



心血管疾病是糖尿病主要并发症之一。近期美国哈佛大学公共卫生学院开展了一项大规模前瞻性人群队列研究，首次报告为预防并发症心血管风险和死亡，增加坚果类特别是树生坚果的摄取，能有效降低糖尿病患者心血管并发症的风险，而且从糖尿病诊断后任何时候增加都不迟。

多吃坚果

可降低糖尿病患者心血管疾病风险

■ 宁蔚夏

研究小组以 22542 ~ 254923 位医护人员为对象，进行为期 34 年的追踪。并对追踪期间被诊断为糖尿病的 16217 位患者进行了试验。调查坚果摄入量与包括冠状动脉疾病和中风的风险、全因死亡率和疾病特异性死亡率的关系。除坚果总摄入量外，还探讨了树生坚果(核桃、杏仁、腰果、开心果、榛子、夏威夷坚果等)和花生等特定种类的摄入量。

结果表明，坚果摄入量与心血管疾病发生率及死亡率降低有关。每周吃 5 次(1 次吃 28 克)以上坚果摄入量多者，与每月少于 1 次的相比，心血管疾病发生率明显降低，冠状动脉疾病发生率降低非常显著。心血管疾病死亡率



率 and 全因死亡率均有十分明显的降低。并且坚果摄入量越多，总心血管疾病发生率及死亡率降低越明显。此外，与诊断糖尿病后总坚果摄入量无变化者相比，诊断后增加坚果摄入量者心血管疾病风险降低 11%。心血管疾病死亡率降低 25%，全因死亡率降低 27%。



鸟香天厨 全民阅读

许多很多人从学校毕业后，就再也没有翻开过词典。但词典真的只是无聊的工具书吗？今天就要打破这种刻板印象。因为词典其实还有这样一类存在——它们名字叫“词典”，但内容却奇香无比！从本期开始，将连续介绍这本“奇香”的词典给大家。

《庸见词典》

[法] 居斯塔夫·福楼拜 著



推荐理由：

《庸见词典》是法国语言大师福楼拜词典类散文，好玩、最有思想的枕边和口袋旅行书。该书是福楼拜 1874 年开始创作，却终未完成的一部小说(布瓦尔和佩居谢)的一部分。作家逝世 30 多年后，才经编辑整理在法国正式出版。《庸见词典》“资产”的种种偏见、偏见、定义、福楼拜这位超越时代的创新者，早就想将当时的世态描绘一番。今天看来，仍对人性有着辛辣的讽刺意味。

近年来，儿童青少年近视问题日益严重，且低龄趋势明显，国家各级部门对此高度重视。今天我们就来听听家长朋友们在孩子近视防控方面最关心的问题。

孩子近视防控的几个问题



赛先生的背影
SAI XIAN SHEN DE BEI YING
栏目协办：
四川省科技普及服务中心

近视和散光的预防措施一样吗？有什么不同？
答：近视的预防措施最简单有效的方式是白天的户外活动，每天在自然光环境下活动 2 小时能够明显降低近视的发生及发展。另外使用低浓度阿托品、或配戴角膜塑形镜等方式也有延缓近视发展的作用。而散光和近视不同，我们的眼睛是一个球体，散光最常见的原因是因为眼球这个球的前表面长得不是圆的，这样就造成了散光。散光最常见的原因是先天性的，一般情况下散光很少进一步发展，而近视是有可能不断发展的。



你常陪我玩，送你一副眼镜。
电子屏幕
2019 年 5 月 31 日

遗失公告
武隆县佳通通讯公司营业执照(法人代表：高平，统一社会信用代码：92511622MA6M3M8K9M)遗失，声明作废。
2019 年 5 月 31 日

假性近视到什么程度就变成真性近视？假性近视的界定标准是什么？

答：假性近视实际上是因为眼睛疲劳引起的。我们眼睛里有一个肌肉像弹簧一样，出现假性近视的时候就是这个弹簧被卡住了无法弹回来，但是经过休息或者热敷后，这个像弹簧一样的肌肉可以弹回来，假性近视就恢复了。而真性近视是因为眼球结构发生了变化，经常是由于眼球增长造成的。因此发生了真性近视后近视是无法恢复的。所以如果发现孩子有看不清的时候，尽快带孩子到医院进行散瞳验光，就可以查出到底是假性近视还是真性近视了。

散瞳用度成岁可以给孩子用一些眼药水吗？
答：小孩子容易引起眼疲劳最主要的原因是用眼过度，看的时间久了，或长时间看不清楚了，眼睛自然而然就会觉得累，就像长时间的运动后身体会累一样，这个时候需要的是休息和放松。可以点一些没有防腐剂的的人工泪液，但是最重要的是让眼睛得到充分休息。

如果确诊为真性近视，必须配镜吗？社会上宣传的按摩、热敷或治疗仪等等治疗方法能治愈真性近视吗？
答：对于小孩子来讲，一旦发现有真性近视就应该尽快正确的配戴眼镜。而且建议

坚持按规范配镜，而不是搞搞戴戴的或者不配戴眼镜，这样反而会使近视增长得更快。曾经有的小孩子家长在发现孩子有 200 度近视后不给孩子戴眼镜，第二年复查的时候度数到了 500 度。目前并没有能够治愈真性近视的方法，真性近视是患者眼睛结构发生了变化，现在社会上任何宣称能够治疗近视的方法都是骗人的。任何按摩、热敷或治疗仪都不能改变眼睛结构，反而使得孩子近视没有得到及时的科学干预造成近视快速增长，相信这样的虚假宣传不仅损害了钱包，更加损害了孩子的眼睛。

如何配镜，儿童近视要戴镜吗？
答：是的，散瞳验光对于检查出孩子正确的近视度数是至关重要的。首先，散瞳验光是很安全的，不会对小孩子的眼睛造成损害。因为如果孩子有假性近视的话，通过散瞳验光才能够正确的检查出来，而如果不散瞳验光直接给孩子配眼镜的话，可能会查不出度数配镜而配了错误度数的眼镜。如果孩子在没有散瞳的情况下查出 100 度近视，而散瞳后有可能发现孩子根本没有近视，所以没有散瞳验光就给孩子配了眼镜很容易造成度数加深。

孩子如需配镜，在配镜方法上“需要时戴”好，还是“一直配戴”好？
答：近视发生后应该坚持按规范配戴眼镜，而不是搞搞戴戴的，坚持配戴眼镜近视发展的速度要比时戴时不戴眼镜的近视发展速度慢。因为时戴时不戴眼镜的话会加重眼睛的疲劳，而加重近视的发展。(健康中国)



破除谣言 以示

除农药残留的原理是什么？清除农药的过程中，会不会破坏果蔬菜营养？

近年来，水果、蔬菜农药残留超标的新闻时常见诸报端，让人们担心食品安全的同时，也催生了果蔬去农药的需求。在此背景下，打着臭氧、超声波、等离子等各种高科技旗号的清洗机应运而生，并受到消费者追捧。然而，在这些高科技产品热销的同时，也有人发出了质疑声。这些清洗机真的能有效去农药残留吗？它们清除农药残留的原理是什么？清除农药的过程中，会不会破坏果蔬菜营养？

农药残留真能一洗去之？



去农残不要迷信清洗机

现在市面上的清洗机主要分为 3 种：等离子清洗机、臭氧清洗机和超声波清洗机。据称，这些价格近万元的清洗机不仅可以除农残，杀细菌、除霉菌、除农药，还可以去除肉类中的脂肪、蛋白质、瘦肉精和抗生素等有害物质。对于这类设备的去农残功能持怀疑态度，虽然在某些特定情况下，它可能会起到一定的作用，但是就一般情况而言，没有太大价值。“科学松鼠会”成员云无心博士表示，无论是清洗机还是清洗机，都没有从原理上真正回答去农残、降解农残的关键问题。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱明也持有类似观点。她表示，现实中使用的农残种类繁多，不同的农残在清洗过程中也有不同的原理，所以只具有一种功能的清洗

别忽视小分子物质危害

臭氧清洗机是目前市面上最常见的一类清洗机。事实上，臭氧是一种强氧化剂，能够破坏某些农药的结构，使其发生降解。这种清洗机在去除易氧化农残方面效果比较好。但是实验发现，使用臭氧清洗机去农残，不仅需要的时间较长，而且要求的臭氧浓度也比较高。通常家用的臭氧清洗机的臭氧浓度和作用时间都达不到实验的标准。更重要的是，残留农药降解以后产生小分子物质的危害性还没有进行过风险评估，这些物质的风险有可能比农残更高。

利用等离子发生装置，让电子和原子核分离从而呈现“离子态”。理论上，它也可以用于果蔬清洗。不过，这种消毒的作用就是杀菌。“我们在清洗蔬菜、水果的时候，最大的目的还是去农残以及表面的污垢。在去农残和污垢方面，等离子清洗机并没有优势。”云无心说。确实有人在研究使用等离子降解农残，但是此类研究很少，没有证据证明等离子在降解农残上有效。对于蔬菜和水果来说，经过常规的清洗以及适当的烹饪，细菌并不会威胁健康，所以用等离子设备来消毒，完全没有必要。更重要的是，等离子消毒通常也需要几十分钟的时间，跟大家通常所说的洗菜、洗水果完全是两码事。

超声波清洗也存在风险

朱明表示，利用超声波清洗机清洗果蔬时，如果超声波清洗机的功率不高，就无法去除果蔬表面的农药残留；如果超声波清洗机的功率过大，清洗时就会破坏果蔬表皮细胞。这样可能会导致农残进入果蔬内部，造成危害可能会更大。在云无心看来，所有的清洗机宣传文案，都是从去除农残后大谈果蔬的营养。先声夺人地让消费者建立“果蔬清洗机很安全”的心理暗示。但实际上，农残的问题被过于夸大了。现在的农药毒性越来越低，且残留在果蔬表面。农残本来就不是为了留了很大“安全系数”的保守标准。朱明指出，消费者没必要迷信市面上的各类清洗机。“对果蔬表面附着的农残，自来水清洗、去皮、焯水，

