

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

“无糖食品”大多是以谷薯类(如米、面)和大量油脂为主料的糕点,本身含有很高的热量,这些热量同样会升高血糖。因此“无糖食品”也不能无限制地食用,合理控制其摄入量很重要。那如何选购“无糖食品”呢?

看食品包装。区分是“无糖食品”,还是仅仅是“不添加蔗糖”的“无蔗糖食品”。有些“无蔗糖食品”中会添加白砂糖,然而白砂糖和蔗糖是一回事儿。

看配料表。有无蔗糖、果糖、麦芽糖等。

看营养成分表。关注能量、脂肪以及碳水化合物的量,并且看看含糖量是否符合无糖食品的标准。许多无糖食品为了保证口感,往往会添加大量的脂肪,能量不降反升,既不利于控制体重也不利

这两天,农业农村部发布了“非洲猪瘟”在少数地区发生疫情,因为有成都市新津县在列,也引起了一些市民的担忧。

科学理性对待“非洲猪瘟”

赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING

栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

什么是“非洲猪瘟”?“非洲猪瘟”到底对人有影响吗?今天就给读者朋友们科普一下,希望大家理性认识,正确对待,做到“不造谣、不信谣、不传谣”,合力营造共同维护好“舌尖上的安全”。

“非洲猪瘟”是由非洲猪瘟病毒引起的一种急性、烈性、高度接触性传染病,严重危害着全球养猪业。我国将“非洲猪瘟”列为一类动物疫病,是烈性外来疫病,其强毒力毒株对生猪致病率高,致死率最高100%,没有特效药,没有疫苗,所以一旦发现必须扑杀并无害化处理。“非洲猪瘟”不是人畜共患病。猪是“非洲猪瘟”病毒唯一的自然宿主,除家猪和野猪外,其它动物不感染该病毒。虽然对猪有致命危险,但对人却没有危害,属于典型的传猪不传人型病毒。在我国,一旦发现疫情,当地政府会迅速组织有关部门,划定疫点、疫区、封锁区,每个封锁区出入口都会设立消毒站和岗哨,确保封锁区内的猪及产品都运不出来,所以疫区外的猪还是很安全的。

那猪肉还能不能吃呢?大家不必过于恐慌。感染了“非洲猪瘟”病毒的猪,虽然致死率高达百分之百,但这种病毒在高温下是很难存活的,当温度达到55℃持续30分钟或者60℃持续10余分钟,都是可以杀灭病毒的。大部分消毒剂 and 脂溶剂也可以有效杀灭这种病毒。所以,大家只要从正规售卖点购买猪肉,都可以放心食用的。

“非洲猪瘟”不传染人,为什么疫情处置有关人员还穿戴防护服?疫区还要设置消毒站呢?因为“非洲猪瘟”病毒主要通过接触

遗失声明

付登祥(身份证号:511127195411296213)持有的集体土地使用权证[证号:洪集用(1993)字第1750号;批准拨用农村宅基地面积:64.00平方米;宗地座落:洪雅县高庙镇花园村5组]遗失。本人特此声明,该集体土地使用权证未向其他单位和个人抵押,未向银行贷款、转让或其他用途,自登报之日起三十日内无异议的,该集体土地使用权证作废并申请补发,如因以上声明不属实引起的一切法律和经济均由本人承担。

声明人:付登祥
2018年11月21日

更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

请图片作者与本报联系,以付稿酬。

糖尿病患者食用“无糖食品”须谨慎

(下) 赵玲

于控制血糖。

如何看配料表和营养成分表呢?举个例子,某种无糖燕麦片的营养成分表标注:每100克含糖1.6g,这就意味着远远超过国家标准的每100g含糖0.5g。其成分含有的葡萄糖浆、麦芽糊精等会引起血糖升高。此外,燕麦片的本质是碳水化合物类的主食,所以进食以后同样会引起血糖升高,只是相对于面条、白米饭而言升高的速度会慢一些。

虽然“无糖食品”吃了会升高血糖,但是糖尿病人也是可以适量地吃。在选购的时候除了参考上面所述的选购要点外,还需要把“无糖食品”的能量、脂肪、碳水化合物的量都计算到总的饮食摄入量中,比

如早上喝的牛奶中加了25g麦片,或者吃了25g无糖饼干等食物,那么其他主食类食物(米、面、馒头等)的量就要减少25g。如果血糖控制不佳的患者,请慎重选择“无糖食品”。建议平常随身携带一些小番茄、黄瓜等蔬果,需要时可随时食用。与其执着于“无糖食品”,不如用粗杂粮来替代日常1/3的主食,把白米饭做成杂粮米饭、面条做成荞麦面条、馒头做成荞麦馒头等,这样控糖效果更好。

(作者单位:四川省肿瘤医院临床营养中心)



研究表明少用社交媒体或有益心理健康

据美国石英财经网网站近日报道,迄今为止,许多研究将社交媒体的使用与孤独和抑郁等心理健康风险联系起来。但是,相关性并不是因果关系,一个类似“鸡生蛋还是蛋生鸡”的问题仍有待解决:到底是社交媒体造成了这些问题,还是已经感到抑郁和孤独的人更有可能在社交媒体上花费时间?报道称,宾夕法尼亚大学研究人员在即将于12月出版的美国《社会与临床心理学杂志》上发表了一项新研究,试图探究其中的因果关系,看看人们减少使用社交媒体时是否真的感觉更好。研究报告的结论是:“我们的研究结果强烈表明,把社交媒体的使用时间限制在每天大约30分钟可能会大大提高幸福感。”

报道称,研究人员招募了143名本科生进行两项不同的实验,一项在春季,一项在秋季。每个受试者都必须拥有脸书、Instagram和“阅后即焚”账号,外加一部iPhone手机。(他们指出,iPhone“会自动追踪每个应用程序在屏幕上被主动打开的总分钟数”。)他们对这些学生进行了为期一周的监测,以得到他们使用社交媒体的基线读数,并且向他们发放问卷,根据7个不同的因素评估他们的幸福感:社会支持、错失恐惧、孤独、自

主权与自我接纳(衡量心理健康)、焦虑、抑郁和自尊。在接下来的三周里,一个随机分配的小组将一如既往地使用社交媒体,而另一个小组则不得不将脸书、Instagram和“阅后即焚”的每日使用时间分别限制在10分钟以内。亨特对说:“基本结论是这样的:减少使用社交媒体会明显减少抑郁和孤独感。这些影响对于那些在参加研究时更抑郁的人来说尤其明显。”她指出,研究人员之所以选择限制社交媒体,而不是让研究对象完全停止使用社交媒体,是因为这样做更现实。很少有人能完全切断这些平台,但你可以很容易地减少使用它们的时间。

报道称,至于其他衡量标准,研究人员发现,两组学生的焦虑和错失恐惧水平都有所下降,可能是因为仅仅通过参加这项研究,学生们就更清楚地意识到自己在社交媒体上花了多少时间。

这两个群体在社会支持、自尊、自主权与自我接纳方面都没有任何改善。研究人员指出,这些衡量标准可能并不受社交媒体的影响,也可能是此次实验的持续时间和设计方法或许不利于看到真正的结果。

(据《参考消息》)

如何区分勃起功能障碍属心理性还是器质性?

刘芸峰

泌尿知识角

栏目协办:四川省医学会泌尿外科专委会
四川省泌尿外科医院

勃起发生的不同环境,分为夜间勃起、心理性勃起和反射勃起。其中夜间勃起是一种发生于快速动眼睡眠时相(REM)的阴茎勃起,是排除任何心理因素的勃起。这种现象是进行夜间勃起试验NPT的生理基础。

最原始的NPT试验是“邮票试验”,但这种方法只是一种粗线条的“定性”检测,无法记录勃起的次数和某种硬度下的持续时间,医生做出的诊断往往还是要根据主观经验和其他间接检查。

RigiScan监测是目前国际上公认的唯一可测定阴茎夜间膨胀度和阴茎硬度的无创监测方法。患者在自然睡眠状态下,用阴茎硬度计连续记录夜间8小时内阴茎勃起次数、阴茎周径、阴茎头部和根部的硬度变化及每次持续时间,并将这些参数与波形通过全电脑数字化设备自动打印形成图表,医生可像读心电图纸一样解读ED患者的勃起报告,从而得出患者ED的基本类型,并据此制订治疗方案。

除了夜间勃起试验外,阴茎海绵体内注射试验ICI是通过在阴茎海绵体注射血管活性药物诱发阴茎勃起的方法,又称化学假体试验。注射药物后如果勃起角度小于90°,持续时间小于30分钟可以排除心理性ED。通过观察勃起和消退的情况还能进一步判定ED的类型。这种方法操作简便,但是属于有创操作,有一定风险。

需要注意的是,心理性ED往往不能单纯通过心理辅导的方式来解决,而是要综合采用药物、行为疗法、心理治疗等多管齐下的方式才能达到治愈的目的。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)



崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会

本报讯 近日,省反邪教协会赴广安市前锋区龙潭镇开展“反邪教科普宣讲”系列活动。此次活

省反邪教协会深入乡镇给群众送“大礼包”

动主题为“提升科学素养、倡导健康生活、防范邪教侵蚀”。

活动中,省反邪教协会专家作了题为《提高警惕 远离邪教》的反邪教科普讲座,详细讲解17种邪教组织的特征、给家庭社会带来的危害,以及如何防范识别邪教等知识。现场张贴了反邪教宣

传挂图,通过图文并茂的形式,增强广大群众防邪反邪的能力。活动累计发放反邪教知识“大礼包”100余份(套),大礼包内包含《崇尚科学 反对邪教》《反邪教宣传教育手册》《中医药健康科普》《解困惑》《科学与生活》科普读本以及印有反邪教新媒体宣传平台二

维码围裙、环保袋等。(省反邪教协会)

遗失声明

张昊(身份证号:513321199602040010)的电子科技大学成都学院的学生报到证(证号:201713665301077)遗失,特此声明。

2018年11月21日

减资公告

成都中交信达智慧新能源技术有限公司(统一社会信用代码:91510100MA6D6G8KL87)经股东会决议决定注册资本由人民币壹仟万元减少至壹佰万元,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或者提供债务担保的请求,逾期按相关规定处理。特此公告。

2018年11月21日

清算公告

广元志云酒店管理有限公司(统一社会信用代码:91510802MA66W3JX7F)经研究决定,同意申请注销,自本公告见报之日起45日内,请债权债务人员前来办理有关手续,过期责任自负。特此公告。

广元志云酒店管理有限公司
2018年11月20日

注销公告

苍溪县煌旺猕猴桃生产专业合作社(统一社会信用代码:935108246991641989)经全体大会决定注销,请相关债权人自本公告见报之日起45日内到本合作社申报相关债权,逾期按相关规定处理。

联系人:黄麟 联系电话:13330753777
苍溪县煌旺猕猴桃生产专业合作社
2018年11月21日

注销公告

成都海博诚信信息技术有限公司(注册号:510109000442806)经股东决定注销,请相关债权债务人员自本公告见报之日起45日内前来办理相关手续,逾期责任自负。特此公告。

2018年11月21日