



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全因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，总心血管病和冠状动脉疾病发生率、心血管疾病和全因死亡率、全因死亡率就越低。另一方面，花生摄入量增加，仅与全因死亡率的降低有

关，均显示有非常明显的降低，但其他方面不如树生坚果显著。此外，与诊断糖尿病后坚果摄入量无变化者相比，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%，全因死亡率降低 27%。



鸟香天府 全民阅读

### 《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《布瓦尔和佩库歇》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

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

四川省科学技术普及服务中心

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。

散瞳验光或者可以给孩子用一些眼药水吗?

答:小孩子容易引起视疲劳最主要的原因是用眼过度,看的时间久了,或长时间看不清了,眼睛自然而然就会觉得累,就像是长时间的运动后身体会累一样,这个时候需要的是休息和放松,可以点一些没有防腐剂的的人工泪液,但是最重要的是让眼睛得到充分休息。

如何确诊为真性近视,必须配镜吗?社会上宣传的按摩、热敷或药物治疗等等治疗方法能治愈真性近视吗?

答:对于小孩子来讲,一旦发现有真性近视就应该尽快正确的配戴眼镜,而且建议

坚持按规范配戴眼镜,而不是摘掉戴戴的或者不戴眼镜,这样反而会使近视增长得更快。曾经有的小孩子家长在发现孩子有 200 度近视后不给孩子戴眼镜,第二年复查的时候度数涨到了 500 度,目前并没有能够治愈真性近视的方法,真性近视是患者眼睛结构发生了变化,现在社会上任何宣称能够治疗近视的方法都是骗人的,任何按摩、热敷或治疗仪都不能改变眼睛结构,反而使得小孩子近视没有得到及时的科学干预造成近视快速增长,相信这样的虚假宣传不仅损害了钱包,更加损害了孩子的眼睛。

如何散瞳,儿童散瞳要戴眼镜吗?

答:是的,散瞳验光对于检查出小孩子正确的近视度数是至关重要的。首先,散瞳验光是很安全的,不会对小孩子的眼睛造成损害。因为如果孩子有假性近视的话,通过散瞳验光才能够正确的检查出来,而如果不散瞳验光直接给孩子配眼镜的话,可能会查不出来假性近视而配了错误度数的眼镜。如果孩子在没有散瞳的时候查出 100 度近视,而散瞳后有可能发现孩子根本没有近视,所以没有散瞳验光就给孩子配了眼镜很容易引起度数加深。

孩子如佩戴眼镜,在配镜方法上“需要时戴”好,还是“一直戴”好?

答:近视发生后应该坚持按规范配戴眼镜,而不是摘掉戴戴的,坚持配戴眼镜近视发展的速度要比时戴时不戴眼镜的近视发展速度慢,因为时戴时不戴眼镜的话会增加眼睛的疲劳,而加重近视的发展。(健康中国)



辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

辟除谣言 以正视听

## 农药残留真能一洗去之?



去农残不要迷信洗菜机

别忽视小分子物质危害

现在市场上的洗菜机主要分为 3 种,等离子洗菜机、臭氧洗菜机和超声波洗菜机。超声波洗菜机不仅除农残,杀病菌、除农药,还可以去除肉类中的生长激素、瘦肉精和动物兽药等,对这类设备的去农残功能持怀疑态度,虽然在某些特定情况下,它可能会起到一定的作用,但是一般情况而言,没有太大价值。“科学松鼠会成员云无心博士表示,无论是清洗机还是消毒机,都没有从原理上真正回答去农残、降农药的关键问题。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅也持有类似观点。她表示,现实中使用的农药种类繁多,不同的农药在对病虫害上也有不同的原理,所以只具有一种功能的消毒

臭氧清洗机是目前市面上最常见的一类洗菜机。事实上,臭氧是一种氧化剂,能够破坏某些农药的结构,使其发生降解。这种清洗机在去除易氧化农残方面效果比较好,但是实验发现,使用臭氧清洗机去农残,不仅需要的时间较长,而且要求的臭氧浓度也比较高。通常家用的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残更高。

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

等离子很难让农残离开

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,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,清洗时就会破坏果蔬表皮细胞,这样可能会导致农残侵入果蔬内部,造成的危害可能更大。在云无心看来,所有的洗菜机宣传文案,都是从去除农残这个大方向开始,先声夺人地让消费者建立“果蔬农残危害危险”的心理防线,但实际上,农残的问题被过于夸大了,现在的农药毒性越来越弱,且残留量标准越来越严,农残和农残就是留了很大“安全系数”的保守标准。

朱毅指出,消费者没必要迷信市面上的各类洗菜机。“对果蔬表面附着的农残,自来水清洗,去皮、焯水,

遗失声明  
沈君宇的出生医学证明(证件编号:5101080041,父名:沈君,母名:陈梅)遗失,特此声明作废。  
2019年5月31日

遗失公告  
武侯区佳通通讯公司营业执照(法人代表:高志平,统一社会信用代码:92511622MA6A3A38K9 M3)遗失,声明作废。  
2019年5月31日

遗失公告  
四川省佳通通讯工程有限公司武侯分公司营业执照(统一社会信用代码:51011622MA6A3A38K9 M3)遗失,声明作废。  
2019年5月31日

