

“世界蜜蜂日”首个庆祝仪式见闻

据新华社 5月20日下午,斯洛文尼亚北部阿尔卑斯山南麓的日罗夫尼察村,一阵阵音乐、歌声、掌声和欢呼声从一座巨大的白色会议帐篷中传出,回荡在绿色的山谷中。由斯洛文尼亚倡议、联合国正式确立的“世界蜜蜂日”首个节日庆祝仪式在这里举行。

“世界蜜蜂日”是以斯洛文尼亚养蜂先驱安东·扬沙的生日确定的世界纪念日。设立这一纪念日的倡议最初由斯洛文尼亚养蜂协会于2014年发起,随后由斯洛文尼亚政府在2015年4月向联合国正式提出。去年12月20日,联合国大会在纽约宣布5月20日为“世界蜜蜂日”。

斯洛文尼亚总统博鲁特·帕霍尔、世界粮农组织总干事若泽·格拉齐亚诺·达席尔瓦参加了当天的仪式。

帕霍尔致辞时说,人类有三分之一的粮食作物要通过蜜蜂授粉来生长,蜂蜜产品有丰富的营养和药用价值,第一个“世界蜜蜂日”应是人类与自然和谐共存的新征程的开始。

达席尔瓦说,农药和化学品严重威胁粮食作物的授粉方式,人类不能一味依靠农药和化学品来增加粮食生产。“保护蜜蜂,人人有责。我们应选择多做有益于授粉生物的事情。”

当天,从斯洛文尼亚各地赶来约2000名养蜂人。他们手执各自地区

养蜂协会的旗帜,身着盛装,欢聚在日罗夫尼察村,交流养蜂经验,共同庆祝这一盛事。养蜂人们在街道上设立了80多个摊位,出售丰富多样的养蜂手工艺品,并提供各种蜂蜜产品及蜜糖美食供来宾品尝。

人口约200万的斯洛文尼亚,国土面积仅2万多平方公里,但凭借丰富的地貌资源、植物的多样性和良好的气候条件,一直是蜜蜂生长和养殖的王国,蜜蜂养殖和蜂蜜生产历史悠久。据当地媒体报道,斯洛文尼亚每10人中就有一人从事或涉及养蜂业。斯洛文尼亚人每天都要食用蜂蜜,蜂蜜及其制品的人均消费在全世界名列前茅。

■汪亚雄

自行车,你骑对了吗?

骑行是公认的健康有氧运动,兼具通勤、休闲、健身的功能。但不正确的骑行姿势可能会造成前列腺炎和勃起功能障碍。如何更科学地骑行?

本文主要从医学角度,针对男性骑友推荐一些科学的骑行方式。内容涉及:骑行运动的健康证据,骑行人群前列腺炎和勃起功能障碍的发生率、影响前列腺和男性生殖器的原理、减少骑行对男性生殖健康影响的策略及各种类型自行车的合理骑行姿势。

骑行对健康有什么好处?

2018年,伯明翰大学和伦敦大学国王学院的研究人员在《Aging Cell》上发表了他们的一项持续性研究结果,提示保持规律性运动可以延缓衰老。该研究对比了125名骑行爱好者的健康数据,相较于75名较少运动的同龄人,他们的肌肉质量和强度不会随年龄的增加而减少,雄激素的水平、负责免疫功能的胸腺T淋巴细胞的数量能维持在较高水平,体脂和胆固醇也未见升高。该研究充分证实了骑行对健康的好处。

但是,骑车会导致阳痿和前列腺炎,这是怎么回事?

勃起功能障碍(俗称阳痿)和前列腺炎是两个常见的男性疾病。在人体腹侧中线最下方有个骨性组织,医学上称为耻骨联合,是骨盆的最前份。男性的两个器官——阴茎根部和前列腺,恰位于该骨头的下方和后方,在骑行状态下,两器官恰位于骨头和自行车座垫之间,容易受卡压,这是导致上述两种疾病的主要原因。

笔者最近门诊时,就接诊了这样一位患者。一位65岁的退休老人,周末持续骑行了50km后,当晚2年未发作的慢性前列腺炎复发,来门诊求助。

骑行虽可抗衰老,但若影响男性功能,也只能果断放弃。可是,真的有这么可怕吗?答案是否定的。

目前的医学研究尚无证据证明骑行是前列腺炎和阳痿的危险因素。尽管一些小样本的研究显示,骑行后1周和1月阳痿的发生率是4.2%和1.8%,但2018年3月泌尿外科权威期刊《J Urology》发表了一份覆盖多个国家3932名长期骑行患者的研究报告,结果显示,骑行相对于游泳和跑步,并没有增加男性阳痿和前列腺炎的发生。

另外,根据笔者周围的骑行爱好者的反馈,也未见有人抱怨上述两病,否则这些年轻人也不会继续骑行。不同的是,这些骑行运动爱好者,他们的自行车都经过专业的调校,也都掌握了一些科学的骑行知识。可见,问题的本质不在骑行运动本身,而在于错误的骑行方式。

怎样减少骑行的不良影响?

骑行中,尽量减少自行车座垫对会阴部肌肉的压迫是减少阳痿和前列腺炎发生的关键。不同的自行车,对骑姿有不同的要求。根据功能不同,可简单将自行车分为两类。第一类是通勤自行车,用作短距离代步。如摩拜共享单车。此类自行车的特点是,车把手一般高于座垫,骑姿为上身接近垂直,座垫宽,骑行时身体重心几乎全部位于座垫上。第二类是运动型自行车(包括各型公路车、山地车以及休闲运动车),适合长距离骑行。自行车设计特点为,车把低座垫高,骑姿多弓起上身。座垫细窄,骑车的重心多均匀分布于上臂、双下肢、座垫。

通过阅读相关书籍并结合个人体会,建议骑行时注意以下几点:

1、收腹、弓背,可拉高耻骨联合,增加其和座垫前部的空间,减少座垫对阴茎和前列腺的压迫。

2、提肛,既可增加下肢骑行行动力,又可绷紧盆底肌肉,增加座垫与耻骨联合的距离,减轻座垫对阴茎和前列腺的压迫。

3、调节座垫角度,前倾5度,增加耻骨联合与座垫间的距离。

4、减少臀部直接坐于座垫的时间,采用“浮坐”的方式。家用通勤自行车,骑行时重心几乎全部放在座垫上,时间长了难免会对整个盆底肌肉产生持久压迫,影响阴茎和前列腺的血液循环,所以,建议连续骑行十分钟后要时常站起来骑会儿。而对于运动自行车,整个骑行过程中,要均匀分配重心于车把、下肢和座垫,臀部接触座垫,似坐非坐,又称“浮坐”。在滑行时,可双脚踩于踏脚上,身体重心前移置于双下肢,停车等信号灯时,立刻双脚着地站立,休息臀部。

5、选择有弹性和韧性的坐垫。笔者在自己的自行车上一一体验过两种不同类型的坐垫。软而不韧的座垫,即使是短距离代步,也能感觉到垫子下面的金属支撑物。在形状上,通勤骑行要选择宽型座垫,可增加臀部受力的面积,减轻压力。如果选择窄型座垫,势必会增加臀部的压力。另外,如果长距离骑行,建议穿裆部有海绵垫的骑行裤或者座垫加装海绵座套,均可减轻座垫对臀部的压力。

6、选择合适尺寸的自行车,进行专业的车把和坐管高度调校。车把与座垫的距离要与手臂的长度相匹配,要避免手臂不够长,而上身俯于自行车上的骑行方式,因为如此会造成座垫对阴茎和前列腺的直接卡压。

需要说明的是,以上骑行方式着眼于减少座垫对阴茎和前列腺的压迫,仅适合于通勤和业余休闲骑行。

■汪东亚(复旦大学附属华东医院泌尿外科副主任医师)

出现“懒、胖、弱”当心“甲减”

据新华社 老觉得疲惫乏力、贪睡嗜睡、不想动,被朋友们笑称得了

“懒癌”。吃了一段时间保健品后,反倒觉得更“懒”了。专家提醒,出现不明原因的“懒、胖、弱”症状,当心“甲减”作怪,应及时去医院就诊。

刘女士今年34岁,三个多月前她发现自己总是没精神,除了嗜睡,还觉得身体疲乏,做事变得拖拖拉拉,上班回到家里就想躺着。以为自己是过去工作太辛苦处于亚健康状态,她从网上购买了一些补充营养、改善睡眠的保健品,却觉得症状更严重了。半个月前,她发现自己记忆力减退,情绪也变得不太稳定,身体开始发福,皮肤粗糙干涩。

在武汉市中心医院后湖院区,内分泌科医生诊断她为甲状腺功能减退症,即人们常说的“甲减”。内分泌科副主任医师张旭艳介绍,甲状腺功能减退症男女都可患病,以中年女性多见。早期症状不明显,出现典型症状如“懒、胖、弱”时,病程已经较长,表现为不明原因的无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动;体重增加、颜面四肢水肿;身体乏力、体力不支、畏寒怕冷等。

专家提醒,出现上述症状切勿自行诊断为亚健康,应及时去医院检查,以免延误治疗,更不要乱吃保健品。

■黎昌政



治污新材料光照可改善水质

据新华社 中科院上海硅酸盐研究所首席研究员黄富强带领的团队近日成功研发出治污新材料,光照2周内,可明显改善水质,帮助污水变清。相关成果今年初获“国家自然科学奖”二等奖。

黄富强介绍,新材料由三维石墨烯管和黑色二氧化钛混合而成,其原理是“物理吸附+光化学催化降解”。三维石墨烯管负责牢牢“抓住”有毒有机物,黑色二氧化钛作为光催化剂,可吸收高达95%的全太阳光谱,把有毒有机物降解为二氧化碳和水。

过去一个月,团队在上海、安徽、江苏等地共铺设新材料光降解吸附网3000多张,覆盖水域近4万平方米。

在上海天山公园和中山公园,周围居民反映,湖底淤泥深厚,气味

腥臭,湖面常有死鱼漂浮。将涂覆有新材料的光降解吸附网铺在湖面后,不动水底淤泥,吸附网就能将有机物分解为二氧化碳和水,进而提高水体含氧量,增强水体自净化和生态修复能力。上海轻工业环境保

护技术研究所检测中心和江苏省环境科学研究院环境工程重点实验室的检测结果显示,治理仅7天后,化学需氧量、氨氮、总磷等代表性指标均从劣五类水改善至五类水以上。

新材料还可降解印染废水、制革废水等工业污水,高效吸附其中有毒重金属,添加1克多孔新材料可吸附1.476克铅离子,简单酸化处理后,可被加工成高附加值材料。目前该成果已实现规模化制备,获得发明专利50多项。

■王琳琳 张紫赟

中外科学家为水稻降砷“解毒”

据新华社 中国和不少亚洲国家以稻米为主食,然而水稻具有富集有毒物质砷的能力,对人类健康构成威胁。中外科学家近日找到一种新办法,通过操控水稻基因降低砷含量,给水稻“解毒”。

砷以无机砷和有机砷等多种形式存在,无机砷毒性较高。水稻在生长过程中会吸收土壤中的砷,因此对以稻米为主食的国家而言,降低水稻中的砷含量是一项重大课题。

研究发现,水稻中的砷多是通过硅的转运蛋白ls1和ls2“混进”植物机体内的。以往,科学家采用使这组蛋白基因突变的办法降低砷含量,

但此举“杀敌一千,自损八百”,同时也降低硅的含量,导致水稻减产。

南京农业大学教授赵方杰领衔的研究团队发现了另一对水通道蛋白NIP1;1和NIP3;3也具有转运砷的能力,但它们对硅的运输能力较弱。基于该特性,研究人员操控这两种蛋白的基因,让它们运输的砷无法留在植物体内,既达到了“解毒”的效果,水稻硅含量和产量也没有受到显著影响。

该研究由中、日、英三国专家团队合作完成,中方为第一完成单位,相关成果近日发表在国际学术期刊《新植物学家》上。

■陈席元

每天一个鸡蛋少患心血管疾病

据新华社 《英国医学杂志·心脏》期刊21日刊登的一项新研究显示,与不吃或很少吃鸡蛋相比,健康成年人平均每天吃一个鸡蛋,可能有助于降低罹患心血管疾病的风

险。成年人。研究人员选取了其中约46万名没有癌症、心血管疾病和糖尿病史人员的数据,并一直追踪他们吃鸡蛋的频率以及发病率和死亡率情况。

初步分析发现,与不吃或很少吃鸡蛋的人相比,每天吃一个鸡蛋的人罹患出血性中风(脑出血)的风险下降26%,因心血管疾病死亡的风险则下降18%。

研究人员表示,这表明适量吃鸡蛋与心血管疾病风险降低显著相关,这为推荐健康成年人摄入鸡蛋量的饮食指南提供了科学依据。但研究人员也强调,这项研究属观察性研究,因此并不能得出明确的因果关系结论。

■张晓茹



包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473