

学会 像科学家一样思考

实现创新发展、建设创新型国家,要让越来越多的人具备科学素养,学会“像科学家一样思考”。

我国公民的科学素质水平如何?获取科技信息的渠道有哪些?如何进一步提高公众科学素养?近日,在首届世界公众科学素质促进大会上,中国科协发布的第十次中国公民科学素质抽样调查结果显示,2018年具备科学素质的公众比例达到了8.47%。这个数字意味着什么?

所谓科学素养,指的是具备基本的科学知识、运用科学方法的能力、掌握科学思维和科学思想,以及运用科学技术处理社会事务、参与公共事务的能力。按照国际标准,衡量一个国家是否进入创新型国家行列,这个数字非常重要。可以说,8.47%,反映了我国公民对科学的理解、对科学技术的态度等内容的整体状况。相较于2010年的

3.27%、2015年的6.20%,这个数字在一定程度上表明,经过近些年的努力,我国公民的科学素质更高了。

不断缩小国家间的差距,不断缩小城乡之间、不同人群之间的差距,力争到2020年实现我国“公民具备科学素质的比例超过10%”的目标,还任重道远。对中国而言,实现创新发展、建设创新型国家,既需要一批有建树的科学家,更应该让越来越多的人具备科学素养,学会“像科学家一样思考”。

然而,在现实生活中,往往面临这样那样的“科学尴尬”。比如,微信朋友圈中常常出现“喝酒能抗癌”“地震云可以预报地震”“闪电不会两次击中同一个地方”等不科学言论,相信并转发者不在少数。须知,信息爆炸式增长并不代表科学素养会提高,相反,人们在信息海洋中被沙砾金、澄清谬误的成本在增加。此外,科学知识的通俗化传播

不够,科学家、科普工作者与公众沟通不在同一频道上,输入与输出存在“中梗阻”。这些情况的存在,提醒着未来做好科学普及与传播工作,进而提升公众科学素养,需要建立一套以人民为中心、政府推动、全社会参与的工作机制。

科学普及一直在路上。当今世界,科技发展越是一日千里,就越要紧跟前沿、赶上时代,作为研究者的科学家如此,普通人也是如此。为了满足人们对科学知识的需求,被称为“科普事业孺子牛”的王巨棒在基层社区宣讲科学知识,一干就是30多年;中科院光电研究院研究员、80后博士生导师徐颖,用生活中的例子、普通人听得懂的话来讲北斗导航系统,既让科学“不再神秘,同时又对科学保有一种最基本、最客观的尊重”;北大张宇红,自创“理工喂”相声形式,用脱口秀的方式传播科学常识、辨识科学谬误……

这样的尝试很多样,但这样的创新也还需追赶人们对科普工作的期待。因为,科学素养的提升,影响着一个人对世界的看法,也影响着一个人的发展水平、创新水平。

对孩子们来说,科学是人间最美妙的游戏,不仅带来快乐,而且使他们的能力做许许多多对人类有益的事。年少时,很多人把当科学家作为理想;长大后,人们因科学而丰富知识、增长见识;再后来,有些人攀登科学的高峰,拓展了人类认识世界的疆界。科技发展带来的新挑战需要我们共同应对,科技创新也必须扎根在公众科学素质和能力不断增强的沃土中。普及科学、弘扬科学精神、传播科学思想、倡导科学方法,人人都成为科学共同体的一分子,才能让科学素养成为推动民族复兴巨轮的强大能量。

人民日报

要长寿 女养肝男养肾

俗话说男女有别,不仅外貌、生理结构不同,养生保健也存在很大差异。中医认为,女子以肝为本,男子以肾为根,女性肝气不舒,会出现月经不调等妇科疾病;男性肾亏精损,可引起脏腑功能失调,诱发不育、阳痿等男性疾病。因此,男女只有根据各自生理特点,有针对性地养生保健才能事半功倍。

叶天士在《临证指南医案》中提出“女子以肝为先天”,强调肝对女性的重要性。女性为阴柔之体,有经、带、胎、产、乳等生理特点,以血为本,以气为用。肝主疏泄,功能正常则全身气机升降、出入运行通畅、气血调和。肝还有贮藏血液和调节血量的功能,肝血充盈是女性维持正常生理特征的物质基础,孕期气血旺盛,胎儿才能发育正常,产后气血充盈,上行为乳汁,依赖肝主疏泄与藏血的共同作用。

另外,肝为刚脏,喜调达而恶抑郁,若女性肝的疏泄功能失常、肝气郁结,会出现情绪抑郁、胸肋胀痛;肝气犯胃,则胃脘不适、腹痛泄泻;肝阳上亢,则头晕头痛、急躁易怒;肝血不足,则月经后错、量少。

女性日常养肝应注意四点:
1. 调养情志。由于肝喜疏恶郁,生气发怒易导致肝脏气滞血郁不畅而致病,女性应学会控制情绪,保持心平气和、乐观开朗。
2. 多吃青菜。青色入肝,多吃青色食物能养肝,如青皮萝卜、芹菜、莴笋、菠菜等,可疏肝气、降肝火。
3. 适量运动。建议女性经常到户

外运动,可促进气血通畅。

4. 按揉养肝穴位。大敦穴位于大脚趾(靠第二趾一侧)甲根边缘约2毫米处,按摩大敦穴能达到疏肝理气、清肝明目的功效。太冲穴位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处,常按摩刺激太冲穴,能很好地调动肝经的元气,恢复肝脏功能。

男子以肾为根,以精为本,肾主藏精,主生长发育、生殖等功能。男性生活中负担更多的压力及家庭责任,肾精耗损更大,容易出现力不从心、头晕眼花、腰酸背痛、记忆力下降等问题,因此男性更要补肾养肾,但不要盲目跟风,补肾不等于壮阳,应在日常生活中学会调养。

1. 避免劳累,节制房事。体力劳动过重伤气,脑力劳动过重伤血,房事过度伤精。因此,男性要注意劳逸有度,房事有节。

2. 黑色食物补肾。男性可多吃些补肾食物,比如黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑豆等黑色食品,核桃、韭菜、虾等也有补肾养肾作用。

3. 腰部按摩。腰为肾之府,可将双手对搓,以略觉发热为度,再将手掌置于腰间,上下搓摩,直至腰部感觉发热为止,可起到疏通经络、行气活血、温肾壮阳的作用。

4. 按摩涌泉穴。中医认为,涌泉穴是足少阴肾经的常用腧穴之一,位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,约足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的中1/3与后2/3交点上,经常按摩可补肾固精。 **生命时报**

热爱锻炼的人年轻30岁

运动可使人“逆生长”到什么程度?美国鲍尔州立大学运动科学家称,坚持锻炼的老年人肌肉健壮程度丝毫不亚于年轻人。

研究人员选取28名70岁以上老人作为研究对象。参试者均从上个世纪70年代开始就一直坚持锻炼,研究人员希望通过他们考察体育运动如何抵御衰老造成的身体功能减退。科学家们测试了参试者的有氧耐力,并测量了他们肌肉中毛细血管和酶的数量。分析结果显示,与不怎么运动的同龄人相比,那些经常锻炼的人生理年龄至少年轻30岁,状况最佳者甚至和20多岁小伙子相当。

研究人员表示,虽然这些研究对象不是运动员,但他们早已将健身纳入日常生活,把锻炼当成了一种兴趣爱好。参试者有氧耐力较强,肌肉中毛细血管和酶的数量比不运动的同龄人多。这意味着他们有效地抗击了衰老对身体的影响。专家指出,老年人完全可以通过体育运动储备健康的体能,有效延缓身体衰老进程。 **人民网**



最美自驾 趣游安徽 自驾游推介到杭州

近日,最美自驾趣游安徽 安徽自驾游杭州推介会在杭州举办,安徽省旅游发展委员会重点推介了安徽十佳精品自驾游线路及创新亮点。这10条线路集山水精华 融人文荟萃 既保留传统优势 又加以发扬创新 开创了 自驾游线路集群、自驾扶贫、文旅融合服务体系 等先河。

当 皖浙一号公路风景线、黄山218、皖南川藏线、大别山自驾游集群 专项推介环节陆续进行时 风景如画的山光水色 映照古今的思想人文 在会场引起了强烈反响,参会者无不为安徽丰富优美的自驾游线路资源叹服。

图为 新安江山水画廊。

新华网

健康养生要 看人下菜碟

近日,全身发黄、神情紧张的王先生被妻子送入医院。经过消化内科副主任医师杨家耀问诊确定,他患有胡萝卜素血症,而王先生之所以变成“小黄人”的病源,竟源自夫妻俩每天必喝的鲜榨果蔬汁。

大家心目中鲜榨果蔬汁应该是有利于健康养生,怎么会引起急病;而胡萝卜素血症又是个什么鬼?就此,科技日报记者采访了国家高级健康营养师、河南省中医二附院医护饮食指导专家朱春兰。

什么会引起胡萝卜素血症

上个世纪,胡萝卜素血症比较流行。因为食品短缺,人们吃的食物只能以植物为主。那时有报告这样描述“大量进食胡萝卜、木瓜等黄色或橘黄色蔬菜或水果之后发生胡萝卜素血症”。1970年,这种症状还出现在日本那些食用大量橘子和橘汁的儿童中。在西非,这是地方病,主要是因为当地人食用富含类胡萝卜素的棕榈油。

现代医学对胡萝卜素血症的解释是,其又称高胡萝卜素血症、柑皮症等,是一种因体内胡萝卜素含量过高引起的皮肤黄染症。皮肤黄染主要依手掌足底为重,而巩膜无黄染是其最主要的

特征。

据专家介绍,皮肤角质层含大量的脂质对胡萝卜素亲和力,所以这些色素会集中在角质层。因此黄染多见于角质层厚的掌跖部及皮脂腺丰富部位,如颜面、鼻翼、鼻唇沟、口周、眼睑。当这些部位皮肤变黄时,其相关区域还会多汗,皮肤变厚。严重者除巩膜和黏膜外全身皮肤皆呈橙黄色。部分患者伴有恶心、呕吐、乏力及食欲不振等。若无临床经验的医师,容易将这些症状误诊为肝炎或黄疸。

代谢能力和转换机制因人而异

医生在诊断时,发现王先生的手指和手掌黄得最厉害,问“最近是不是吃了不少胡萝卜?”王先生想起妻子最近迷上了养生,一个月每天早上都榨胡萝卜、橙子等果蔬汁给他喝。

这种症状是由于过多食用胡萝卜素含量丰富的食品,如胡萝卜、橘柑、木瓜等,导致血液中胡萝卜素含量过高引起的皮肤黄染。只要立即停喝果蔬汁,很快就会好。之后,王先生复查了肝功能,一切正常。

胡萝卜素血症的病因主要有三种:食入过量胡萝卜素是最常见的病因;高脂血症患者中会有过多的胡萝卜素溶

解于血脂中;存在胡萝卜素代谢障碍的可导致过多的胡萝卜素积存于血液中。

经诊断,由于每个人身体的代谢能力不同,将胡萝卜素转化为维生素A的转换机制因人而异,王先生属于对胡萝卜素转换的能力较弱。专家表示,市民大可不必担心自己吃了这些食物也会发黄。只有当患有高脂血症、甲状腺功能低下、糖尿病、维生素转化先天性缺陷或肝病时,才会发生这种情况。

那么,如何尽快短期内治愈?朱春兰建议,一方面从养脾胃,提高消化能力开始;另一方面增强肝功能。因为脾胃、小肠吸收消化后,是由肝脏进行营养转化。饮食上可以喝山药粥、黑米粥,加之花生、杏仁、葡萄干等食疗的方式。期间也可以适量多摄入低脂食物促进治疗,一般患有此病的人体温比较低,建议服用蒸熟的红薯、土豆、山药等,提起“胃气”有助于身体状况改善。

饮食要均衡过犹不及是病源

“从营养学的角度讲,胡萝卜含有胡萝卜素、钙、磷、维生素C等多种营养成分,其中胡萝卜素的保健效应主要体现在强抗氧化能力,可以增强抵抗力,抑制化学致癌物和预防白内障等,其本

身是没有毒性的,但是切忌不要过度食用。此外,还有橘子、橙子、南瓜、西红柿等红黄绿色也富含胡萝卜素的食物。”朱春兰指出。

其实,无论是果蔬汁的合理搭配还是家常便饭的饮食均衡,按中国古话“物无美恶,过则灾”,“过犹不及,都是病源”。生活中我们怎样“量化”这个界限,也就是说如何健康饮用鲜榨果蔬汁,规避疾病隐患呢?

朱春兰介绍说:“人体代谢因人而异,养生切莫追风。任何事物都要适量,并且应注重食物摄入的多样化,这是防止营养失衡的主要方式。而且,保证饮食健康要充分了解不同营养的摄取与搭配,以及了解自身体质,最好在医生或营养师的指导下选择适合自己的养生方式。”

具体而言,首先可以在果蔬汁的搭配上下功夫,比如一根鲜胡萝卜搭配半个橙子,既补充需要的胡萝卜素,甘甜多汁的橙子也能让榨汁口感得到提升。其次,在饮食搭配上力求均衡,富含胡萝卜素的果汁和高碳水化合物的食物,比如糙米、酪梨、魔芋、谷物、鱼、酸乳等混搭为佳。

总之,经济上的富足让人们在满足吃饱穿暖的基础上,开始追求健康养生的高品质生活。然而,既要了解食物本身,做到平衡膳食,合理搭配,也要了解自身,选择适合自己的“养生指南”。

科技日报

健脑防中风 收好这些锦囊

近日,寒潮袭击我国各地,复旦大学公共卫生学院顾海东教授课题组研究证明,极端气温(寒潮或热浪)可显著增加我国居民死于中风的风险!

南方医科大学中西医结合医院针推康复科主任周国平教授提醒说,做好以下基本“路数”,可以避免八成以上的中风悲剧。

1. 多吃蛋、鱼类。这些食物能提供omega-3脂肪酸、多种氨基酸、卵磷脂之类的神经递质制造所需的原料。相应的,含有大量反式脂肪酸的植物性奶油、马铃薯片、沙拉酱、饼干以及薯条等食物就尽量少吃为妙。
2. 多补充健脑食物。杏仁、核桃、葵花子、糙米、荞麦等都是不错的选择。其中,杏仁补脑的功效甚佳。其次核桃中的磷脂,对脑神经也有很好的保

健作用。

3. 多听音乐。人的语言、计算、分析等功能,由大脑的左半球负担,而音乐由右半球主管。建议平常多听音乐,可以促进“开发”右侧半脑的功能。

4. 适当运动。通过肢体运动,大脑也学会了控制肌肉的新技巧,增强了判断距离的能力和保持肢体平衡的技巧,应选择多种运动方式来锻炼大脑。

5. 学习新技能。老人多学习新事物,跟上年轻人的“潮流”,并不是纯粹寻开心,而是真的能让人显得年轻哟!因为学习就是让你的大脑保持活力的最好方式。学习一门新技能会使大脑更多区域参与活动,头脑中的旧记忆也会发挥积极的作用。

人民健康网

多吃绿叶菜眼睛老得慢



近日,美国《医学快报》报道,多食用绿叶蔬菜和甜菜根有助于降低老年黄斑变性风险。这是澳大利亚悉尼韦斯特米德医学研究所的研究人员,从蓝山眼科研究中心选取2000多名49岁以上的澳大利亚成年人,并对他们进行为期15年跟踪调查发现的。研究结果显示,每天通过食用绿叶蔬菜摄取硝酸盐100~142毫克的人,比每天摄入量少于69毫克的人患上早期老年黄斑变性的

风险低35%。每100克菠菜大约含有20毫克硝酸盐,每100克甜菜根大约含有15毫克硝酸盐。

研究人员表示,每日适量食用富含硝酸盐的绿叶菜可以作为50岁以上人群降低患早期老年黄斑变性风险的一种简单策略。不过,每天从蔬菜中摄入硝酸盐的量超过142毫克,身体并不会获得额外的好处。

中国医药报

家有三年艾 郎中不用来

艾草在大众日常生活中的地位日益凸显,艾草首见于古代本草学专著《名医别录》,书中曰:“艾叶生田野,三月三日采,曝干”,该书把艾草这种植物列为重要的草药之一,认为其随处可见,不过最好于农历“三月三日”采摘,入药为佳。从现在的本草学调查可知,艾在我国东北、华北、华中、华南和华东等大部分地区都有分布,又因为它的茎长得像蒿,很多地方的老百姓把它俗称为“艾蒿”。

《本草纲目》载,艾草味苦,性微温,无毒,主治灸百病。可作煎,治吐血下痢、下部疮、妇人漏血,利阴气,生肌肉,辟风寒,使人有子。”同时李时珍又引《荆楚岁时记》曰:“五月五日鸡未鸣时,采艾似人形者捋而取之,收以曝干,甚验。……悬于户上,可覆香气。”由此

可知,艾的药用价值主要体现在三方面:一是用于艾灸,古人认为可以“灸治百病”;二是老百姓在端午节时通过悬挂新鲜的艾草,或燃烧干燥的艾蒿,达到祛邪避瘟的目的;三是用艾叶熬水口服,治疗各种内妇科疾病,如吐血、痢疾、月经不调、不孕不育、阴痒湿疮等证。

灸治百病有文献记载,艾草用于外治已有两千多年的历史,而艾草最早的用途就是灸。中医经典著作《内经》,马王堆出土的汉墓帛书《五十二病方》都有关于用艾条熏灸身体特定部位达到治疗疾病的目的。如用艾灸治疗颈椎病在临床上疗效就非常肯定,最常用的穴位就是大椎穴。该穴位于颈部下端,第七颈椎棘突下之凹陷处,也就是我们低头时,脖子后面正中央脊柱凸起的下

方。临床上通常采用回旋灸配合雀啄灸的方式配合施用,通常15-20分钟为一次。一般每天1次,7次为一个疗程。中老年朋友有这方面需要的,可以去诊所或在家里有步骤的施行,不过要特别注意,要及时把艾条上烧红的灰抖干净,以免烫伤皮肤。

另外,对于年轻的女性朋友,艾草还有一个妙用就是治疗痛经。中医学认为,寒主收引,不通则痛,而艾草具有理气血、逐寒湿、温经的功效,治疗痛经非常对症。临床上常选用的穴位是三阴交,该穴在小腿内侧,足内踝尖上3寸的位置,如果是患者自己取穴,可以用对侧的手抚在小腿内侧,下面的掌缘与内踝尖相平,上侧小腿正中的位置就是三阴交,灸治该穴可以有效缓解痛经。

中国医药报