

联合国机构发布《高温健康预警系统指南》

新华社日内瓦电(记者 张森 施建国)随着气候变化,热浪已逐渐变得更为频繁和严重。为应对高温天气引发的健康风险,世界气象组织和世界卫生组织7月1日在日内瓦联合发布新版《高温健康预警系统指南》。

这两个国际组织在一份声明中指出,过去50年中热浪已变得更加频繁,根据联合国政府间气候变化专门委员会的研究,本世纪全球大部分陆地区域热浪的持续时间、频

率和强度都可能增加。除了对健康的影响,热浪还会对电力、水务和交通等基础设施造成更大压力。

声明说,系统性地开发高温早期预警系统可降低相关健康风险。这些系统会针对可能影响健康的高温天气,以气象或气候预测为基础,提供相关信息,提醒决策者、卫生部门和公众及时采取行动,以减轻健康影响。

声明指出,开发预警系统需要气象部门和卫生部门之间的密切协

调,新《指南》旨在促进更广泛地发展和应用预警系统,将相关各方联合起来开展行动,把高温视为一种危害进行统筹管理。

最近几个星期,致命热浪袭击印度和巴基斯坦,造成数千人死亡,而本周法国、西班牙、瑞士等欧洲国家又受高温炙烤,伊比利亚半岛甚至出现43.7摄氏度高温。世界气象组织官员马克斯·迪利说:“热浪是一种危险的自然灾害,人们需要更多地关注这种灾害。”

学者报告警示气候变化对身体健康威胁

新华社伦敦电(记者 张家伟)来自中国、英国等国家的学者近日联合发表的一份报告说,气候变化对身体健康带来的灾难性风险应引起更多重视,如不采取必要行动,过去数十年里全球在这一领域取得的进展也会出现倒退。

来自清华大学和伦敦大学学院等机构的研究人员共同在英国期刊《柳叶刀》上发表了这份报告。他们指出,最直接的健康威胁来自气候变化引起的极端天气现象,特别是高温、干旱和洪水危害等。

参与这项研究的伦敦大学学院教授休·蒙哥马利说,气候变化也是一种“紧急医疗事件”,需要对此作出更迅速的反应。

报告说,采取行动应对气候变化会给人类健康带来许多立竿见影的效果,比如减少化石能源的使用和减排,可降低空气污染,呼吸道疾病的发病率也会大大减少。

为此,参与报告的研究人员建议成立专业组织,以观察研究气候变化与人类健康的关系,并定期发布相关报告以呼吁全球关注这一问题。

我国学者发现克服肿瘤多药耐药性新方法

新华社合肥电(记者 徐海涛)记者从中国科学技术大学获悉,该校梁高林教授课题组与张华凤教授课题组合作,近期发现了一种“智能”克服肿瘤多药耐药性的新方法,并在小白鼠体内验证了其优异效果。国际著名学术期刊《德国应用化学》日前在线发表了该研究成果。

肿瘤的多药耐药性又称多重抗药性,是指肿瘤细胞长期接触某种化疗药物而产生的耐药性,而且对多种化疗药物产生交叉耐药性的现象,它是导致癌症化疗失败的重要原因之一,也是目前临床癌症治疗的最大挑战。而解决该问题的传统方法,又往往会向患者体内带入不必要的毒性物质。

针对肿瘤的多药耐药性,中科大梁高林教授课题组近期设计了一种“改造”药物的方法,使其可在癌细胞内“智能”自动组装成纳米药物,同时具有靶向富集和药物缓慢释放的功能。他们设计的一种“智能”小分子药物进入癌细胞后,可自动组装生成含紫杉醇的纳米粒子,并在癌细胞内的酯酶作用下,缓慢释放出游离的紫杉醇,从而杀死癌细胞。

他们与张华凤教授课题组合作,在构建有多药耐药模型的癌细胞及活体肿瘤小白鼠实验中显示,与已有的抗癌药物相比,改造后的药物抗耐药指数在癌细胞中提高了4.5倍,在肿瘤小鼠中提高了1.5倍,并且没有对小鼠产生毒性,被认为在人类癌症的临床治疗上存在广阔应用前景。

出售

本人现有兴华北宿舍住房一套,三室一厅,四层,建筑面积85平方米,欲出售,有意者请与陈先生联系,电话:13080315260

住房手续挂失

梁惠娟,不慎将大同路30号太钢程西小区2栋6单元7号购房计算表和购房发票遗失,特此声明。

郝永军,不慎将太钢程南宿舍2栋1单元4号购房发票和购房计算表遗失,特此声明。

李焕珍,不慎将钢中路太钢地震台宿舍1单元1号购房发票遗失,特此声明。

郑飞,不慎将太钢103宿舍9栋3单元1号全部购房手续遗失,特此声明。

王建伟,不慎将其父张海龙(已故)的太钢程家村东巷1栋1单元1号全部购房手续遗失,特此声明。

杜荣平,不慎将太钢锦绣苑小区18栋1单元10号购房计算表和收据遗失,特此声明。

就业失业登记证挂失

刘峰,不慎将编号为:1401000013029896的就业失业登记证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

东山矿史晓红,车牌号为:晋A7G229

制造与质量管理部孙铭山,车牌号为:晋A7L279

系统创新部,车牌号为:晋A29L07

系统创新部,车牌号为:晋A26L38

不锈钢冷轧厂陈东欣,车牌号为:晋AUM129

不锈钢冷轧厂石虎,车牌号为:晋A9R512

挂失

修建公司刘志斌,卡号:30387713

太钢总医院关彬,卡号:95002466

公司办公室秦俊丽,卡号:00300084

钢企公司樊文琴,卡号:20222202

钢建公司唐淑梅,卡号:20211634

不锈钢冷轧厂杨兵,卡号:08302674

中冶天工朱银伟,卡号:30376826

钢建公司宋爱雄,卡号:30386834

钢建公司刘利军,卡号:30373028

金属线材加工厂陈培元,卡号:20217331

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

钢新公司餐饮营养部

夏季健身注意事项

夏季锻炼忌大量吃冷饮

体育锻炼时,体内大量的血液会流向运动着的肌肉和体表,而消化器官则处于相对的贫血状态。如果这时大量吃进冰冻饮料,对于已经处于暂时贫血状态和胃酸浓度不足的胃刺激过于强烈,容易损伤其生理功能。轻者会使食欲减退,重者则会导致急性胃炎,甚至为今后发生慢性胃炎、胃溃疡等疾病埋下祸根。

夏季忌在强烈的阳光照射下锻炼

阳光中有一种红外线在夏天格外强烈,人体如果长时间受到阳光的照射,它将会透过毛发、皮肤、骨骼而辐射到脑膜和脑细胞中去,容易使大脑发生病变,也会导致类似中暑的症状。因此,夏天进行体育锻炼,最好安排在早晨和下午四时以后进行,而且锻炼时间不宜太长,运动量也不宜过大。

夏季健身注意运动要有度

夏季气温高,人体消耗大,身体消耗常得不到及时的补充,身体往往比较虚弱。过量运动会致使血糖偏低、抵抗力下降,严重的则会导致昏厥,对健康反而不利,因此建议人们夏季健身尤其要把握运动量。部分医疗专家也建议,最好每天坚持30分钟到45分钟的运动,30分钟最佳,而有减肥意愿的白领可以将运动时间延长到40分钟左右。

据了解,很多白领女性多会选择在夏季减肥,对此,一些健身俱乐部教练指出,夏季减肥效果比较明显,但如果一味追求减肥效果,而不注意在饮食和运动项目的选择上做到合理的安排,有时也会适得其反。

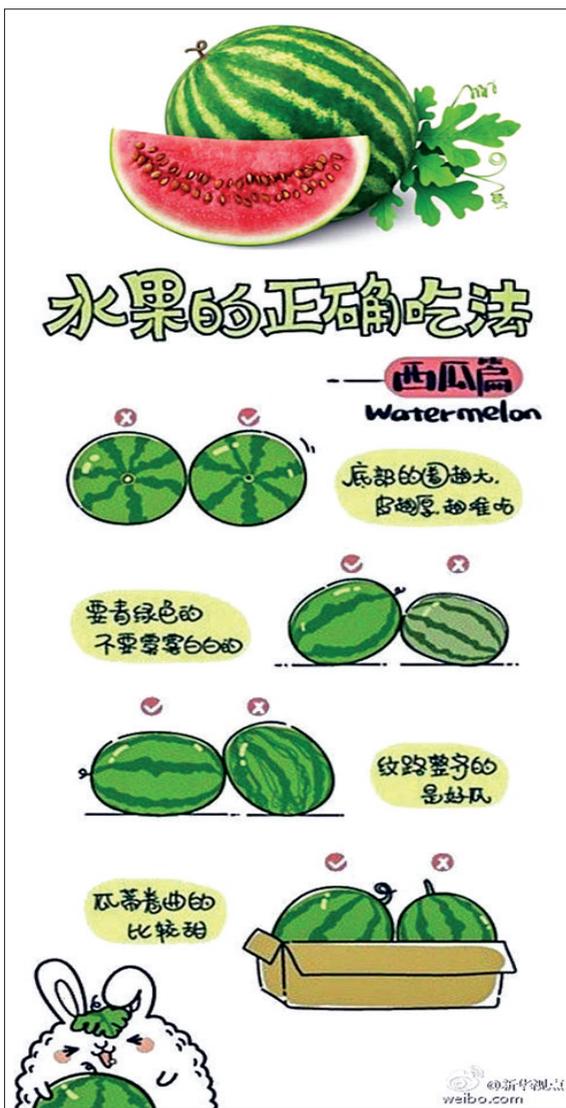
夏季健身注意项目要适宜

游泳是夏季最好的健身项目,游泳不但可以起到全身锻炼的目的,而且可以起到降温的作用。夏天紫外线比较强,选择室内运动可以保护皮肤不受伤害,而且如果有专业的教练指导也有助于起到健身的目的。早晚日照不是很强的时候,一些适量的有氧运动如跑步、散步、网球、骑单车等对健康也是很有益的。早晨锻炼有助于促进血液循环,傍晚健身有助于睡眠。

头发盘起来防晒保湿

拥有一头光润亮泽的秀发是许多女性的梦想,但随着年龄增加,不少女性的头发会逐渐失去光泽,尤其到了夏天,更要注意。

专家指出,阳光中的紫外线会使头发中的蛋白质变性,从而导致头发发黄、分叉、干燥,一旦损伤无法修复。因此,夏天更要注意做好头发的防晒工作。第一,遮阳伞和太阳帽是夏季的必备物品,在此基础上,如果你是长发,最好将头发盘起来,使发丝集中并增厚,以保持水分,防止紫外线大面积照射;第二,游泳时要戴好泳帽,游泳后立即把头发洗干净。第三,如果你的头发已受到伤害,可以用绿茶水洗头发,绿茶中含有抗氧化成分和绿茶多酚,对秀发有修复作用,其中含有的茶树油能很好地滋养头皮和毛囊。可用开水冲开一小把绿茶,与凉水混合直接洗发。第四,夏天可多吃点富含B族维生素的食物,比如大豆、花生、香菇、鸡蛋等。



周末菜谱

虎皮青椒

材料:青尖椒。
调料:植物油、蒜末、盐、醋。
做法:1.青尖椒去蒂洗净沥干水分。
2.锅烧热,直接下青尖椒干煸,直至青椒变成深色并起皮时即可捞出。
3.热锅倒入少许植物油,待油温七成热放入蒜末煸香至金黄色,下入青椒、盐一起翻炒均匀,出锅前淋入少许醋即可。



红烧冬瓜

材料:冬瓜。
调料:植物油、老抽、生抽、蚝油、砂糖、清水。
做法:1.将冬瓜洗净去皮,切成2~3厘米块,再用刀在冬瓜块上划两刀。
2.锅置火上,倒入植物油,待油温七成热倒入冬瓜块翻炒至软。
3.锅内放入适量老抽、生抽,继续翻炒。
4.碗内倒入一大勺蚝油,加入砂糖和水调匀,倒入炒锅中翻炒均匀,待锅中汤汁收干即可出锅。

