



北京时间12月18日23时59分,甘肃省临夏州积石山县发生6.2级地震,灾情备受瞩目。在地震发生后第一时间,我们便看到了我国不少硬核科技出现在抗震救灾现场,全力支援救灾工作。

# 卫星灾情成像、无人机灾情侦察…… 这些硬核科技助力抗震救灾

## ◎多颗过境卫星监测灾区灾情

地震发生后,自然资源部国土卫星遥感应用中心第一时间协调资源三号02星、2米/8米光学卫星星座,获取了震区灾后卫星遥感影像。

12月19日,接应急管理部国家减灾中心应急需求,国家航天局对地观测与数据中心启动民商航天应急响应机制,紧急协调中国资源卫星应用中心、长光卫星技术股份有限公司等民商卫星单位进行灾害应急成像,对高分一号02星、高分三号01星等卫星安排成像任务。

截至19日16时,部分卫星就已完成灾区应急成像,数据推送至应急管理部国家减灾中心、中国地震局地震预测研究所、甘肃高分中心等应急救援部门和单位,为灾情研判和救灾工作提供空间信息支持。

资源卫星中心也获取了高分一号B星拍摄的灾后影像,通过高分辨率的遥感卫星影像,可以获取滑坡、堰塞湖、楼宇坍塌等情况,以供有关部门进行灾后救援的决策分析。

## ◎翼龙-2H无人机抵达震中侦察灾情

12月19日中午,由航空工业研制

的翼龙-2H应急救灾型无人机从四川自贡飞赴灾区,进行实时的空中灾情侦察。

翼龙无人机上还装备了通信中继设备,能够为受灾地区通信不畅的区域提供临时通信服务,确保受灾地区能及时与外界沟通。翼龙-2H搭载的由中国电科网络通信研究院研制的视距及卫通数据链设备,是为无人机应急通信场景专门研制的,主要用于应对自然灾害等突发状况,在移动通信丧失通信能力或覆盖不到的地区,提供临时应急移动通信服务,解决“断路断电断网”极端情况下“力量突不进去、信息传不出来”的应急救援难题。

此外,系统还能将灾区的高清视

频实时传回后方应急指挥中心,支撑后方指挥人员决策,将“目光”延伸到救援力量暂时无法到达的地方。

## ◎天通智能调度平台:实时追踪灾区卫星电话

地震发生后,中国电信卫星公司启动应急预案,加强了地震覆盖区域天通波束的资源保障,紧急开通天通智能调度平台,该平台可以精准、实时追踪甘肃区域卫星电话使用情况和位置。

此外,还紧急调拨100部卫星终端、一台高通量便携站及三位专家到达甘肃、北京、陕西、四川等区域,卫星终端整装待命,随时调拨支援。(钟科)



近日,“有结节了你就常吃芋头”的话题登上热搜。芋头本身美味且烹饪方式很多,但被传“可以减少结节”,还是令很多人感到疑惑,这能是真的吗?

## 吃芋头可以消结节?

南京市中医院治未病中心主任余波直言,这样的说法完全没有相关研究证实。

肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……近些年来,在体检中查出有结节,甚至是多发结节的人不在少数。网友“嘟嘟姐”发帖表示,自己就有乳腺结节的问题,就诊后中医告诉她乳腺结节问题并不严重,让其不用太担心,还特别说了可以多吃芋头。随后自己就试了试,经常蒸小芋头吃,“这次复查让我放心了,推荐姐妹们都可以试试。”

笔者发现,网络平台上“跟风”尝试多吃芋头消结节的人不在少数,不过并非每个人都有效果。网友“小努”就发帖写道,“吃了有一段时间了,停停吃吃感觉没什么变化,看来乳腺结节不是你吃块芋头就好的。”

“芋头本身含蛋白质、矿物质和黏多糖等营养物质,对脾胃正常或者是脾气虚弱一点的人来说是有

一定补益作用的。但说多吃芋头帮助消退结节,完全是无稽之谈。”余波表示,结节形成的原因比较复杂,没有任何一种食物可以直接让结节“消退”。

专家表示,中医认为脾胃为后天之本,一些饮食习惯确实会和结节的形成有关联,呵护脾胃健康也是在守护百病之源。《黄帝内经》也有言,“阴成形,阳化气。”据介绍,在中医看来,寒凉食物吃得较多也是结节形成的不利因素之一。“形成结节来源的物质基础中,最常见的就是痰湿(广义的)。所以现代人很多喜欢喝冰水、吃生冷的东西就容易损伤脾胃,日久就会形成气滞血瘀,最终导致形成结节、息肉甚至肿瘤。”

面对现在越来越多的人都有“结节恐慌”,余波建议,日常生活中少吃刺激性的食物,做到均衡饮食,不能偏颇。同时,专家也特别提醒,百病起于气郁,有一个好的心情对于远离结节也是有所帮助的。(吕彦霖)



栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 脱离“全能神” 回归幸福路

陈姨,今年62岁。十年里,她痴迷于“全能神”邪教,致使家庭破碎,最终在反邪教志愿者的帮扶教育下,脱离邪教的精神桎梏,回归家庭。

陈姨原本是一位基督教信徒,在一次参加礼拜后,偶然接触到了打着基督教幌子的“全能神”邪教人员。起初,她对所谓的“全能神”并不相信,但后来与丈夫因为生活琐事闹了点矛盾,邪教人员就趁此挑拨离间。经过邪教人员一次次挑拨离间,陈姨开始远离家庭,一步步陷入“全能神”的陷阱。

加入“全能神”后,由于“全能神”活动频繁且大多在晚上,陈姨经常丢下孙子让丈夫看管,自己天黑时出门,深夜才回家,有时候甚至一夜未归。陈姨丈夫对此十分不满,两人更是经常发生激烈争吵。但陈姨我行我素,夫妻之间的矛盾愈来愈深,慢慢地,夫妻二人互不理睬,陈姨儿子也逐渐开始与她疏远。

2012年底,陈姨因为参加“全能神”违法活动被处以行政拘留。但她并没有认识到自己的错误,认为这是

“神”在考验她。此后,陈姨一步步按照邪教组织安排的“路”走,从“小带领”到“大带领”,以为这样“全能神”赐予她的机会就更多。但在今年8月,陈姨又一次因为进行“全能神”违法活动被人举报查获。

反邪教志愿者对她进行了帮扶教育,当志愿者把一桩桩邪教害人夺命的事例摆在陈姨眼前时,她渐渐看清了“全能神”的邪恶本质。后来她醒悟过来,认识到原来“全能神”从一开始并不是来“帮助”她的,反而是它使她与丈夫产生越来越深的矛盾,导致后来儿子也疏远了自己。通过数次的学习和引导教育,陈姨逐步回归理性,回归社会、回归家庭。

在教育结束后的一次回访中,陈姨向反邪教志愿者说:“自从思想解脱之后,我和老伴之间的关系越来越融洽,现在周边做一些小生意,日子也越来越好。感谢政府对我的帮助和关怀,我已经彻底明白邪教的本质,以后什么样的邪教都‘拐’不走我了。”(凯风网)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

大家都爱说,要多吃水果。那为什么要多吃水果?水果究竟有哪些好处呢?很多人都知道,水果中含有人体每日所需的维生素、矿物质、膳食纤维等。但少被人了解的是,水果内有一类植物化学物质——多酚,对人体也有十分重要的作用。

## 水果中“神奇”的多酚

曾云海 姜欣

水果多酚是一种具有潜在促进健康作用的植物化学物质,被誉为“抗氧化秘密武器”。在几种常见水果抗氧化活性与多酚和维生素C的关系研究发现,苹果多酚与橘多酚含量与其抗氧化能力的相关性强度比维生素C要高,可有效减少体内氧化损伤。流行病学研究结果表明,长期食用富含植物多酚的饮食可以在一定程度上降低多种慢性疾病的风险。

水果多酚类化合物还可以预防潜在的致癌物质在体内的形成和聚集,改善机体新陈代谢;可参与阻止肿瘤细胞的生长,诱导其发生凋亡,参与调节癌症发生发展的过

程。除此之外,多酚对胃肠道健康也有积极的影响。食物中很多化合物在到达结肠之前都已经被消化分解,但多酚是为数不多的能到达结肠并且为肠道菌群利用的化合物之一。研究表明,多酚可以促进双歧杆菌、乳酸杆菌等有益菌群在肠道的生长,阻碍条件性致病菌的生长,从而增加肠道屏障功能,促进肠道健康。

总的来说,水果多酚由于其具有抗氧化特性,对心血管、神经系统、肺功

能、肝脏功能等有一定保护作用,还能作为益生元促进肠道有益细菌生长,维护肠道健康;有助于保护机体抵御许多慢性疾病,降低与衰老和退化性疾病相关的氧化损伤。

由于多酚在水果内天然存在并且是能使水果呈现不同颜色的物质,所以在挑选水果时,建议选择颜色鲜艳、果质新鲜的,如苹果、石榴、橘子、葡萄、浆果、芒果等等。

多酚化合物虽好,但也不要一次性吃太多水果,推荐按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议,每天保证200~350g的新鲜水果摄入,就能满足基本营养需求。

(作者系四川省营养学会会员)



## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

脚被誉为“人体的第二心脏”,寒冷的冬天用热水泡一泡脚,不仅暖身驱寒,还能助眠减压,促进气血运行。不过,有些泡脚习惯看似养生,其实很伤身体,时间长了还会加速气血损耗。

## 这5个泡脚习惯看似养生,其实很伤身

身体微微出汗。尤其冬天晚上要尽量少出头汗,因为“冬主封藏”,提倡藏精养神,为的就是保护气血不外泄。

### 2.泡脚时间过久

泡脚时间太长,肢端血管持续扩张,在血供不佳的情况下,容易导致肢体缺血症状加重,还可能引发头晕。

建议:泡脚最好控制在20分钟以内,不宜超过半小时。看着电视泡脚容易超时,要特别注意。

### 3.水温过热

糖尿病患者如果出现了末梢神经炎、感觉障碍等,泡脚很可能引发烫伤,水温尤其不能过高。

建议:泡脚的水温最好控制在40℃左右,不超过45℃。糖尿病患者泡

脚,温度再稍微低一些,与人体体温37℃持平即可。

### 4.吃完饭就开始泡

泡脚会加速血液循环,导致下肢血管扩张,饭后立即泡脚有可能减少部分人群胃肠的血液供给,影响消化吸收。

建议:饭后半小时之内不宜泡脚,最好1小时后再进行。

### 5.泡完脚后不擦干

有些人泡完脚不及时擦干,想着自然晾干,这容易导致湿寒之气从脚进入体内,易受凉感冒。

建议:泡完脚应马上用干毛巾擦干,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好再穿双袜子。

泡脚的好处虽然很多,但脚部皮肤

溃疡、外伤等急性病症发作期,或部分慢性病人不适合泡脚,以免加重症状。以下几类人要特别警惕。

心功能不好。如果心功能不好,热水泡脚后下肢血管扩张,回流入心的血量相对减少;若患者同时合并冠状动脉狭窄,可能会诱发心绞痛。

腿部病患。静脉曲张患者的静脉回流功能不好,泡脚一时感觉很舒服,但会加重足踝肿胀,若合并严重的下肢动脉硬化闭塞,泡脚还可能加重下肢水肿。因此有腿部静脉曲张和腿脚水肿的人,不宜泡脚。

糖尿病人群。糖尿病周围神经病变会让感知力下降,泡脚容易出现烫伤。此外,糖尿病患者还应谨慎使用电热毯,切勿使用热水袋,预防足部皮肤损伤。(据《生命时报》)



泡脚是中医外治法之一,能畅通体内气血。但泡脚是个技术活儿,以下5个坏习惯你中了几个?

### 1.泡脚时出一身汗

传统医学认为,出汗需要阳气和津液共同参与,偶尔出一身汗,有助于让气流动起来。频繁出大汗则会耗损津液,使气血亏空,甚至出现一些不良反应,如怕冷恶风、口燥咽干等。

建议:泡脚最好的“火候”,是泡至