

社区科普

一无二少三多

在人类社会飞速发展的今天,“生活方式病”已高居人类疾病的首位,达到了60%以上。为此,1992年在加拿大维多利亚召开的首届国际心脏保健会议上,提出了合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康“四大基石”,作为预防生活方式病的指导方针。近年来,日本根据该国生活方式病发病趋势,相关部门提出了“一无、二少、三多”的预防方案,我们来了解下。

预防“生活方式病”

宁蔚夏

急性影响;香烟含有的一氧化碳为有毒物质,可与红细胞的血红蛋白强力结合形成一氧化碳血红蛋白,妨碍血液中氧的输送功能,同时还导致血液粘稠形成血栓;其成分焦油含有多种致癌物质、致癌促进物质和其他有害物质。

二少:少食,少酒

少食。古时即有“饭吃八分饱,医生不需要”的说法。控制暴饮暴食,对于维持身体功能的健康是非常重要的。吃七八分饱,还包括不要挑食,要细嚼慢咽。最理想的饮食组合是主食和一汤三菜以及水果、乳制品。特别是“控制三个白色”和“膳食纤维的充足摄取”非常重要。“三个白”第一是白米、白面包的白,其次是食盐的白,第三是砂糖的白,无论何种都要注意不可吃得太多、摄入过多。少酒。万病皆因酒,许多生活方式病与饮酒密切相关,如果大量饮酒,诱发多种疾病的可能性就会增加。

酒精最好每天摄取不超过20克,即使是很能喝酒的人,最好每天控制不超过上述程度的酒量。

三多:多动、多休、多接

多动,即多运动。作为运动,素有“2条腿乃2人医生”的格言,因此要迈开腿走起来,尽量多做身体活动,并在生活中很好地坚持下去。每天进行2次20分钟的步行,各做10分钟的体操和肌肉力量的训练,更多地活跃身体,是打造健康体魄不可或缺的。并且,活动身体之后,还要好好休息,这点也很重要。

多休,即很好休养。快速睡眠能够很好恢复疲劳,消除压力,保持充沛的精力和体力。作为很好

地休息,标准是保证6~8小时的睡眠。所谓很好休养的含义,不仅限于“睡眠”,还包括工作间隙的“休息”,每月6日以上的不工作的“休息日”,暑假和年末等的“休假”,对于身心恢复,焕发活力也是十分重要的。

多接,即更多地与人、事、物相接触。接触周围的人、事、物越多,生活就会越丰富多彩,会使心情保持年轻。生活是创造出来的,包括个人的兴趣和爱好,譬如诗歌和绘画,未必与工作有关,过富有趣味和创意的生活是健康长寿不可或缺的条件。多与人交流,可让自己对各种各样的物和事感兴趣,通过接触,来创造美好的生活。有生活兴趣和目的,任何年龄都会生生不息。



一无:无烟

香烟给人体带来的危害不可

忽视。其烟碱可引起糖代谢和脂质代谢异常,增加糖尿病和高血脂症等风险,其对中枢神经系统的兴奋和抑制作用,会对心血管系统带来

你应该知道的食物安全常识

赛先生的背影

食品安全问题涉及到每个人的身体健康。我们经常吃的糕点有厂名、厂址、生产日期、合格证吗?每天喝的牛奶有QS标志吗?大多数人平时都不会注意这些东西,那么带着这些在我们日常生活中经常遇到的小问题,今天给大家讲一讲食品安全方面的知识。

食品质量安全包括内容

食品质量安全是指食品质量状况对食用者健康、安全的保证程度。包括三方面内容:食品的污染导致的质量安全问题,例如,生物性污染、化学性污染、物理性污染等;食品工业技术发展所带来的质量安全问题,例如,食品添加剂、食品生产配料、介质以及辐射食品、转基因食品等;滥用食品标识,例如,伪造食品标识、缺少警示说明、虚假标注食品功能或成分、缺少中文食品标识(进口食品)等。

食品外包装标识要求

- 1.有食品质量检验合格证明;
2.有中文标明的食品名称、生产厂名和厂址;
3.有中文标明的食品规格、重量、所含主要成分的名称和含量;需要事先让消费者知晓的,应当在外包装上标明,或者预先向消费者提供有关资料;
4.在显著位置清晰地标明生产日期和保质期;
5.实行食品质量安全市场准入制度的食品,还必须加贴食品质量安全市场准入标志;
6.销售散装食品的,经营者应当向消费者明示食品名称、产地、生产企业、生产日期和保

食物中毒的因素及应急措施

食物中毒指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的非传染性(不属于传染病)的急性、亚急性疾病。

引起食物中毒的常见因素主要有:

- 1.不适当当地冷藏食物(冷藏温度不够);
2.在室温下贮藏食物(室温在危险温度带范围内);
3.过早地准备食物(使细菌有足够的繁殖时间);
4.不适当当地冷却食物(冷却时间过长);
5.不适当当地加热食物(加热不彻底或低温长时间加热);
6.内务管理不善(偶然的污染事故);
7.交叉污染(卫生制度不健全,个人卫生习惯不良);
8.不适当当地解冻食物(在室温条件下解冻);
9.食品加工或制作人员有感染并且有不良卫生习惯;
10.已加工的食物被污染。

食物中毒者最常见的症状有皮肤弹性消失、肢体冰凉、脉搏细弱、血压降低,甚至可致休克。食物中毒者常会因上吐下泻而出现脱水症状,如口干、眼窝下陷等,可以采取以下应急措施:饮水,立即饮用大量干净的水,对毒素进行稀释;催吐,用手指压迫咽喉,尽可能将胃里的食物吐出;处理:将引起中毒的饮食进行有效处理,避免更多的人受害。(川科)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科苑百花 四川省老科技工作者协会 协办 第290期

破除谣言 以示



日前,随着5G商用牌照的正式发放,“5G基站密度高辐射大,危害健康”的言论甚嚣尘上,针对那些耸人听闻的辐射传言,公众尤其需要一双雪亮的眼睛。对此,记者采访了有关专家。

5G基站会危害人身健康?

“5G网速更快,基站辐射更大?”

有人认为5G比4G网速更快,那么5G基站的功率一定比4G基站要大,因此5G基站的辐射就会比4G基站更大。但事实真的是这样吗?贵州移动大数据分公司总经理李文华说,实际上这是一个误解,从2G基站到5G基站,辐射其实是越来越小的。以中国移动为例,在4G时代,大型基站的功率为40瓦,小型基站功率为20瓦,但在5G技术下,微基站的功率仅为10瓦,微微基站功率甚至达到250毫瓦。“通过波束赋形后,5G基站分配到天线输出口的功率仅4瓦,与此相对应的,家用照明灯每盏的功率为15瓦到40瓦。”李文华解释说,5G网络的提速,并不是依靠加大5G基站的发射功率,而是依靠扩容传输带宽、提升抗干扰能力和接收灵敏度综合获得的。

5G基站密度更大,辐射更高?

当信号不好时,手机会不断提高自身的发射功率,这个时候其辐射就会变大。5G基站

5G信号会威胁人体健康?

5G信号属于射频电磁辐射,其能量只能轻微移动或振动分子中的原子,而不足以电离它,因此不会破坏DNA而导致癌症。而且我国国家标准严格,完全不用担心辐射影响健康。其实,无线能量以电磁波的形式在空间传播,就会产生电磁辐射。电磁辐射的来源包括天然和人工两种,大到闪电雷击、太阳黑子活动,小到微波炉、电视机等都会产生电磁辐射。现代人每天都暴露在各种电磁辐射环境中,基站和手机辐射只是其中之一。目前中国通信基站所使用的频率范围基本上是在500MHz到5GHz之间,国外给运营商分配的频率已经开始延伸到毫米波段,也就是超过30GHz。不论是500MHz还是30GHz,都在微波范围内,因此完全不用担心辐射影响健康。中国联通研究院院长张云勇表示,为了防止电磁辐射污染,保障公众健康,我国有关部门先后制定出台了《环境电磁卫生标准》等多部法规和国家标准,我国移动通信基站辐射标准是全球最严格的,比国际标准要求高11.25~26.25倍,比欧洲大部分国家高5倍,且我国移动通信基站在建设前必须由专业的第三方进行环保测评,通过环保部门备案审查。(据《科技日报》)



注销公告 成都清数精诚科技有限公司(统一社会信用代码:91510100MA61WVWK0W)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告。 成都清数精诚科技有限公司清算组 2019年6月21日

书香天府 全民阅读 《马桥词典》 韩少功著 推荐理由:《马桥词典》是作家韩少功1996年出版的一部小说,按照词典的形式,收录了一个虚构的湖南村庄马桥镇的115个词条,部分词汇也是作者所虚构(如,掌街等)。



地震自救 黄金12秒

6月17日晚,宜宾市长宁县发生6.0级地震,震源深度16公里,多地有明显震感。地震中如何自救?万一被困又该怎么办?

“伏地、遮挡、手抓牢”三步法则

在地震来临时要赶紧钻到桌子下边或用靠垫捂住最脆弱的头部,手牢牢抓住桌子腿并做好桌子大幅度移动的准备。

- 地震中的标准求生姿势
·身体尽量卷曲缩小,卧倒或蹲下。
·用手或其他物件保护头部。
·一只手捂口鼻,另一只手抓住一个固定的物品。

·如果没有任何可抓的固定物或保护头部的物件,则应采取自我保护姿势:头尽量向胸靠拢,闭口,双手交叉放在脑后,保护头部和颈部。

地震时,要切记:

- 不要跳楼。
·不要使用电梯逃生。
·人员密集场所不要拥挤。
·震时就地避震,震后迅速撤离。

余震期间,准备好室内避震场所

- 将坚固的写字台、床或低矮的家具下腾空。
·把结实家具旁边的内墙角空出来。
·内外走廊上不要堆放杂物。
·室内家具不要摆放太满。

家中,卧室防震最重要

- 睡觉时人的警觉性最差,按防震要求布置卧室至关重要。
·床的位置要避开外墙、窗口、房梁。
·摆放在承重墙的内墙边。
·床的上方不要悬挂吊灯、镜框等重物。
·床下不要堆放杂物。

找到室内的避难场所

- 到室内跑出来的人,不要在大楼、高墙、广告牌、电杆、变压器、立交桥、过街天桥等容易垮塌的建筑物下走动停留。要到公园、体育场、广场等开阔地去避震。

万一被困,该怎么办?

- 沉住气,树立生存信心。
·保持呼吸畅通,清除口鼻附近的灰土。
·避开上方不结实的倒塌物、悬挂物。
·闻到煤气及有毒异味或灰尘太大时,用湿衣物捂住口、鼻。

- 搬开身边可移动的杂物,扩大生存空间。

- 设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁,以防余震时被埋压。
·使用哨子或敲击管道墙壁以便救援人发现你。(凤凰)