

辟谣！警惕“科学”流言

地暖辐射可致癌

流言内容:地暖会导致全屋辐射,可能致癌。
真相解读:电离辐射才会致癌,而地暖辐射并不致癌,地暖的电磁辐射也不会对人体造成伤害。需要注意的是,地暖会使房间温度上升,当温度达到20℃以上时,会加速房间内甲醛、氨气等有毒有害物质的挥发。但是,即使采用其他采暖方式,只要室温上升,都可能导致有害物质的挥发。因此,我们应该关注的是装修建材的环保性,以减少甲醛等有毒有害物质对家人的伤害,而不是将责任推给地暖。

有生育经验的女性,不用太在意孕检产检

流言内容:有过生育经历的女性,身心都已适应,再怀孕分娩更容易,不用做太多检查。
真相解读:怀孕会给女性的身体带来很大的挑战,而且随着年龄的增长,女性怀孕时负担加重,发生各种并发症的风险也会随之增加。此外,即便之前生养顺利,再次怀孕分娩也有可能出现新问题,风险系数增加。而且,随着女性年龄增长,怀孕难度也会逐渐增加,最好提前进行孕产检查。

空气炸锅做菜不健康,还有致癌风险

流言内容:空气炸锅也是炸,而且会产生丙烯酰胺,可能致癌。
真相解读:使用空气炸锅烤制脂肪含量高的食物时,能直接利用食物中的油脂,达到无须放油就

获得良好口感的效果。而且相较于传统油炸方式,空气炸锅的烹调方式可以保留更多的维生素B1。确实需要注意的是,空气炸锅烹调富含碳水化合物的食物时,可能会产生丙烯酰胺(2A类致癌物),但致癌证据有限。而且不管以什么方式加工富含碳水化合物的食物时,只要温度超过120℃都会产生丙烯酰胺,并不仅限于空气炸锅。如果有此顾虑,尽量减少使用空气炸锅烹调薯片、薯条等食物。

喝电热水壶烧的水,可能导致重金属超标

流言内容:电热水壶是金属胆,重金属会进入水中,天天喝会得病。
真相解读:一些不法商家为节约成本,会使用高锰钢材质制作电热水壶。长期饮用这种电热水壶烧的水,可能会导致重金属超标。所以,在选择电热水壶时,一定要选用正规品牌;同时不要长时间使用电热水壶加热酸性食品,不要用强碱或强氧化性的化学药剂清洗,以免破坏壶胆内壁表面的保护层,导致重金属析出。

天文美图全是为了好看加滤镜 PS 出来的

流言内容:天文美图那么壮观美丽,其实全都是靠 PS 滤镜美化出来的。
真相解读:其实这话只说对了一半,天文美图确实需要经过复杂的处理才能呈现最终的完美效果,但整个过程并不像手机自拍后套用几个滤镜那

么简单,目的也不仅仅是为了美观。天文照片往往需要通过精确计算,再进行拼接以便扩大画面范围,同时还需要拍摄成百上千张图片叠图来增强信号和抑制噪点。到了上色阶段,则需要同时考虑观测波段的分布、想传达的信息及艺术性。因此,最终的天文照片不但精美绝伦,还能传递科学信息,绝不是仅仅套用几个滤镜那么简单。

冰箱冷藏室上热下冷,爱坏的菜要往下放

流言内容:热空气密度小往上飘,冷空气密度大易下沉,所以冰箱冷藏室下部的冷藏效果更好。
真相解读:与开放空间不同,冰箱的冷热分布与冰箱的制冷方式及食材的摆放有关,所以不能一概而论。虽然空气会热胀冷缩,密度小的热空气将上升,而密度大的冷空气会下降,但在冰箱中存在多种因素的作用,不能简单地套用此规律。比如,风冷式冰箱由于循环较好,内部整体温度分布比较均匀,只有靠近出风口的区域温度会更低些。而冷藏室的门上隔档,由于位置靠外,且经常开关门,温度常在5~7℃。此外,大量食物紧挨着摆放,也可能影响冰箱内冷空气的流动,进而导致温度分布不均。

(来源科普中国)



本报讯(记者 周健)2022年5月第三周(5月15-21日)是第8届全民营养周,5月20日是第33个“5·20”中国学生营养日。5月16日下午,由市科协、市卫健委、市教体局主办,市营养学会、安康学院农学院、市疾控中心等单位承办的安康市全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题活动在安康学院启动。

据悉,全民营养周活动由中国营养学会、中国疾病预防控制中心营养与健康所等单位共同发起。今年全民营养周传播主题为“会烹会选,会看标签”,宣传口号为“健康中国 营养先行”“膳食新指南 健康常相伴”;“5·20”中国学生营养日的主题为“知营养 会运动 防肥胖 促健康”。

今年我市全民营养周主题宣传活动以《中国居民膳食指南(2022)》核心信息宣传教育,指导大众进行科学的膳食平衡、健康管理。活动启动后,安康市营养学会、安康学院农学院、市疾病预防控制中心等单位,将积极组织开展科普宣传和推进进机关单位、进校园、进社区、进农村等系列营养健康科普活动,积极发挥营养健康行业引领作用,向市民普及营养学知识,推动市民营养科学素养提升。

启动仪式上,安康市营养学会副理事长、安康学院教授朱新鹏结合自己的研究方向,对《中国居民膳食指南(2022)》发生的三大变化、膳食营养8准则和膳食宝塔摄入量推荐表进行了详细解读,倡导大家合理膳食、营养均衡。

“没想到以前不想到食堂吃饭就叫外卖,运动后喝饮料解渴,这些做法都不符合健康管理,以后一定要注意,少吃多油多盐食品,不喝带糖饮料,让自己的膳食更合理。”在听了朱新鹏教授的解读后,参加启动仪式的大学生们感受最深,立即聚集在一起谈起了自己的看法。韩雪表示,以后要多吃水果,合理膳食,保证自身的健康。杨子悦认为,作为食品科学与工程专业的大学生,以后在购买食物时,一定要会挑会选,会看标签,详细了解食物的构成及其营养成分,按照行业的标准和膳食的要求购买食物。吕帅则说:“在了解了膳食新指南以后,要告诉家人和朋友,按照‘膳食宝典’选、烹食物,科学膳食,带动周边的人知营养、会运动、防肥胖、促健康。”

我市全民营养周暨“5·20”学生营养日活动启动



日前,汉阴县双乳镇中心小学特邀双乳镇卫生院医护人员到校开展防溺水知识讲座暨心肺复苏演练活动,向学生们讲解安全常识、如何防止溺水事故发生及遭遇溺水时如何自救与互救等知识,引导学生们掌握心肺复苏急救技能。

林兴丽 摄

前瞻

汉阴县医院廉政谈话筑防线

本报讯(通讯员 陈绪坤)“在座的各位同志,是通过层层选拔,才走上管理岗位,作为医院新任任的中层干部,手中都有了一定的权力,权力来之不易,我们要珍惜权力,谨慎用权,让权力成为为民服务的手段,一丝一毫都不能私用……”这是5月11日下午,汉阴县人民医院党委书记姚兆明在2021年以来新任任的中层干部开展廉政集体谈话会上对17名同志的殷殷嘱托,与会人员在会后都深感责任重大,使命光荣。

会上,姚兆明从“树立正确的权力观、政绩观,认真履行党风廉政责任,持续提升自身素质”三个方面给大家讲了一堂廉政党课,为新一届中层干部扣好廉洁用权的“第一粒扣子”。姚兆明告诫大家权力是一把“双刃剑”,用对则利人利己,用错则损人害己,严重者还会身陷囹圄,所有中层干部在行使权力时都要保持清醒头脑,规范权力运行,清白做人、干净干事、秉公用权。要率先垂范,带领科室所有人员始终牢记“人民至上、生命至上”的指示精神,把确保人民生命安全放在第一位落到实处。要带头讲政治,切实加强医德医风管理,管好自己和

身边人,努力提升医疗服务质量,发挥民主作风,团结协作,持续突破技术壁垒,带领科室医疗技术水平不断提升,促使医院高质量发展,为汉阴30万人民群众的生命安全提供坚强健康保障。

此次对新任中层干部进行集体廉政谈话,是干部选任和监督的重要环节,也是加强党内监督的一项重要制度,更是对新任中层干部走上新岗位的一次廉政教育和党性教育,体现了该院党委对干部的关心和呵护,与会人员在会后都深感责任重大,至今犹言在耳。

热点

生命的意义在于付出

通讯员 刘玉

有人说献血是一件值得称颂的公益善事,当患者急需血液延续生命,伤员急需血液保障生命时,无偿献血者捐出一袋热血就能给他们一个希望,帮助危难之中的病患渡过难关,无偿献血对自身也是有好处的,可以促进血细胞的新陈代谢,刺激骨髓造血,增强造血功能,还能稀释血液,提高血液的携氧和输送营养物质能力,很好地预防、缓解血液黏稠度、降低心脑血管疾病发生。

今天就给大家分享一下我的第一次献血经历。疫情当前,安全第一。首先是查看行程码、健康码、测量体温、手消毒……一切正常后,我就带着身份证进行献血登记,填写了《献血者健康情况征询表》,测量体重、脉搏、血压,采集指端

血液进行初步检测,大约过了5分钟,检测结果出来了,我的血液初筛检验合格。

进入血液采集环节,同事再次跟我确认献血量,穿刺成功后,我反复做握拳松手动作,看着鲜血顺着针管流入血袋,结束后我感觉很轻松,因为我做了一件很想去实践但又做了很长时间思想斗争的事情。我想,也许就是这一袋血,便能让一个人的生命继续延续,重新享受生活的快乐。来到血站工作后,我才了解到一个健康的成年人,只要献血量不超过自身总血量的13%,对身体就没有不良影响。人体内的总血量大约是体重的7%到8%,一个50公斤体重的成年人,全身总的血量大约是3500到4000毫升。我如果按照一次捐献200毫升算,也就是全身

血液的5%,远低于世界卫生组织13%的安全献血标准,是非常安全的献血量。“捐献可以再生的血液,挽救不可重来的生命!”这句献血宣传语,说得我激动万分。人生短暂,也许没有那么多轰轰烈烈的大事可以完成,但像“献血”这样的平凡小事,却是每个人都可以做得到。

今年的世界不太平静,但生活总是充满希望,凡是与生命有关的一切,都在提醒着我去认真思考巴金的那句话:“生命的意义在于付出,在于给予,而不是接受,也不是在于争取。”



市中医院组织专家下沉基层展开活动

本报讯(通讯员 王丹)5月15日,安康市中医医院组织儿科党支部、外科第一党支部、外科第四党支部党员、积极分子、专家、医护团队深入紫阳县开展“践行初心使命,守卫妇女儿童健康”主题义诊活动。

义诊现场人头攒动,百姓们纷纷前来一睹市级专家的风采。本次义诊活动抽调儿科、儿童保健、妇科、产科、眼科、口腔科、手术麻醉科多名知名专家和医护团队,历时4个小时为现场400多名群众进行健康体检、疾病筛查,儿童保健护士为小朋友进行视力筛查、骨密度测定、身高、体重测量,儿童保健医生现场教授患儿家长小儿推拿手法。让紫阳老百姓在家门口切实享受到市级专家

的贴心服务,真正实现专家、技术下沉,做到病人不动专家动,让老百姓足不出户就能问诊就医。

安康市中医医院自2021年8月和紫阳县妇计中心建立医联体以来,先后派出产科、妇科、儿科、超声等学科资深专家10余人对相应学科进行帮扶。技术传、帮、带半年多以来,紫阳县妇计中心门诊量、住院分娩量、手术量稳步上升,开展新技术新项目十余项,开展急救培训、应急演练十余场次,成功抢救产后出血、新生儿窒息等危重症10余人次,完成危重症转运20余人次。2021年12月,顺利通过了市卫健委组织的产科达标验收,被陕西省确定为应急助产机构。

市人民医院“糖尿病护理”主题宣教进社区

本报讯(通讯员 王婷婷)5月12日,安康市人民医院糖尿病护理专科小组走进江北街道张沟桥社区,面对面向群众讲解糖尿病护理专业知识,并开展现场义诊活动。

“糖尿病的饮食一定要记住以下误区:饥饿疗法、过度限水、少吃主食副食不限、绝对不吃水果、吃干稀一个样、无糖食品多吃无妨、打上胰岛素就可以随便吃了、只吃粗粮不吃细粮……糖尿病人并不是什么都不能吃,而是要控制量,饮食治疗是糖尿病治疗的基础,因此,我们应该定时定量定餐饮食,改变饮食结构,合理搭配食物,控制总热量的摄入。”一到现场,糖

尿病专科护士张巧巧为大家讲解常见的糖尿病人生活误区。胸痛中心副主任孙朝阳也为大家讲解了黄金救治4分钟的重要性以及发生胸痛时具体应该怎么做,任雪丽主任也现场讲解了心肺复苏技术并进行实操,让大家记忆更深刻。随后,糖尿病专科护士还为现场居民测量血糖、血压,并为他们耐心细致地解答各种疑惑,指导他们正确合理健康的饮食,避免多余糖分摄入,建议患者根据自身情况进行合理、规律、适度的体育锻炼,以促进血糖利用,正确且按时服用药物,以达到降糖目标。



自今年1月份成立以来,旬阳市妇幼保健院母婴管理中心以先进的护理服务科学的护理方法、合理的膳食搭配,为广大孕产妇和宝宝提供专业的服务,受到了社会各界的认可和好评。

马静 摄

安康职业农民资格认定考核开启“云考场”

本报讯(通讯员 陈波 闫雪峰)5月11日,我市第八批中级职业农民资格认定考核工作通过互联网线上圆满举行,164名初级职业农民走进“云考场”参加了认定考核。

本次中级资格认定考核是我市首次借助互联网,在线上设置“云考场”,采取线上理论考试和网络视频面试的方式开展。线上理论考试主要围绕农业农村政策法规、乡村振兴政策、农产

品质量安全、生产经营管理等内容,考核对象通过扫描二维码后产生试卷,在规定时间内答卷并提交,即时生成理论考试成绩。网络视频面试通过微信群视频通话的形式,由专家和考核对象“多对一”向学员提问农业生产实践问题,依据学员回答情况进行现场打分,主要考查学员产业发展水平、品牌建设、生产经营管理能力和示范带动等方面。

经过严格紧张的考试考核,目前考核工作已顺利完成。按照我市职业农民资格认定程序,考核合格学员资料将提交市职业农民资格评审委员会评审,经评审后确定中级资格认定人员名单在“安康市农业农村局”网站公示,公示无异议后由职业农民培育工作领导小组予以认定并颁发《陕西省新型职业农民中级资格证书》。