



年底了,各种聚会越来越多,在我们大快朵颐的时候这些“坑”不要踩。

年终聚餐 这些“坑”不要踩

曾瑜

酒

年底聚餐,最重要的就是气氛,而饭局上最少不了的就是酒,推杯换盏之间好像领导也没有那么严肃了,同事也变得更可爱了。但是,国际癌症研究中心(IARC)将酒精列为一类致癌物,并且有大量的数据和研究证明,酒精和口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌等肿瘤有直接的关系。国际医学期刊《柳叶刀》有文章表示:酒不能带来任何健康收益,适量饮酒有益的说法,根本就不存在,在酒精带来的危害面前,那一点点益处真的微不足道。除了致癌,长期过量饮酒还会造成肝脏、胃、肾的伤害。因此,聚餐时,尽量用其他饮料(如:茶水、奶类、鲜榨果汁或谷物汁)代



油

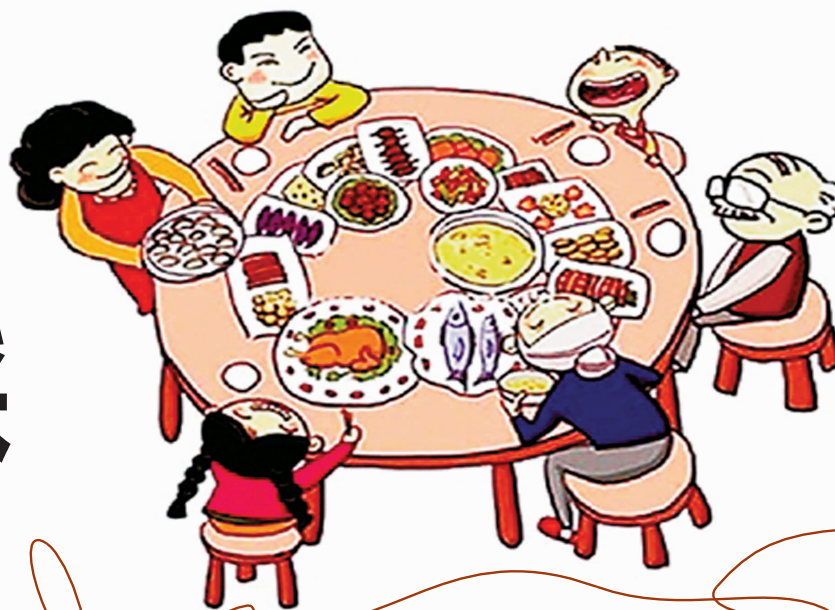
“大餐大餐,没肉可不行”。不管红红火火的火锅,还是一道道精制的团年菜,各类荤菜必是主角,鸡、鸭、鱼、猪肉轮着来,煎、炸、烧、烤不重样。同时,各类肉制品的烹制中常常伴有过量油脂的使用。这样一来,一顿饭的功夫,摄入的脂肪必然超标。根据《中国居民膳食指南(2016版)》推荐,每日摄入畜禽肉类40~75克,水产品40~75克,肉25~30克。长期摄入过量的脂肪,不仅会让人越来越胖,还有可能引发各种代谢问题,如高血脂、高血糖、高血压等。同时,有研究表明,高脂饮食是

烫

到了年底,全国大部分地区都天寒地冻的,没有什么能比吃一顿热腾腾的汤锅来得舒服。从南到北,不管是火辣辣的火锅,还是美滋滋的涮羊肉,总是大伙儿餐桌上的常客。但是,热乎乎的美食当前,还请你不要着急下嘴。因为长期进食过烫的食物(65℃以上)有可能引发口腔癌、食管癌等上消化系统肿瘤。所以,“心急吃不了热豆腐”,吃之前请把美味菜肴提前夹在碗里放一放,嘟起嘴吹一吹,不那么烫的时候再进嘴。

多

大餐当前,人多气氛好,各种美味刺激着味蕾,很多朋友一不小心就吃撑了;加上大多数聚餐还安排在下班后的晚餐时间,吃饱喝足后回家就睡,缺乏运动,这样,隐患就埋下了。暴饮暴食不仅会给你的胃肠道增加很多负担,对肝脏、胰腺、心血管等器官影响也很大,长久以往,难免会引发胃溃疡、胰腺炎、高血压、高血脂等疾病。当然,吃太多也会让你在超重的路上越走越远了。因此,为了您的健康和美丽,请按照每日三餐能量3:4:3的比例进行分配,切勿贪多。
(作者单位:四川省肿瘤医院 临床营养中心)



青壮年男性 要小心输尿管结石

陈玲



管,尿液排出不畅,造成肾积水。有的肾积水没有任何症状,长期肾积水,会造成患侧肾功能受损。双侧肾积水严重者可导致尿毒症。

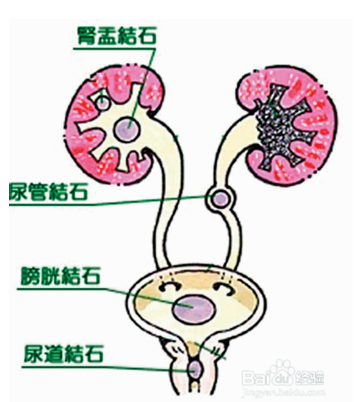
◎发热。因为结石阻碍了尿液的排出,细菌不能及时排出,所以可能会诱发细菌感染,导致肾积水、高热,严重时可能导致败血症,危及生命。

为了预防结石,我们平时生活中应养成良好的饮食习惯,多喝水,并坚持一定强度的体育锻炼。
多喝水。水占人体的70%,多喝水可以有效地促进人体的新陈代谢功能,有利于将体内的结石物质排出体外,缓解病情的发展。
饮食有节。饮食应遵循清淡、高维生素、低脂肪原则,三餐定时定量。我们平常的饮食不应过饱,应荤素搭配,少吃高盐、高脂肪、高胆固醇、高糖类食物,多吃含维生素的蔬菜水果。

◎腰部绞痛。肾绞痛是输尿管结石的典型症状,通常在运动后或夜间突然发生一侧腰背部剧烈疼痛,因为太疼了常形容为“刀割样”,同时可以出现下腹部及大腿内侧疼痛、恶心呕吐、面色苍白等。病人坐卧不宁,非常痛苦。有些患者表现为腰部隐痛、胀痛。疼痛之后,有些患者可以发现随尿排出的结石。

◎血尿。约80%的患者出现血尿,其中只有一部分能够肉眼发现尿是红色的,大部分只有通过化验尿才能发现。
◎无症状。不少患者在体检时偶然发现输尿管结石,没有任何症状。
◎肾积水。结石堵塞了输尿管,尿液排出受阻,造成肾积水。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



消费主张

“赠品”有问题 同样可以维权

快过年了,各大电商、实体店都在进行促销活动,“买一送一”“多买多送”的广告随处可见。但近日,市民张女士却遇到了一个问题,她在某服装专卖店购买了一条连衣裙,店铺促销,赠送了一件白色吊带背心。回到家后,发现吊带背心有个明显的破洞,而服装店人员却以“赠品一律不退不换”拒绝了张女士的调换要求。相信很多小伙伴都遇到过类似的问题,苦于赠品都没有发票、没有质保卡,往往就被商家搪塞过去了。其实,赠品有问题,同样可以维权。

根据我国《合同法》第一百九十一条:赠与的财产有瑕疵的,赠与人不承担责任。附义务的赠与,赠与的财产有瑕疵的,赠与人在附义务的限度内承担与出卖人相同的责任。赠与人故意不告知瑕疵或者保证无瑕疵,造成受赠人损失的,应当承担损害赔偿责任。商家所谓的赠与与一般的赠与不同,消费者只有根据商家要求,在指定地点就指定的商品达到一定的消费总额时,才能获得赠与的商品,因此商家的这一赠与是附义务的,而不是无偿的。因此当赠品有质量问题的,商家应当承担退换货或者赔偿的责任。

而从《消费者权益保护法》的角度来讲,获取货真价实的商品是消费者不可侵犯的权利。即使是附赠品,也应当合格、合乎等级、合乎约定的品质,商家不得以赠送为由提供不合格产品或者假冒的产品。事实上,商家用于促销的赠品大多已计入销售成本中,因此,赠品实际上也是商家用于销售的产品,应当受到《消费者权益保护法》及《产品质量法》的约束。

最后,提醒广大消费者,遇到促销赠送或换购礼品时,最好当场打开检查赠品是否完好。如果回家发现问题也不要怕麻烦,可以及时拨打12315热线,向当地市场监管局进行投诉举报。同时,商家在赠送物品时也应尽量注意,不要赠送质量不合格或者有瑕疵的产品,以免产生后续纠纷。

(成都市场监管)



2020年春节,为何来得早?

1月25日,将迎来2020年春节。“今年过年真是早啊!”翻着日历牌,很多人发出这样的感慨。天文专家表示,2020年春节确实来得比较早,但还不是最早的。出现这种“早春节”现象是阳历和农历转换所致。

春节固定在农历的正月初一,但在阳历中的日期却“飘忽不定”。中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍说,在阳历中,地球绕太阳公转一周为一个回归年,平年365天,闰年有366天。而我国传统的农历是以月亮圆缺变化的周期为依据,一个月约为29.5306天,积12个朔望月为

354天或355天,与回归年相差11天左右,3年累计已超过一个月。

若是任由农历和阳历的天数如此相差下去,那就必然会出现春节在夏天过的现象。为使得春节在阳历的时间能保持相对稳定,调节的方法是在有的年份安排13个月,有两个一样的月份,需要“置闰”。“置闰”的规则是依据二十四节气来定。

如果上一个农历年没有闰月,那么下一年的春节就会“提前”到来,反之则春节就要“迟到”。由于即将过去的农历己亥猪年是平年,因此2020年春节就会“提前”。同样道理,即将到来的农历庚子鼠年有个“闰月”,那么接下来的2021年春节就会“迟到”。

大家翻阅天文年历可以发现,2020年春节还不是最早的。最近的2012年春节落在阳历的1月23日,而再早一些的2004年春节则落在阳历的1月22日。

天文专家提醒,尽管春节在阳历日期中的早晚仅是阳历和农历转换带来的正常历法现象,但是公众还是要根据时间变化尽量合理安排好自己的工作、生活和学习。

(星华)

科技前沿

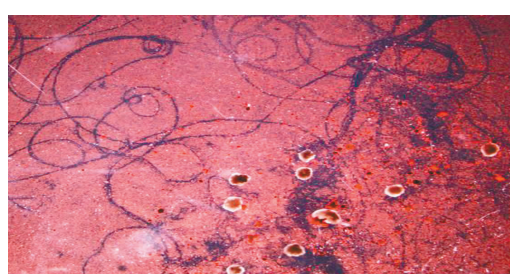
美国科学家造出首个“活的机器人”

据英国《独立报》网站近日报道,一个研究小组从青蛙胚胎中提取细胞,并把它们变成一台可以按照自己的意愿编程工作的机器。

这项发现背后的团队在一篇新论文中写道,这是人类首次能够制造出“完全彻底的生物机器”。

这将使他们得以派遣这种微型“异型机器人”将药物运送到患者身体各处或清除海洋里的污染。科学家说,如果受损,它们还可以自我修复。

佛蒙特大学专家、这项新研究



文中所提机器人从一些颗粒物中穿过时留下的痕迹。这些由细胞构成的简单机器人可以表现出十分复杂的行为。

的负责人之一乔舒亚·邦加德说:“这些是新的活的机器。”他说:“它们既不是传统机器人,也不是已知的动物物种。它是一类新的人工制品:活的、可编程的生物。”

这种新生物利用超级计算机进行设计,然后由生物学家制造。制作者说,它们现在可以用于各

种不同的目的。

研究负责人之一、塔夫茨大学再生与发育生物学中心负责人迈克尔·莱文说:“我们可以想象这些活机器人可以完成其他机器不能完成的许多任务,比如搜寻有害化合物或放射性污染,在海洋中收集微塑料,在动脉中移动并敲除斑块。”这种异型机器人就是在该中心制造出来的。

研究小组在《国家科学院学报》上发表论文描述了这一重大突破。不过,目前相关实验还处在初级阶段。(据《参考消息》)

遗失声明
成都一林阳光数码科技有限公司第三分公司(统一社会信用代码:91510107321558320C)的财务专用章(编号:5101009430706),法人章(法人代表:杨路杰,编号:5101009430706)均遗失,特此声明。
2020年1月22日

攀枝花市反邪教协会积极开展反邪教科普宣传活动



本报讯 1月14日,攀枝花市2020年文化科技卫生“三下乡”集中示范服务暨“5115”工程特色康养村集中展示活动在米易县撒莲镇禹王宫村举行。市反邪教协会联合市科协,借助此次“三下乡”活动,积极开展反邪教科普宣传,倡导健康文明的生活方式,普及科学文化知识和反邪教知识。活动中,市反邪教协会工

作人员通过向过往群众发放“崇尚科学 抵制邪教”“养生之道”等科普知识读本及“崇尚科学 远离邪教”围裙和口袋,广泛宣传科普知识,倡导科学生活方式,营造防邪反邪的社会氛围。市科协通过展板、视频等形式对“天府科技云服务”进行宣传推广,对机器人表演、农村乡土人才创新创业成果进行了展示。

据统计,活动现场共发放各类科普知识宣传手册800余份,围裙、口袋1200余个。此次宣传活动得到广大群众的一致支持,对大力倡导科学精神,努力形成崇尚科学、关爱生命、反对邪教的良好氛围起到了积极的推动作用。(吴佩珊)