专业的疾病诊断称呼,如:肾盂肾炎、输尿管炎、膀胱炎、尿道炎等。在这些感染中,最常见和高发的是膀胱炎,为了方便,都统称为尿路感染。

## 女性易患尿路感染的原因

王培禄

在医院就诊的尿路感染患者中,女性尿路感染发病率比男性要高接近1倍。女性菌尿的患病率约3.5%,且随年龄增长而增加。在女性年龄至24岁时,30%的女性患有症状的尿路感染。女性尿路感染的主要途径是逆行感染。那引起女性高发尿路感染的原因有哪些呢?

子宫压迫输尿管引起肾积水,压迫膀胱引起膀胱充血。上述改变会导致菌尿发展为尿路感染,尤其是急性肾盂肾炎的发病率明显增加。且大部分女性分娩时会接受导尿处理,如导尿未无菌操作和留置尿管时间过长,其尿路感染的风险明显增加。

免经期性生活及不正常的性行为方式等。

2. 经期卫生护垫的使用也应注意选用合格的产品,经期加强营养,增强身体抵抗力。

3. 平时适当进行热水坐浴,改善会阴部血液循环对预防尿路感染有一定的益处。但不要在月经期和公共浴室等环境进行坐浴。

4. 患了尿路感染要规范性用药,不然容易反复复发,且易导致慢性尿路感染。

5. 合理饮食,均衡营养。多吃高蛋白饮食及蔬菜;坚持多饮水增加尿量;避免憋尿,尿液对尿路的细菌有冲刷作用,减少细菌停留;避免辛辣刺激性食物;忌饮酒;注意休息,避免劳累;加强身体锻炼,提高机体自身抵抗力。

6. 老年女性要及时治疗易导致身体抵抗力减弱的慢性疾病,如糖尿病、慢性肾功能衰竭、高血压等,这是治疗及预防尿路感染的一项重要措施。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

1. 生理结构。女性尿道长约2.5~5厘米,平均长约3.5厘米,粗、短、直,位于会阴部阴道前庭,与阴道、肛门紧邻。会阴部潮湿容易滋生病原微生物;如果大便后不清洗肛门的话,残余的粪便容易污染会阴部;性生活时尿道外口的摩擦且性伴侣不注意个人卫生;女性消毒护理液的不正确使用等因素,造成细菌容易从尿道口侵入尿路而致感染。

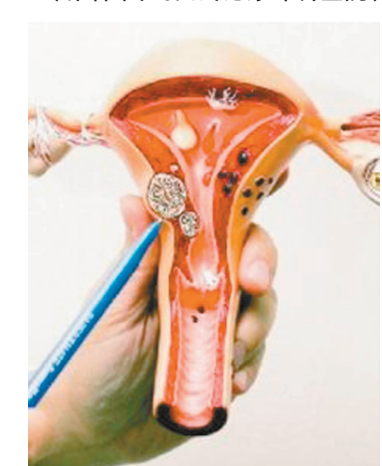
2. 生理周期。女性月经期间身体抵抗力会有所下降,经血十分利于细菌滋生和生长,如果使用通气不太好的卫生巾,穿不透气的内裤和紧身裤,都可能导致大量细菌在会阴部生长,经过尿道进入泌尿道导致感染。

3. 妊娠。女性菌尿患病率本就较高。女性妊娠期会导致泌尿系统发生一些生理性或病理性的改变。如肾脏体积增加;集合系统和膀胱逼尿肌的弛缓、蠕动减少;增大的

4. 妇科疾病。女性阴道与外界相通,且成年女性常有性生活,所以很容易发生阴道炎。阴道炎会导致阴道分泌物增多,如果治疗不及时、不规范,感染的病原体就很容易达到尿道进入泌尿系统,引起尿路感染。

5. 不好的卫生习惯。因为女性特有的生殖结构及生理周期,如卫生习惯不注意,便前不洗手,便后不擦拭干净外阴的尿渍,大便后不清洗肛门,性生活前不清洗外阴,不良的性生活习惯及方式等原因都会导致尿路感染发生的几率大大增加。还有部分女性很爱干净,经常清洗会阴部,但因为受一些广告宣传的影响,长期使用了一些含杀菌功效的消毒护理液,将会阴部寄生的非致病菌杀灭,导致局部菌群失调,也会引起尿路感染的发病增加。

既然女性这么容易患尿路感染,那我们有什么办法来预防和减少尿路感染的发生呢?



有五类药物,服用后比其他药物更需要大量喝水。

1. 退烧药。服用乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药后会大量出汗,为避免因出汗过多失去水分而引起虚脱,吃这类药时宜多喝水。

2. 易形成结晶性沉淀的药物。包括磺胺类药物、喹诺酮类药物,这类药物主要经肾脏排泄,在尿中浓度较高,可形成结晶性沉淀,服用后宜大量喝水,用尿液冲走结晶。

3. 对消化道有刺激的药物。口服双磷酸盐类药物,如阿仑膦酸钠片,对食管有刺激性,须用200毫升以上的水送服。

4. 降尿酸药物。应用别嘌醇、非布司他等降尿酸药物时,一日饮水量最好在2000毫升以上,防止尿酸浓度过高,形成结石。

5. 有利尿作用的药物。常见利尿剂、平喘药等,因具有利尿作用,容易导致患者口干、多尿,服用后要多喝白开水。(姜茜)



遗失声明 武侯区陆加柳冻冰饮品店(统一社会信用代码:92510107MA6BTL9U6G)营业执照正本遗失,特此声明。 2019年12月20日

遗失声明 范福勇将坐落于云溪镇文同路的房屋所有权证遗失,编号:盐房权证具房字第0000007534号,声明作废。 2019年12月20日

遗失声明 青羊区慈孜鞋店(统一社会信用代码:92510105MA6C7W5C4G)法定代表人名章(法定代表人:宇辉东,编号:5101055134894)遗失,特此声明。 2019年12月20日

## 维生素C包治百病?

误区一

大量吃维生素C就能变白

俗话说,一白遮百丑。这不,维生素C因具有抗氧化功效,不少爱美人士将其视为美白佳品而大量服用,有人觉得有美白效果,有人表示收效甚微。事实究竟怎样呢?

我们知道,肌肤变黑的根源就是黑色素沉着,而黑色素是由多巴分泌而成的,在分泌多巴必须转成为巴醌,而维生素C的作用可以将巴醌还原成多巴,阻止黑色素的生成,根据这个机理可以看出维生素C是具有美白效果的。“但并不是说吃的越多越好,其有剂量要求。若长期大量服用维生素C,反而会伤身体,因为维C偏酸性,使尿液呈酸性,在体内容易形成尿路草酸钙结石和肾结石。”湖北省中医院皮肤科主任李恒强调,同时,大剂量维生素C可对抗肝素和双香豆素的抗凝血作用,导致血栓形成,这使原有心脑血管病者更易发生脑梗塞(中风);维生素C与含有维生素B12的食物同时摄入,可破坏相当量的维生素B12,而维生素B12大量破坏后,使人易患贫血。

误区二

口腔溃疡、牙龈出血是缺乏维生素C所致

生活中,牙龈出血几乎是每个人都遇到过的。有些人以为牙龈出血是缺乏某种维生素的表现。到底是不是真的呢?

维生素C是一种酸性有机物,具有抗出血的作用。当人体严重缺乏它时,会导致牙龈出血。但不能把所有牙龈出血完全归咎于维生素C缺乏。现代医学认为,复发性口腔溃疡首先与免疫系统有着很密切的关系。有的患者表现为免疫缺陷,有的患者则表现为自身免疫反应,由于各种因素,使人体正常的免疫系统对自身组织抗原产生免疫反映,而引起组织的破坏而发病。再就是口腔溃疡可能与一些疾病或症状有关,比如消化系统疾病胃溃疡、十二指肠溃疡等,另外贫血、偏食、消化不良、精神紧张、工作压力大也往往会造成口腔溃疡的频繁发作。

口腔溃疡、牙龈出血,是缺乏维生素C所致;手上爱长倒刺,那更要多吃维生素C……生活中,是不是经常会听到这样的建议。很多人把维生素C当作无所不能,包治百病的灵药。维生素C真的有那么“神”吗?甚至还有人认为,即使不能治病,但多补充一点维生素C总归对身体没害处,事实真的如此吗?

误区三

缺乏维生素C手指会长倒刺

一到冬天,有些人的手上就容易长倒刺,不少人认为这是因为缺乏维生素C了,只要多吃点水果就好了。真的是这么回事吗?

“手指长倒刺与缺乏维生素C并没有什么关系。”李恒说,手指长倒刺是指甲周围有角质的突起,很多人会自行揪掉,揪掉后局部就会有角质缺损,伴有疼痛,出现倒刺的主要原因是皮肤干燥,角质皮肤干燥就会翘起,这个时候会形成倒刺;不良的饮食习惯,微量元素缺乏者、挑食或偏食导致的营养不良,也容易形成倒刺;撕拉是一种不规则损伤,不正确的撕拉方式,会导致局部皮肤破损,反而更容易形成倒刺。李恒建议,出现倒刺以后,一定不能揪掉,要用指甲剪剪掉,同时要注意及时涂抹滋润皮肤的护手霜,使局部皮肤保持滋润。(据《科技日报》)



## 营养丰富的红薯

凛冽的寒风一阵一阵地吹过,此刻如果手握一个滚热的烤红薯,掰开的一霎那,细嗅香甜的香味,一口咬下去,软糯糯,像蜜糖一样,这份冬日的温暖与甜蜜将一直被记忆。红薯是秋冬季的应季食物,红薯营养价值非常高,老少皆宜。那么,红薯有哪些营养价值呢?

从营养学角度来看,一般将食物分为五类,其中第一类谷类及薯类,番薯就是薯类的一种,它还有很多别名:山芋、地瓜、红薯、白薯等。红薯含有丰富的淀粉和膳食纤维,以及多种维生素和矿物质。红薯中淀粉、钙、维生素B1、维生素B2的含量较大米和面粉都要高。红薯因为不同的“心”,营养特点也略不同:

◎白心的红薯(常称为白薯)中粗纤维含量高;

◎红黄心的红薯(常称为红薯)中胡萝卜素含量高,糖含量高,口感甜;

◎紫心的红薯(常称为紫薯)中硒和花青素含量较高,是名副其实的抗氧化高手。

很多人认为烤红薯不健康。真的吗?其实不然,烤肉、面包、饼干等,可对健康产生不同程度的影响,但红薯一般都是带皮一起烤,对健康并无不利影响。在烤的过程中,美拉德反应只发生在食物表层,食物内部仍有水分,温度一般不会超过100℃,不会发生褐变,产生特殊的香味。烤出来的红薯也是去皮,吃它的心,所以烤红薯属于健康的食品。

那什么样的红薯适合烤呢?不同“心”的红薯营养成分稍有不同:白薯淀粉多,糖含量低,烤出来不太香,口感较干,不大适合烤,可以当主食,吃了它后要减少其他主食摄入量;紫薯膳食纤维含量较高,口感较粗糙糙,加上花青素味涩,并不适合烤;红薯淀粉和纤维含量低,含糖量高,烤出来口感不那么干,质地也比较柔软,另外还有诱人发亮的焦黄色,适合烤出来吃。

红薯是低能量、低脂肪食物,每100克仅含0.2克脂肪,产生99千卡能量,约为同等量大米的三分之一,因此有人将其作为减肥圣品。红薯可以作为主食,但是不可食用过多。因为红薯在肠胃中可产生大量的二氧化碳,会使人腹胀、打嗝,严重影响人的消化功能,如反酸、胃痛等。居民膳食宝塔推荐,食物多样,营养互补。如吃红薯最好搭配蔬菜、水果及含蛋白质高的食物,这样不会引起营养失衡。另外,红薯粥也可以减轻红薯引起腹胀不适感,切忌空腹食用红薯。(郭卫)