

如何吃粽更健康?

不宜多食、凉食、过晚食

端午佳节,正是享用粽子等传统美食的好时光。中国疾控中心9日发布健康科普,提示公众粽子虽美味,食用时也有健康注意事项。

“食用粽子要注意不宜多食、凉食、过晚食。”中国疾控中心营养与健康所有专家表示,常见用于制作粽子的糯米和黄米都粘性大,少吃美味解馋,吃多了则不易消化,容易导致胃胀、胃痛、反酸等症状。对于老年人、儿童和脾胃弱的人群,建议不要吃太多。

专家提醒,糖尿病和心血管疾病患者食用粽子更要注意“浅尝辄止”,以免引起血糖升高和加重心脏负担;慢性胆囊炎、胰腺炎患者也不能多吃肉粽、蛋黄粽等油脂含量高的粽子,以免诱发急性炎症。

为何还不宜凉食、过晚食?原



新华社发

来,粽子中糯米的支链淀粉含量较高,当其被加热后,支链淀粉会糊化,食用更易消化,而一旦冷却,淀粉分子间凝固加强,不容易被消化,从而加重胃肠负担。端午适逢

炎夏,一定要避免吃凉粽子或直接食用冰箱里拿出来的粽子。同时,特别不建议晚上多吃粽子,因为糯米粘度高,可能引发消化不良,影响睡眠。

据新华社电

找准病因是治疗眩晕的关键

引起眩晕的原因有哪些?

6月9日是“中国眩晕防治日”。眩晕是一种疾病吗?引起眩晕的原因有哪些?出现眩晕后要注意些什么?带着这些问题,记者采访了辽宁省沈阳市第一人民医院神经内三科主任任莉。

据任莉介绍,眩晕并非一种单独疾病,而是一种运动错觉。“患者可能会有旋转、翻滚、摇摆、倾倒、浮沉、颠簸感,或者头内出现不能准确描述的不适感,如轻微的不稳、漂浮、运动感。”

任莉表示,引起眩晕的原因主要有三种:动脉硬化、短暂性脑缺血发作、小脑梗死、小脑肿瘤、脑外伤、癫痫等引起的中枢性

眩晕;耳石症、梅尼埃病、中耳炎、突发性耳聋、前庭阵发性、耳硬化症、药物中毒等引起的周围性眩晕;高血压病、低血压病、各种心血管病、贫血、感染、低血糖等内科疾病引起的眩晕。

由于能引起眩晕的疾病种类多,因此找准病因是治疗眩晕的关键。“有患者一起床一躺下就天旋地转,每次眩晕时间不长但反复发作,经检查确诊为耳石症,通过复位治疗得以康复;有患者晨起时感到头晕、恶心,短暂休息后症状没有缓解反而持续加重,出现呕吐症状,经相关检查确诊为小脑梗死,通过溶栓

治疗各种症状得以好转。”任莉举例说。

“出现眩晕时,应谨记‘停、救、稳’三字,应立即减慢或停下正在进行的活动,症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,尽量降低重心,维持坐、躺或趴的体位,减少跌倒的发生,症状缓解后尽快就医。”任莉说。

除了及时就医查找患病根源、对症诊治外,任莉还建议眩晕患者注意清淡饮食、保持乐观情绪、注意加强锻炼以提高抗病能力,同时在医生指导下进行针对性前庭康复训练。

据新华社电

今晚蛾眉月伴蜂巢星团

我国公众如何观测?

端午节当天傍晚,一弯蛾眉月将与著名的蜂巢星团近距离相伴,届时只要天气晴好,感兴趣的公众将会目睹到这两个不同天体上演的“亲密一幕”。由于23时左右月亮才会从西方落下,因此观赏、拍摄这一幕美景的时间比较充裕。

蜂巢星团是一个疏散星团,又名M44,是距离太阳系最近的星团之一,位于巨蟹座方向,拥有约1000颗恒星。

很早以前,蜂巢星团被描述为一团暗弱的云或天体雾,直到望远镜出现,该星团才被分解为单颗恒星。我国古代也有关于这个星团的记载。由于它位于二十八宿里的鬼宿,因此被称为“鬼星团”。

天文预报显示,6月10日,进行“巡天之旅”的月球将会运行至巨蟹座附近天区,与蜂巢星团近距离相伴。



端午节当天傍晚
一弯蛾眉月将与著名的蜂巢星团近距离相伴

蜂巢星团

北京天文学会会员浦石介绍,在天气晴好的条件下,当天傍晚,感兴趣的公众面向西稍偏北方天空,可以看到一弯初五的蛾眉月斜挂在天幕之上。如果仔细观察,在月球正下方约2.5个满月视直径处,隐隐约约可见一团密集

的星星,这就是蜂巢星团。如果大气透明度足够好,随着夜色

逐渐加深,这团密集的星星会越来越显现出来,并散发出青白色的光芒,很具观赏价值。

“感兴趣的公众要想看到蛾眉月伴蜂巢星团,最好是到光污染少的地方去观赏,如郊区、农村等地。如果想看得更清楚一些最好还是借助双筒望远镜。”浦石提醒说。

今晚蛾眉月伴蜂巢星团。
新华社发

据新华社电

9个台风新名发布 台风名字都咋来的?

近日,世界气象组织台风委员会正式发布“蜻蜓(Jamjari)”“青马(Tsing-ma)”等9个台风新名。截至目前,台风命名表上共有140个名字。人们是从什么时候开始给台风命名的?这些看似五花八门的

名字到底从何而来?事实上,为了方便传播,20世纪初气象预报员就开始为台风命名。在西北太平洋,正式以人为台风命名始于1945年。后来为避免名称混乱,台风委员会决定西北太平洋和南海的热带气旋采用具有亚洲风格的名字命名,并从2000年1月1日起使用新的命名方法,确立一张新的命名表。

这张表上共有140个名字,由14个台风委员会成员提供。每个国家或地区提供10个名字,按顺序年复一年循环使用。

“当某个台风造成特别重大的灾害或人员伤亡而‘声名狼藉’时,为防止它与之后的台风同名引发误会,台风委员会成员可申请将其从命名表中删去。”中央气象台首席预报员许映龙介绍,若台风委员会成员认为某个名字不恰当或有歧义时,也可提请

据新华社电

大范围高温“卡点”上线 今年热得更早了?

据中央气象台预报,10日后,内蒙古中西部、华北、黄淮等地高温继续增强,局地最高气温将接近或突破历史同期极值,最强高温时段出现在10日至13日。

中央气象台首席预报员杨舒楠分析,本轮高温主要由大陆高压脊发展所致。京津冀、河南、山东以及内蒙古中部、东北地区南部等地受高温影响较为明显。

6月上旬就出现如此大范围高温天气,今年高温是否来得更早?国家气候中心首席预报员郑志海表示,今年夏季我国高温天气出现得相对较早。

“近期全球多地出现高温天气,从成因看主要是在全球变暖背景下,不同区域受到不同性质的高压系统控制,形成持续的高温系

撤换。台风名被删除后,由原提供国家(地区)重新推荐。

“蝴蝶”“百合”“核桃”“琵琶”“康妮”……看似出自不同领域各式各样的台风名字,事实上也需要遵循一定标准,包括每个名称不能超过9个字母、容易发音、在各成员所使用的语言中没有不良含义、不会给各成员带来任何困难、不允许是商业机构名称、应得到台风委员会全体成员的认可(一票否决)等。

2017年,中央气象台在网络发起“我给台风起名字”活动,选出“牡丹”“风铃”“鸿鹄”“飞廉”“熊猫”“祥云”“天马”“木兰”“皮皮虾”等9个候选名字由公众参与投票,最终“木兰”取代之前被除名的“海马”成为新台风名。

由于提供台风名字的国家或地区众多,各地文化背景不一,命名也就风格各异了。中国喜欢以神话命名,如“悟空”“电母”“海神”“风神”;日本则喜欢以星座命名,如“天兔”“摩羯”“天琴”;东南亚地区倾向用动植物命名,如“鸚鵡”“圣帕”(淡水鱼)、“灿鸿”(一种树)、“达维”(大象)。

据新华社电

统。对我国来说也是如此,全球变暖和西太平洋副热带高压、大陆高压共同对我国的高温天气产生影响。”郑志海说。

近日,世界气象组织发布最新预测,2023年至2024年助推全球气温升高和极端天气事件的厄尔尼诺现象已显示出结束迹象,拉尼娜现象可能在今年晚些时候出现。这是否意味着今年夏天能够稍稍凉快一些?

郑志海说,拉尼娜对全球和我国的气温影响有非常大的区域差异和季节差异。从目前的预测来看,进入拉尼娜状态要到夏季后期,因此其对今年夏季气温的影响相对不是很大,预计夏季我国大部地区气温仍会以偏高为主。

据新华社电