

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

近日,商务部发布的一则通知刷屏网络,其中提到的“鼓励家庭根据需要储存一定数量的生活必需品,满足日常生活和突发情况的需要”引发网友的广泛关注,当然不少网友也“囤囤囤”了起来。但营养学专家提醒,别买多了,下面这些食物都不宜大量囤积。

# 注意! 这些食物不宜大量囤积

## 1.食用油

过期的食用油不能吃。桶装食用油的保质期一般为18个月,开封后建议3个月内吃完。因为食用油中会有植物残渣,久置后会出现油脂酸败现象,这时食用油不仅在加热时会产生更呛人的烟味,还会产生分解物,如环氧丙醛等,人食用后容易中毒,并且过期的食用油被氧化后也会产生过氧化脂质,危害人体血管健康。专家建议,应根据家中人口数量及做饭次数来购买合适包装的食用油,日常饮食中应尽量将不同种类的食用油搭配选用,例如大豆油、玉米油、花生油、亚麻籽油、紫苏油等,以保证每日摄取到比例更健康的Omega-6脂肪酸和Omega-3脂肪酸。

## 2.米面

米面产品不仅对存储条件有一定要求,并且也有保质期,通常情况下,真空包装的大米保质期可以达到12个月;普通包装的大米可能只

有6~12个月;散装大米的保质期没有明确规定,一般夏季为3个月,秋冬季为6个月。常温下面粉的保质期在3~12个月不等。季节和包装方式不同,保质期也不同。

面粉应储存在干净、通风、远离墙地的环境中。长期放置的面粉会生虫及虫卵,这种虫子的分泌物中有一种名为“苯醌”的毒素,是典型的致癌物。有些人认为将面粉过筛就可以去除虫卵,但实际上仍会有部分虫卵存留。

大米应放在干燥、密封效果好的容器内,并置于阴凉处存放。另外可以在盛米的容器内放几瓣大蒜,防止大米因久置而生虫。过期的大米同样容易生虫或发生霉变,霉变的大米含黄曲霉毒素,这类致癌物质对身体危害很大。因此,米面都应按需购买,避免囤积造成生虫霉变,威胁生命健康。

## 3.调味料

以酱油为例,经发酵制成的酱油过期后同样会产生黄曲霉毒素,对身体健康产生很大的威胁。除此之外,

豆腐乳、蚝油等调味料也应严格按照包装注明的保质期食用,以免久置后产生各种对身体有害的物质。

## 4.牛奶

牛奶的变质速度非常快,春夏季节开封后的牛奶在外放置一个小时就可能变质,秋冬季节开封后的牛奶放置超过两个小时也不建议食用。因此购买牛奶时,应根据家中每日消耗量,选购合适容量的牛奶,并在开封后尽快食用,或放入冰箱保鲜。

## 5.肉类

冷藏状态下,鲜畜肉一般可保鲜3~5天,鲜禽肉则在1~2天。冷冻状态下,猪、牛、羊等红肉类保质期一般在10~12个月,其中牛肉性质比猪、羊肉稳定,瘦肉

比肥肉保存时间更长一些;鸡、鸭、鹅、鸽等禽肉类比红肉类稍短,保质期在8~10个月;鱼、虾、蟹、贝类等海鲜、河鲜类,保质期一般能达到半年左右,但最好在4个月内食用。

畜禽肉类变质后肉色发暗,脂肪缺乏光泽;外表极度干燥或黏手,指压后的凹陷恢复慢或不能完全恢复;有氨味或酸味,甚至有臭味。食用变质禽

畜肉类,可能会导致急性肠胃炎发作,引发腹痛、腹泻、呕吐等一系列症状。

## 6.蔬果类

大多数的蔬果类存储时间都很有限。芦笋、豆类、菌菇类等多数绿叶蔬菜,冷藏条件下存储时间一般不超过5天,胡萝卜、甜菜等根茎类蔬菜则在1~2周。草莓、樱桃、桃子等水果在冷藏条件下可保鲜1~3天,西瓜、甜瓜等瓜类果蔬则在7天左右。过量囤积而无法在保质期内尽快食用的蔬果,变质后不仅口味上会产生酸味、

酒味,导致无法食用而造成食物浪费,还可能在误食后威胁人体健康。

关于食物采购与储备,专家还有这些建议:

1.选购饼干、罐头等适于长期存放的食物时,应注意食物存放条件,并在规定的保质期内食用。

2.避免购买散装米面,散装米面常常没有标注食品生产日期及保质期,存在食品安全风险。

3.五谷杂粮的储备上,应尽量选用分装盒或分装罐来保存,并按照需求适量购买。

4.在存储食物的容器选择上,应尽量选用玻璃或硅胶制品,这些容器既不会对身体造成危害,也能够反复使用以免造成污染。(任民)



## 科技前沿 KE JI QIAN YAN

# 人工智能已能就自身错误发出警告

人工智能正在飞速发展,以至于该领域的最新技术成果已经帮助创建出了知道何时不能信任人工智能的神经网络。据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网近日报道,这种深度学习神经网络旨在模仿人类的大脑,并能够同时权衡不同的因素,从而以人类无法达到的水平,在数据基础之上确定具体模式。

报道称,这一点之所以非常重要,是因为当今,人工智能被用于直接影响人类生活的各个领域。尽管人工智能一时还不会像电影《我,机器人》中的那样具有毁灭性,也不会像电视剧《黑镜》中那些臭名昭著的狗那样,但能够自主行动的机器已经出现在我们的日常生活中出现了,而且它们的预判可能会变得更加准确,甚至知道它们自身何时会发生故障。这对于改善其运行状况以及避免发生科幻小说中的核灾难来说,是至关重要的。

报道称,麻省理工学院计算机科学与人工智能实验室(CSAIL)的计算机科学家亚历山大·阿米尼说:“我们不仅需要生成高性能模型的能力,而且还需

要了解何时不能信任这些模型的能力。”

阿米尼与另一位计算机科学家达妮埃拉·鲁斯一起加入了一个研究团队,致力于推动这些神经网络的发展,以期在人工智能领域内取得前所未有的进步。他们的目标是让人工智能对自身的可靠性产生自我意识,他们称之为“深度证据回归”。

报道指出,这种神经网络代表了迄今为止开发的类似技术的最新进步,因为它的运行速度更快,对计算的需求更低。该神经网络的运行可以在设定信任度的情况下与人类决策同步完成。

该研究团队通过将其与具有不同准确性水平的自动驾驶汽车进行比较来说明这一点。例如,在决定是否通过路口还是等待的情况下,神经网络对其预判缺乏信心。该网络的能力甚至还包含有关如何改善数据以做出更准确预判的提示。

阿米尼说:“在影响人类安全并造成生命危险的情况下,我们开始看到越来越多的神经网络模型走出研究实验室,进入现实世界。”(据《参考消息》)

# 癌痛,不必一忍再忍

(二)

■ 应朦



癌症患者由于身体的疼痛而苦不堪言,那如何止痛呢?我们来看看以下4种方法。

## 1.对因治疗

手术、化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗等手段对肿瘤的治疗是非常重要的。因为引起癌痛最主要的原因就是来自肿瘤本身,一旦针对肿瘤治疗有效,疼痛也会随之改善甚至消失。

## 2.对症治疗

### A. 阿片类药物

如吗啡、羟考酮、芬太尼等。一般情况下,这类药物能有效缓解疼痛,但需要注意的是,这类药物属于需要严格管理的药物,要在有经验的医生的指导下按时按

量服用,并根据疼痛情况调整剂量,同时注意副作用的处理。

### B. 非甾体类抗炎药

如芬必得、布洛芬等可以在药店直接购买到的止痛药。但是这类药物有消化道毒性、血液毒性、肝毒性、肾毒性、心脏毒性等,擅自使用此类药物容易对患者造成不良影响。很多人以为非处方药很安全,其实不然,如果不合理使用,产生的不良反应甚至可能会危及生命。因此切记不能因为疼痛而自行前往药店购买此类药物,而是要在医生的指导下使用药物。

### C. 抗焦虑、抑郁类药物

因为不少患者在出现癌痛后,精神和心理上都会遭受折磨,容易出现精神和心理方面的相关问题。因此此类药物也可搭配止痛药进行服用,可以和阿片类药物起到协同作用。

### D. 抗惊厥类药物

癌痛往往是混合性疼痛,必要时加用普瑞巴林、加巴喷丁等抗惊厥药物,也可以和阿片类药物起到协同作用。

### E. 侵袭性的治疗手段

单纯药物止痛效果欠佳的时候,就需要包括持续镇痛泵泵入、神经阻滞、神经毁损等的治疗以缓解疼痛。

## 3.中药

中医中药的优势在于调理,虽见效慢但效果平稳,经过科学搭配后同样可以为患者减轻疼痛。

## 4.心理疏导

### A. 转移注意力

这一点就像平时打针,你越是

想象细长的针头接近皮肤,越是感受它扎进了皮肤带来的疼痛就越明显。所以我们要放松身体不去在意它,在它发作的时候先服用药物,然后看看搞笑的电视、听听音乐,或者是从窗户看外面的风景。这些对于轻度、中度的癌痛都有一定作用,但是对于重度癌痛可能效果不明显。

### B. 心理辅导

在面对比我们强大的敌人时,退缩、恐惧的心理会让你更加痛苦,如果你有强大的内心,或许疼痛也不能奈何你。癌症患者不能自暴自弃,要多和家人聊天,多想想快乐的事情,对未来要充满希望,身体状况允许下可到户外走一走,提起精气神来,不要总是想着自己的病,这对减轻疼痛有一定的帮助。当然,心理辅导治疗只是一个辅助方式,更重要的还是需要对症治疗。

(四川省肿瘤医院科普部供稿)

部分男性的睾丸上有一根根像蚯蚓一样的血管,并伴有坠痛感、胀痛感,这在医学上叫做精索静脉曲张。精索静脉曲张可能会影响男性的生育能力、导致局部睾丸的萎缩等。本栏目分三期来讲讲精索静脉曲张相关知识。

# 正确认识精索静脉曲张

(一)

■ 黄超



泌尿知识角 MI NIAO AHI SHI JIAO  
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

精索静脉曲张,是一种血管病变,指精索内蔓状静脉丛的异常扩张、伸长和迂曲,可导致患者疼痛不适及进行性睾丸功能减退,是男性不育的常见原因之一,在男性不育症中占19%~41%。精索静脉曲张是由于包裹精索的精索静脉和蔓状静脉丛的扩张而引起的血管性精子发生障碍。

精索静脉曲张是较常见的疾

病,发病率占正常男性人群的10%~15%,多见于20~40岁之间的男性。由于阴囊、睾丸的血液要回流到心脏,而血管走行很长,左侧的血管由于结构的特殊性容易导致左侧发生曲张,通常见于左侧,约占77%~92%。双侧发病约占7%~22%。精索静脉曲张患者的一级亲属共患病率显著增加,有21.1%的父亲和36.2%的兄弟可能均出现精索静脉曲张。

精索静脉曲张的症状,首先是阴囊的坠胀、酸痛、不舒服,站立过久或劳累时加重,平卧休息缓解或消失,可无症状,左侧多见;站立时患侧阴囊较另一侧明显松弛下垂,

平卧休息后可缩小或消失。其次,精索静脉曲张可能影响男性的生育能力,导致精子的数量、活力和形态发生改变。另外,长期精索静脉曲张可能还会导致局部睾丸的萎缩或者变小以及性激素的改变。

精索静脉曲张有轻重之分,临床中常把精索静脉曲张分为III度:

I度(轻症):触诊时没有异常,但是增加腹压的时候能够摸到曲张的静脉。此阶段是可以避免过度劳累、熬夜、久坐以及剧烈运动来缓解。

II度:可以直接触及曲张的静脉。

III度:视诊直接可以看到曲张的静脉,触诊时可以触及明显增大、曲张的静脉团。



如果出现II~III度精索静脉曲张,需要通过手术进一步治疗处理。(作者单位:四川泌尿外科医院)

## 兴文县利用“坝坝电影”常态化开展反邪教警示教育

本报讯 为切实提高全县苗汉群众识邪辨邪的能力,进一步增强群众拒绝邪教和远离邪教的意识,今年以来,兴文县反邪教协会联合县文化广播电视旅游局,利用开展“千场电影下基层初心如磐跟党走”主题展映的时机,在城乡开展反邪教警示教育宣传系列活动。

活动中,兴文县反邪教协会在县城广场,乡镇、村(社区)党群服务中心,儿童游乐场所等人群密集场所,以悬挂宣传横幅,散发反邪教宣传资料等形式向群众开展反邪教警示教育宣传。据统计,在城乡开展反邪教警示教育宣传发放印有“崇尚科学 拒绝邪教”等反邪教内容的宣传资料



(品)10400余份(个),受益群众达10万余人(次)。通过“坝坝电影”反邪教警示教育宣传活动,群众纷纷表示,遇到邪教会做到不听、不信、不传,自觉抵制,并积极向亲朋好友宣传要关爱生命,关爱家庭,远离邪教。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。