



心血管疾病是糖尿病主要并发症之一。近期美国哈佛大学公共卫生学院开展了一项新的大规模前瞻性人群队列研究，首次报告为预防并发症心血管疾病和早亡，增加坚果类特别是树生坚果的摄取，能有效降低糖尿病患者心血管并发症的风险，而且从糖尿病诊断后任何时间增加都不迟。

多吃坚果

可降低糖尿病患者心血管疾病风险

■ 宁蔚夏

研究小组以 22542 ~ 254923 位医护人员为对象，进行为期约 34 年的追踪，并对追踪期间被诊断为糖尿病的 16217 位患者进行了试验，调查坚果摄入量与包括冠状动脉疾病和中风在内的死亡率和疾病特异性死亡率的关系。除坚果总量摄取之外，还探讨了树生坚果(核桃、杏仁、腰果、开心果、榛子、夏威夷坚果等)和花生等特定种类的摄取。

结果表明，坚果摄入量增加与心血管疾病发生率及死亡率降低有关。每周吃 5 次(1 次吃 28 克)以上坚果摄入量多者，与每月少于 1 次的相比，心血管疾病发生率明显降低，冠状动脉疾病发生率降低非常显著，心血管病死亡率



率 and 全死因死亡率均有十分明显的降低。并且树生坚果的摄入量越多，总胆固醇和甘油三酯水平越低，与诊断糖尿病后总胆固醇水平变化者相比，诊断后增加摄入量者心血管疾病风险降低 11%，心血管疾病死亡率降低 25%，全死因死亡率降低 27%。



四川省老科技工作者协会 协办

第 209 期

鸟香天府 全民阅读

相信很多人从学校毕业后，就再也没有翻开过词典。但词典真的是无用的工具书吗？今天就要打破这种刻板印象。因为词典其实还有这样另类的存在——它们名字叫“词典”，但内容却神奇至极！从本期开始，将陆续介绍这本“另类”的词典给大家。

《庸见词典》

[法] 居斯塔夫·福楼拜 著



推荐理由：

《庸见词典》是法国语言大师福楼拜向古典散文、好玩、最有思想的枕边和口袋旅行书。该书是福楼拜 1874 年开始创作、却终未完成的那部小说《布瓦尔和佩鲁歇》的一部分，作家逝世 30 多年后，才经编辑整理在法国正式出版。《庸见词典》“资产者”的种种偏见、偏见、定论，福楼拜这位力压超时代的创新者，早就想把当时的世态描绘一番。今天看来，仍对人性有着辛辣的讽刺意味。

近年来，儿童青少年近视问题日益严重，且低龄趋势明显，国家各相关部门对此高度重视。今天我们就来看看家长朋友们在孩子近视防控方面最关心的问题。

孩子近视防控的几个问题



赛先生的背影
四川省科学技术普及服务中心

近视和散光的预防措施一样吗？有什么不同？

答：近视的预防措施最简单有效的方式是白天的户外活动，每天在自然光环境下活动 2 小时能够明显减轻近视的发生及发展。另外使用低浓度阿托品、配戴角膜塑形镜等方式也有延缓近视发展的作用。而散光和近视不同，我们的眼睛是个球体，散光最常见的原因是因为眼球这个球的前表面长得不是很圆，这样就造成了散光。散光最常见的原因是先天性的，一般情况下散光很少进一步加重，而近视是有可能不断发展的。



你常陪我玩，送你一副眼镜

电子产品的普及，让孩子们从小就接触电子产品。长时间使用电子产品，容易导致孩子近视。家长应引导孩子合理使用电子产品，并注意孩子的用眼卫生。

如果孩子有近视倾向，应及时配戴眼镜。正确的配戴眼镜，而且建议

假性近视到什么程度就变成真性近视？假性近视的界定标准是什么？

答：假性近视实际上是因为眼睛疲劳引起的。我们眼睛里有一个肌肉就像弹簧一样，出现假性近视的时候就是这个弹簧被卡住了无法弹回来，但是经过休息或者热敷后，这个像弹簧一样的肌肉可以弹回来。假性近视就恢复了。而真性近视是因为眼球结构发生了变化，经常是由于眼球增长造成的。因此发生了真性近视后近视是无法恢复的。所以如果发现小孩子有看不清的时候，尽快带孩子到医院进行散瞳验光，就可以查出到底是假性近视还是真性近视了。

如何预防散光？散光预防的方法有哪些？

答：散光的预防方法主要是让孩子养成良好的用眼习惯。首先，要保证孩子有足够的睡眠时间，不要让孩子长时间看电视、玩手机。其次，要保证孩子有良好的用眼姿势，不要让孩子长时间近距离用眼。最后，要保证孩子有良好的用眼环境，不要在光线太强或太弱的地方用眼。

如果孩子有散光倾向，应及时配戴眼镜。正确的配戴眼镜，而且建议

如果孩子有散光倾向，应及时配戴眼镜。正确的配戴眼镜，而且建议

如果孩子有散光倾向，应及时配戴眼镜。正确的配戴眼镜，而且建议

如果孩子有散光倾向，应及时配戴眼镜。正确的配戴眼镜，而且建议

如果孩子有散光倾向，应及时配戴眼镜。正确的配戴眼镜，而且建议

如果孩子有散光倾向，应及时配戴眼镜。正确的配戴眼镜，而且建议

如果孩子有散光倾向，应及时配戴眼镜。正确的配戴眼镜，而且建议

破除谣言 以示



近年来，水果、蔬菜农药残留超标的新闻时常见诸报端，让人们担心食品安全的同时，也催生了果蔬去除农药的需求。在此背景下，打着臭氧、超声波、等离子等各种高科技旗号的清洗机应运而生，并受到消费者追捧。然而，在这些高科技产品热销的同时，也有人发出了质疑声。这些清洗机的能有效去除农药残留吗？它们清除农药残留的原理是什么？清除农药的过程中，会不会破坏果蔬营养？

农药残留真能一洗去之？



去农残不要迷信清洗机

现在市场上的清洗机主要分为 3 种：等离子清洗机、臭氧清洗机和超声波清洗机。超声波清洗机利用超声波的空化作用，能有效去除果蔬表面的污垢。臭氧清洗机利用臭氧的强氧化性，能有效杀灭果蔬表面的细菌。等离子清洗机利用等离子体的强氧化性，能有效去除果蔬表面的农药残留。然而，这些清洗机的效果并不如宣传的那样神奇。研究表明，清洗机只能去除果蔬表面的污垢，并不能去除果蔬内部的农药残留。因此，消费者在购买清洗机时，应理性看待，不要盲目迷信。

别忽视小分子物质危害

臭氧清洗机是目前市面上最常见的一类清洗机。事实上，臭氧是一种强氧化剂，能破坏某些农药的结构，使其发生降解。这种清洗机在去除果蔬表面农药残留方面效果比较好。但是，臭氧清洗机也存在一些问题。首先，臭氧清洗机的臭氧浓度和作用时间都达不到实验的标准。更重要的是，残留农药降解以后会产生小分子物质的危害性还没有进行过风险评估。这些物质的风险有可能比农药更高。

利用等离子发生装置，让电子和原子核分离从而呈现“离子态”。理论上，它可以用于果蔬清洗。不过，这种消毒的作用就是杀菌。“我们在清洗蔬菜、水果的时候，最大的目的还是去除农残以及表面的污垢。在去农残和污垢方面，等离子清洗机并没有优势。”云无心说。确实有人在研究使用等离子清洗机清洗果蔬，但是此类研究很少，没有证据证明等离子在降解农残上有效。对于水果和蔬菜来说，经过常规的清洗以及适当的烹饪，细菌并不会威胁健康。所以用等离子设备来消毒，完全没有必要。更重要的是，等离子消毒通常也需要几十分钟的时间，跟大家通常所说的洗菜、洗水果完全是两码事。

超声波清洗也存在问题

朱毅表示，利用超声波清洗机清洗果蔬时，如果超声波清洗机的功率不高，就无法去除果蔬表面的农药残留。如果超声波清洗机的功率过大，清洗时就会对果蔬表面造成损伤。这样可能会导致农药残留在果蔬内部。因此，消费者在购买清洗机时，应理性看待，不要盲目迷信。同时，消费者在购买清洗机时，应尽量选择正规品牌的产品，并注意查看产品的安全认证。

遗失声明

沈君宇的身份证号码为 32010219800411551X，遗失声明作废。

2019 年 5 月 31 日

遗失公告

武县佳通通信公司营业执照(法人代表:高志平,统一社会信用代码:92511622MA6A3A38K9 M3)遗失,声明作废。

遗失公告

四川省建筑劳务有限公司(统一社会信用代码:91510100MA6A3A38K9 M3)遗失,声明作废。

