

每周3个西红柿能防高血压

最新调查显示,我国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%,这种慢性病刚开始没有明显症状,却会悄无声息地损坏血管,伤害心脏、肾脏等靶器官。除了少吃盐、多运动、减体重、戒烟酒外,国际权威期刊《营养学》杂志最新刊登的一项研究给出了一个更简单的预防方法——吃西红柿(番茄)。

这项研究由我国中山大学公共卫生学院(深圳)、广东省营养膳食与健康重点实验室等多家机构联合完成。研究基于中国健康与营养调查,使用1997-2015年7波大规模队列数据,涉及11460名受试者,探究了膳食西红柿摄入量与新发高血压的关联。

随访期间,4015名参与者发生了新发高血压。在调整了年龄、性别、体重指数(BMI)、吸烟饮酒等混杂因素后,研究发现膳食西红柿摄入量与新发高血压之间存在J形关系,最低点为10-13克/天。换句话说,每天摄入10-13克西红柿(相当于每周2-3个小小个头西红柿或5-7个圣女果)最适合普通人群预防新发高血压。该研究还发现,生西红柿的摄入量也与新发高血压风险呈显著负相关。也就是说,西红柿无论是生吃还是熟吃,都有助预防高血压。

吃西红柿能预防高血压的原因,目前科研界主要有以下几种观点:一是,其中的番茄

红素可有效减弱氧化应激;二是,其中的亲水性化合物(主要是多酚类)可抑制血管紧张素转换酶;三是其中含有的钾可降低血压等,具体的潜在机制有待进一步研究。

除了新鲜的西红柿,大家也可以选择相关的制品,比如番茄酱。按照《中国食物成分表》,番茄酱中除维生素C以外,绝大部分营养成分含量都远远高于西红柿。其中,膳食纤维的含量是西红柿的4倍多,维生素E含量接近西红柿的8倍,番茄红素的含量做成酱后也提高了很多。可以说,番茄酱浓缩了西红柿的精华。

(王淑颖)



近日,在当涂县老年大学的功能室里,老年朋友正在学习自己喜欢的技能。近年来,当涂县为提升老年人生活品质,聚焦“学得了、学得好”的目标,积极整合资源,大力推进老年学校建设,扎实推进“老有所学”暖心工程。

汪宗本 摄

科普大学进社区 服务居民“零距离”

“这个科普大学办得真好,今天课上讲的这些食品药品小常识,解答了我在生活中很多的疑惑,让我知道该注意些什么,回去后,我要把这些常识传授给我的家人。”谈起刚刚结束的那场生动有趣的科普课程,学员王大爷开心地说道。

11月24日,肥东县城关医院副主任医师李功堂老师正在陈集社区上课。这是陈集镇镇今年在陈集社区科普大学教学点的第六课。

围绕科普主题,李医生从健康评价标准、心理健康与身体健康的关系、慢性病的预防等方面,结合生动案例展开深入讲解。针对老年人慢性病知识,李医生详细地向居民讲解老年人的几大常见慢性病,如何通过日常合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等方式保持身心健康,引导老年人要清淡低盐饮食,蔬菜、肉类合理搭配,保证营养的同时多吃粗粮,要戒烟限酒,普及吸烟的危害性。

课程中李医生还与听课人员互动,增加了课堂的趣味性,激发了听课人员浓厚的学习兴趣,达到了良好的教学效果。

下一步,肥东县陈集镇科协将充分发挥科普大学在社会服务中的作用,通过提高办学质量,不断加强社区影响力,努力成为提升全民科学素质、推动社区治理、维护社会安定和谐的有效力量。

(任声权 安徽科技报全媒体记者 黄文静)

芜湖市鸠江区银湖社区:

主动出击 做及时有力的科普工作

发现问题率先出击,化被动为主动。芜湖市鸠江区银湖社区在科普建设中始终坚持迎难而上,使社区科教活动及时有效改善群众生活。

从制度入手 保障科普成效

银湖社区辖区面积约1.5平方公里,下辖银湖小区、澳然天成小区、通达商厦、芜湖职业技术学院宿舍、陈桥新村6个区域,现有居民万余人。以弘扬科学精神、普及科学知识、传播科学思想为社区科普工作的出发点和落脚点,银湖社区力促社区科普宣传工作效果最大化,制定出以“有组织、有阵地、有氛围”为内核的“三有建设”,让科普工作遍地开花。

在组织建设方面,社区成立了科普工作领导小组,遴选能力突出的人员专职负责策划科普教育活动,并组织成立了科普志愿服务队负责日常科普活动事宜,为科普活动的开展提供人员基础。

近年来,银湖社区利用现有的科普活动站

和科普阅览室深入普及科学知识,积极开展宣教活动。社区常年开设家庭教育、安全知识等实用性讲座,吸引大批居民听讲,也收获了不少忠实听众。一年中的科普活动,有的居民几乎次次不落。良好的活动反馈令银湖社区科普工作者充满希望,社区还计划进一步拓展科普阵地建设,更新设备、丰富藏书、增添科普渠道,最大程度提升科技便民服务能力。

在社区科普氛围的营造上,社区对外依托媒体广泛宣传社区科普成果和活动纪实,提升社区形象;对内通过电子屏、科普海报、科普宣传栏等,及时宣传最新的方针政策、生活妙招和研究发现,便于居民了解和运用科学知识,成为科学文化的切实受益者,促进人们真正把“尊重科学、依靠科学、崇尚科学”的理念变为自觉意识和行动。

从日常入手 增加科普共鸣

居民参与是科普宣传的主体,在过去几

年,银湖社区坚持每季度举办一次科普讲座或科普活动,满足人们对科学知识的求知心态。科普领导小组成员表示:“科普工作从小事入手才能引起广大群众的共鸣,我们在选题的时候也会偏向从居民日常入手,由浅入深开展教育活动。”

在餐饮店,浪费现象时常发生,大量被胡乱丢弃的剩菜在垃圾桶内变质,不仅难闻,也对健康有害。银湖社区的工作人员们注意到这个情况,曾制作并张贴了大量宣传海报,但收效甚微。为了杜绝浪费现象的发生,筑牢人民健康防线,社区工作人员与志愿者一起走进辖区餐饮店聚集的街道,以多种方式进行“光盘”科普。志愿者们向居民、餐饮店经营者发放《光盘行动倡议书》,并认真讲解相关内容。另一组志愿者在各大餐饮店门口,宣传剩菜打包,根据人数确定菜量等内容,呼吁市民点菜勿过量。在街道人流量较大处同样有一组志愿者在忙忙碌碌,他们负责向居民朋友宣传环保与垃圾分类知识,遏制胡乱丢弃现象的发生。经银湖社区全方位的宣传,社区“光盘”行动得到了许多居民响应,餐饮街的环境得到了

有效改善,餐饮街再难闻到垃圾的臭味。

银湖社区以居民日常生活小事为出发点开展的科普活动还有很多,诸如“文明乘梯”电梯安全宣传活动、“干干净净迎新年”卫生知识宣传与大扫除活动,社区还与共建单位联手,以文艺演出、手工制作等形式,让科普教育充满趣味性、互动性。

银湖社区党委书记陶俊告诉记者,近两年,受到疫情影响,牵涉到人群聚集的活动常难以开展,社区也在积极探索新形势下的科普方式。“在疫情来临时,我们就积极尝试远程教育的模式,让科普教育在疫情下也可以不中断不缺席。”陶俊说,“由于疫情期间居民上网时长出现明显增长,我们增加了网络安全教育的宣传比重,确保居民安全上网、远离网络诈骗。”

陶俊还表示,在接下来的科普工作中,银湖社区还将重点针对中老年群体开展通俗易懂的科普活动,“中老年群体对于网络的使用普遍较为生疏,我们银湖社区绝不漏下任何一人,让科技服务于全年龄段人群才是我们做科普工作的意义。”

(安徽科技报全媒体实习记者 王仁搏)

界首市对存在安全隐患自建房实施管控

住进安全房 安居又舒心

今年5月的一天,界首市住建局村镇股工作人员在开展城乡自建房排查时发现,靳寨乡聂马村居民聂华中一栋80年代的砖瓦房存在严重安全隐患,经鉴定属于D级危房。住建局村镇股工作人员同该乡人员上门宣传相关政策,劝说其自行拆除旧房子,并按照规划许可、施工许可开始建设新房。目前他已搬进了新建的三层楼房里,宽敞明亮,足足有400平方,住起来可舒心了。

自5月份开展自建房安全隐患排查整治行动以来,界首市已对排查出的4850栋存在安全隐患和使用功能缺陷的自建房进行了管控措施,确保不放掉一个隐患,全市自建房排查工作取得了显著成效。

据排查统计,界首市已排查城乡自建房房屋281669栋,面积5091340平方米,其中城镇自建房21840栋,农村自建房259829栋;经营性自建房共排查7060栋。从6月中旬开始,界首市组成技术团队,分赴15个乡镇和3个街道担任自建房排查指导员,“一对一、手把手”开展业务指导和信息录入;聘请第三方专业检测公司技术人员,协助重点区域开展排查整治。截至目前,全市经营性自建房产权人使用人自查、村(社区)普查、乡镇排查、市级复查已全部完成并录入省平台,共归集排查信息307844栋,录入率达99.99%。全市乡镇排查和市级复查全面完成,目前正在开展“回头看”。除已拆除的11栋违法建筑危房外,对存在安全隐患和使用功能缺陷的自建房,均采取了围挡、设置安全警示标志和劝导人员撤离等管控措施。截至11月底,像聂华中这样拆掉危房建设新房、住进楼房的例子有300多户,老百姓的幸福感、安全感大大增强。

界首市住建局副局长任金昌表示,下一步,该局着力在整改整好上下功夫,对排查出存在安全隐患的经营性自建房落实具体整改监督措施,做到该停用的坚决停用,该加固的立即加固,该拆除的坚决拆除,绝不放掉一个隐患,绝不让一栋存在C、D级安全隐患的自建房冒险经营,以责任担当保障人民群众安居乐业。(谢树立)

【2021-2025年度安徽省科普示范社区】