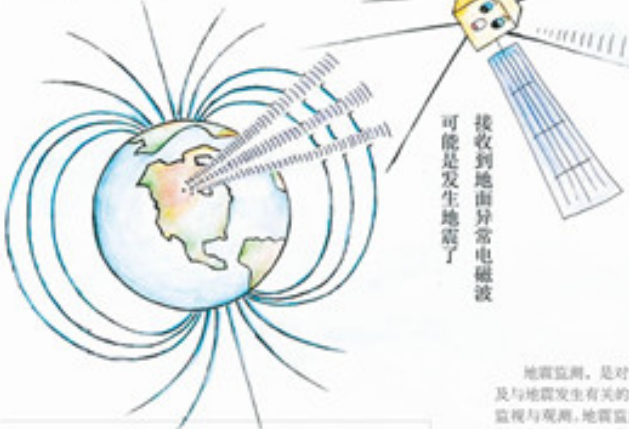


今年5月12日是第11个全国防灾减灾日,主题是“提高灾害防治能力,构筑生命安全防线”。5月6日至12日为全国防灾减灾宣传周。

四川科普宣传月 栏目:四川省民族科普工作队 协办:凉山州科协



# 震灾预防和应急救援全靠“地震监测”

史丙新

地震监测,是对地震发生及与地震发生有关的现象进行监视与观测。地震监测是地震科学研究的基础,是开展地震预测预报和地震应急救援的基础。地震监测资料的快速汇总、及时传递、分析处理是开展地震预测预报和快速应急救援的关键。

地震学家通过各种仪器对地球存在的地球磁、地电场、重力场、温度场、大地形变场及水的化学成分含量等进行检测,然后依据这些检测所获取的信息,判断地球上某个地方是否存在能量积累,是否出现应力加积,是否有发生强震的危险。对我们人类定期到医院

检查身体时,医生通常要通过各种仪器测量血压、心脏、血糖等等,然后依据检测获取的信息诊断一个人的身体是否健康。

作为地震监测重要内容之一的地震监测观测,是及时发现地震发生情况的基本手段。科技人员通过设置在各地的地震仪,捕捉地震发生后传播的地震波,对波形进行解译之后可以快速得知地震的震级以及发生的时间和地点等信息。为实现对地震活动以及地震孕育、发生可能有关的地球物理场、地球化学场、地壳形变场等信息进行监视与观测,我国建立了由测震台网、地壳前兆观测台网和大地形变观测网

## 喝红酒可以减肥吗?



赛先生的背景 四川省科协普及服务中心

近期,“喝红酒能减肥”的说法在网上颇受追捧。有人感慨此方法可帮助人们缩短较长时间成功减肥,但是,也有网友表示自己自从使用了红酒减肥法,竟然越来越肥。那么,喝红酒到底能不能减肥呢?

就红酒本身来说,的确有不少好处。红酒不仅可以预防骨质疏松,降低患心脑血管疾病的风险,还有资料显示,每天晚餐饮一小杯红酒的人比喝水的人心脏更健康。胆固醇水平更低,睡眠质量更好。而且,研究显示,优质的红酒含有大量对人体有益的多酚,能明显改善高2型糖尿病患者的新陈代谢水平,因此有酒依醉的糖尿病患者,在血糖控制良好的情况下,可以适当饮用100毫升以内的红酒。

但是,至于红酒有没有减肥的功能,答案是否定的。一般情况下,肥胖是因为我们饮食中获取的热量大于消耗的热量,多余的热量在体内堆积,储存,长期如此便形成了脂肪,因此人们要想减肥成功,就要控

制三餐摄入的热量,同时增加运动。提倡喝红酒减肥的人认为喝红酒减肥可以放慢进食速度,但进食速度与喝不喝红酒没有直接关系。不喝红酒照样可以放慢进食速度。《中国居民膳食指南》本身就提倡细嚼慢咽的良好饮食习惯。每个人都需要培养放慢进食速度,一餐食物吃20分钟以上的进食习惯。

那为什么有的人喝了红酒会增肥呢?这可能和红酒的品质以及个人习惯有关。一种红酒的热量一般为80千卡路里左右,在饮料中并不算太高。因此少量饮用不会增肥。如果饮用红酒后身体反应剧烈,则可能是因为饮酒过多引起代谢紊乱造成的。(马博飞)



## 脱离“全能神”后 她的生活越过越好



黄霞(化名)原来是经营理发店的个体户,为治病误入邪教“全能神”十多年,不仅被骗取了钱财,还差点为此丧命。

2003年,朋友小周因久病不愈的黄霞推荐了一个叫“东方闪电”(即“全能神”)的组织,声称该教能根治黄霞的病。进入组织后,黄霞主要负责接待工作,每个月还要按时缴纳“会费”,而且黄霞从此不再去理发店工作,后来由于病情加速恶化,直接被送上了手术台,险些丧命。

她“离开”了许多培训班,不断对“学员”洗脑,并收取高额学费,通过“心理治疗”收取“治疗费”,发放像毒品或“捐款”等等。就这样,黄霞把自己打工挣到的辛苦钱和刚挣的工资,大部分都用于上缴“奉献金”,尽管黄霞及其母亲生活十分拮据,但她仍然把仅有的一点和那笔为数不多的钱带到她家开会的邪教人员,甚至打算把仅有的一套住房卖了来献给“全能神”。

2014年9月18日,黄霞因涉嫌利用邪教组织破坏法律实施罪被判刑六个月,后因情节较轻免于刑事处罚。后来,她通过学习传统文化、自然科学等知识,重新意识到

了“全能神”的“末世论”不过是利用人们对科学的无知而散布的谎言;通过深入学习科学知识和健康养生的理念,她正确了解自己的病情,建立了战胜疾病的信心,于是她积极配合医生接受治疗。在身心双重治疗下,黄霞的病情逐渐好转。

为帮助黄霞更快适应新的生活,社区工作人员为她申请了一份工作。经过这些年的努力,黄霞的生活越过越好。她还自愿加入了社区邪教劝诫志愿者队伍,用自己深入邪教的经历现身说法,成功劝诫了许多邪教的“回头客”,不再要相信害人害己的邪教了。

清算公告 四川益农林木种苗专业合作社... 2019年5月10日

遗失公告 巴州区光明小学全体教职工... 2019年5月10日

遗失公告 成都润宇节能环保科技有限公司... 2019年5月10日

遗失公告 武胜县飞龙小水电站销售门市部... 2019年5月10日

遗失公告 成都润宇节能环保科技有限公司... 2019年5月10日

遗失公告 武胜县飞龙小水电站销售门市部... 2019年5月10日

公告刊登热线: 028-64658591, 18116582798 (电话、微信同号) QQ: 2454465850

Grid of various public notices including lost items, business announcements, and legal notices.