

五谷杂粮为主 平衡膳食结构

《黄帝内经》是我国最早的医学典籍,被称为“医之始祖”,凝聚着先人的养生智慧。1月4日,山西医科大学药学院沈明月博士走进晋中市第一人民医院,以“五谷为养”为重点,向医护人员解读《黄帝内经》中的合理性膳食与健康。

“我国传统是以‘五谷’为中心的膳食模式,‘五谷为养’在于养后天之本。”讲座中,沈明月通过对我国居民营养与饮食现状分析,进而提出合理规范膳食结构,即《黄帝内经》提出的“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。

沈明月表示,“五谷”的种类从历代的文献追溯来看,有所争议,但我们大众进行养生膳食中不必拘泥于此。“五谷为养”思想是以“脾胃运化”与“营卫运行”理论为生理基础,同



时也是阐发营养素与人体作用关系的体现。讲座中,她还以“五谷为养”为核心的膳食合理性应用、与“五谷”相关的饮食误区探析,为大家强调“五谷”对人体的重要性,她说:“合理膳食,并非提倡仅以‘五谷’为食的进食原则,而应参照适合中华民族居民的传统膳食模式,以‘五谷’作为主食,肉类为副食,补充果、菜,以养益正气,使得邪不可干。”

在讲座最后,沈明月还以《黄帝内经》中提出的五运六气理论为指导,为医护人员提出饮食建议,即重点养护的脏器是肾、脾、肝,祛湿、护肾、健脾是重点。 (李娟)

科学合理膳食 吃出营养健康

民以食为天,膳食与健康关系密切。在日常生活中,如何做到合理膳食、营养均衡?

1月4日,山西药科职业学院田艳花博士走进晋中市第一人民医院,以《科学膳食,健康相伴》为题,从平衡膳食与健康、四季养生与保健、家庭饮食与安全三方面,为医护人员讲解怎么吃才能做到膳食平衡、营养健康。

“科学膳食是打开健康之门的金钥匙。”讲座中,田艳花为大家解读了《中国居民膳食指南》提出的平衡膳食八准则,她希望大家重视“饮食”、科学选购食物、合理配餐,做到均衡营养、健康相伴。

人的脏器功能随季节变化而盛衰,因此,膳食也应该遵从季节变化,有针对性地调整,达到养生保健的目的。讲座中,田艳花结合春温、夏热、秋凉、冬寒的特征,讲了“春季养

肝、夏季养心、秋季养肺、冬季养肾”的原则,针对性地提出了四季养生的饮食建议。

家庭是食物中毒的“高发地”,针对家庭饮食常出现的问题,田艳花详细介绍了选购畜禽类、果蔬、米面油等食材的小窍门,为大家讲解了烹饪过程中的安全注意事项,为大家上了一堂内容丰富、贴近生活的健康行为养成课。

“受益颇深,实用性强”“有理论有实例、专业性”……讲座结束后,聆听讲座的医护人员纷纷表示,这既是一场学术饕餮盛宴,也是一本行动指南,让他们学到了很多健康知识。 (李娟)



大气污染防治 提升城市「气质」

随着我国生态环保领域一系列法律法规的颁布和实施,颗粒物年均浓度逐年下降。但受气象条件、机动车尾气排放、工业污染等多方面因素影响,我国城市颗粒物污染问题仍然存在,主要表现在秋冬季节颗粒物浓度间歇性增加,雾霾事件时有发生。颗粒物是什么?如何对我们的健康产生影响?毒性机制有哪些?

日前,山西医科大学公共卫生学院赵利芳博士以《大气颗粒物及其毒性机制研究》为题,为我市生态环境相关领域的工作人员进行了一场精彩的讲座。

大气颗粒物是大气中存在的各种固态和液态颗粒状物质的总称。粒径是颗粒物最重要的性质,也是影响颗粒物生物学作用的重要因素。不同粒径的颗粒物在呼吸道的沉积部位不同。颗粒物的粒径越小,沉降速度越慢,滞留在空气中的时间越长,进入呼吸道的部位越深,对人体的影响也越大。讲座中,赵利芳博士从颗粒物的定义、来源、成分、对人类健康的影响及毒性机制等方面深入浅出地进行了细致讲解。

赵利芳博士讲解内容丰富,既有深度又有广度,阐述方式通俗易懂,热情耐心地解答专业上的疑惑,让聆听讲座的环保人员收获满满。他们纷纷表示,此次讲座使大家汲取了专业知识、开阔了学术视野、拓展了科研思路,对我市生态环境工作的高质量发展具有重要的促进作用。



随着一场场博士大讲堂活动在机关、学校、医院次第举行,我市驻地高校博士用一场场高规格的讲座,以各自精心设计的课程,按需施教、精准滴灌,为我市认真贯彻落实“156”战略举措,高质量发展赋智赋能提效。

助力全市高质量发展

集智赋能提效

探索宇宙奥秘 开启观测之旅

宇宙之浩瀚无垠,激励着人类不断探索与发现,在科学的夜空点亮属于自己的璀璨星辰。当我们仰望夜空的时候,我们能够看到什么?

1月5日,太原理工大学天文学博士贾鹏来到榆次一中,以《AI+公众科学时代的天文学》为题,带领该校师生一起穿越宇宙,共同解锁宇宙中最有趣的一类天体——‘星系’的无穷魅力。

“螺旋星系具有明显的旋臂结构,通常由年轻的恒星组成,含有大量的气体和尘埃。颜色一般更倾向于蓝色;椭圆星系通常呈现出较为规则的形态,没有明显的旋臂结构,主要由老化的恒星组成,它们的光度分布呈现出类似椭圆形的等光度等值线,颜色一般更倾向于黄色和红色;不规则星系是一类形状不规则的星系,它们通常缺乏对称性和明确的旋转结构。”讲座中,贾鹏首先从星系知识开始讲解,通过生动有趣的讲解,向师生介绍了星系的基本类别和形态。为了研究这些奇特的天体,我国计划发射空间站巡天望远镜,通过人工智能和公众科学结合,让广大中小学生学习接触到科学前沿研究,帮助科学家共同利用空间站巡天望远镜的数据开展科学研究,从而促进优秀人才更早期做出出色工作。

通过此次科普活动,该校师生对宇宙学和星系的认识更加深入,感受到浩瀚宇宙的独特魅力,也进一步激发了他们的科学探索欲望。(武玲芳)

