

人人行動，共建清潔世界

每年6月5日為世界環境日。2015年1月1日起實施的《中華人民共和國環境保護法》，也將這一天確立為我國的環境日，又稱“六五環境日”。今年，生態環境部發布的環境日主題是“共建清潔美麗世界”，宗旨是廣泛宣傳習近平總書記生態文明思想，倡導簡約適度、綠色低碳的生活方式，努力構建人與自然和諧共生的地球家園。

中國科學院院士、北京大學環境科學與工程學院教授朱彤告訴《生命時報》記者：“我研究的是空氣污染方面的問題，所以關於今年環境日的主題，我的理解是，希望空氣更加清潔、藍天更加美麗，這是一個美好的願望，需要大家共同去實現。”近年來，我國通過不斷努力，當下環境狀況明顯好轉，雖然在某些領域與發達國家仍有差距，但比之前已經改善了很多。不過，從全球來看，仍有很多國家的環境保護力度不夠，需要多下功夫。如今，全世界的聯繫越來越緊密，已發展成為“人類命運共同體”，因此保護環境絕不是一兩個國家的事，而是全人類的責任和義務。朱彤院士表示，“共建清潔美麗世界”這個主題彰顯了我們希望與全人類攜手同行、創建清潔美麗世界的美好願景。

中國環境科學研究院環境健康中心研究員張金良介紹了環境與健康的關係。美麗的環境，如碧水、藍天和綠地等，包含多種益於健康的因素，比如較高的負氧離子和氧含量、充足的陽光、清澈的水質等，不僅能讓人心情愉悅，還對健康有積極作用。反之，在污染環境中，有害物可通過呼吸道、消化道和皮膚進入人體，對從出生到死亡的整個生命過程都會產生不良影響，甚至還可通過胎盤影響胎兒，造成流產、早產、出生低體重、畸形等問題。

清潔美麗的環境是人類最大的福祉，我國在環境污染治理、食品安全保障、安全飲用水提供、適宜人居環境建設等方面都取得了優異成績。近年來，我國從法律保障、制度改革、執法監督、引領行動、風險防控等各領域着力改善環境，將行政的力量發揮到到位。比如，系統構建生態環境領域層層設計；扎實推進藍天碧水淨土保衛戰；積極服務“六穩”“六保”；大力推進綠色低碳發展；加強生態系統保護與修復監管；深入開展中央生態環境保護督察；大幅提升生態環境執法效能；妥善做好生態環境風險防控和事件應急處置；嚴格核輻射安全監管；深化生態環境領域改革；着力強化支撐保障能力建設；積極參

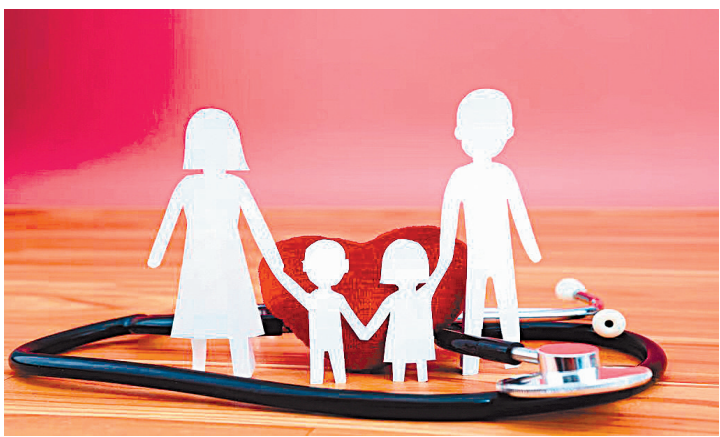


與全球環境治理。

5月26日，生態環境部發布的《2021中國環境狀況公報》稱，我國污染物排放持續下降，生態環境質量明顯改善，生態系統穩定性不斷增強，生態安全屏障持續鞏固，減污降碳協同增效，經濟社會發展全面綠色轉型大力推進，生態環境風險有效防範化解，核與輻射安全得到切實保障。在天氣方面，2021年，全國地級市中空氣質量達標城市占比達64.3%，比2020年上升3.5個百分點；地級市平均優良天數比例為87.5%，比2020年上升0.5個百分點。此外，與2020年相比，污染物PM2.5、PM10、臭氧、二氧化硫、二氧化氮、一氧化碳濃度有所下降；僅二氧化硫、一氧化碳超標天數比例持平，其餘均下降。在淡水方面，主要河流斷面檢測中，I-III類水質斷面占87%，比2020年上升2.1個百分點。在海洋環境方面，一類水質海域面積占管轄海域面積的97.7%，比2020年上升0.9個百分點。

建設清潔美麗世界不僅依靠國家，我們每個公民也應在點滴生活中貢獻自己的力量。

- 1.踐行綠色低碳生活，出行盡量選擇公共交通，節水節電，不浪費糧食、紙張，盡量不用或少用一次性物品，增加可回收物品和塑料制品的循環利用次數。
- 2.遵守踐行限塑令，購物時最好自帶購物袋，盡量減少塑料購物袋的使用，做好塑料垃圾的分類回收。
- 3.合理或減量使用各種日用化學品，比如清潔洗滌用品、消毒劑和殺蟲劑，盡量不用各種空氣清新劑。
- 4.盡可能使用綠色清潔能源，選擇非燃油車，使用清潔燃料做飯。
- 5.公共場所不宜大聲喧嘩，不使用高分貝播放器、炫目或強光的照明設備。



三歲測量做到早幹預 從小培養控血壓意識

在美國，兒童高血壓患病率達2.2%~3.9%。在世界範圍內，由於定義、參考數據和方法的差異，具體患病率尚不清晰，統計估算約為4%。而且，由於兒童肥胖率升高，其患高血壓的風險也在攀升。

雖然大部分患有高血壓的兒童不會像成人那樣，直接面臨併發癥的威脅，但血壓持續處於較高水平，會讓血管彈性慢慢變差，在成年後罹患多種疾病。

意大利那不勒斯非裏德裏克第二大學研究發現，若不加以重視，兒童在6歲時就可能患上高血壓。研究者西蒙尼·喬瓦尼教授在接受媒體採訪時表示，通常在一個家庭裏，肥胖和高血壓可能共存。很多家長本身就有肥胖問題，孩子會“遺傳”他們的肥胖基因或不健康的生活方式，一回到家就躺在沙發上看電視、吃高熱量食物，放假也不願意出門運動，導致血壓慢慢升高。長期高血壓可能令兒童的心、腦、腎和眼睛等器官受損，嚴重的還會引發腦卒中、肢體偏癱、心衰，甚至死亡。因此，要想防控高血壓，必須從小抓起，全家共同努力。

首先，父母應樹立健康的飲食習慣。可以根據《中國居民膳食指南（2022）》來安排一日三餐，飲食中要包含大量新鮮果蔬，少吃高油高糖高鹽的食物。多在家做飯，少點外賣或在外就餐，把飲料、零食放在孩子看不到的地方，有助降低飲食欲望。如果孩子已經存在超重問題，可到醫院營養科尋求醫生的幫助，共同制訂食譜。在孩子的日程表中加入鍛煉時間，每周至少運動3次，每天久坐時間不超過2小時，周末可以安排一些有趣的全家運動項目。

其次，要經常測量血壓。兒童高血壓通常沒有癥狀，很多小患者是因為出現了心臟、大腦或其他器官損傷才診斷出高血壓。所以，建議從3歲起每年測量血壓。血壓偏高、有高血壓家族史、肥胖的兒童，應作為重點預防對象，家長要留心觀察孩子有無頭痛、頭暈、嘔吐等高血壓癥狀，若有則應及時到醫院就診。

再次，避免讓孩子接觸煙草。研究發現，父母吸煙帶來的二手煙和三手煙是導致兒童罹患高血壓的重要原因。所以，家長應避免在孩子面前吸煙，更不要在學校附近等公共場所吸煙，以免給孩子帶來不好的影響。

最後，幫孩子消除壓力。營造愉悅的家庭氛圍，管束時不要用打罵、恐嚇等方式，以免加重其心理負擔，誘發高血壓。



划船机，发力要协调

“划船機”可以全面鍛煉到上下肢和軀幹等部位，并能高效提升心肺耐力，近年來廣受健身運動者的好評。但很多人在初次使用時姿勢不對、發力不協調，不僅不能起到良好鍛煉效果，還可能引發運動損傷。對此，西安體育學院運動與健康科學學院教授苟波為新“水手”提供了四點注意事項。

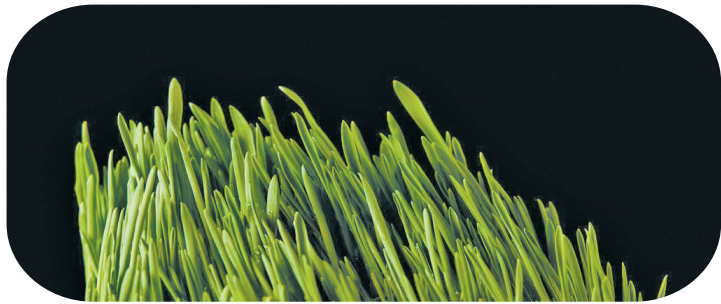
動作要準確。劃船時應保持腰背平直，不要聳肩、彎腰、駝背。拉槳發力時肩要打開，背部帶動肩膀同時往後傾，不能背往後拉了但肩膀還在往前的狀態。回槳恢復時應由手臂帶動肩部往前送，背部脊椎依然處於中立位，不能被肩部帶動成駝背狀。

發力要協調。很多初學者總會不自覺地用手臂力量去拉把手，這樣發力的動作模式是錯誤的，不僅讓手臂比腿先酸，還容易使手掌磨出水泡。在劃船時，應大肌肉群優先發力，帶動小肌肉群發力。在鍛煉過程中，要感覺到臀部、軀幹和大腿部肌肉有緊張用力感，尤其利用好臀大肌伸髖時的作用。各部位發力比例可按照60%腿部發力，20%腰背發力，20%手臂發力的標準。

強度要合適。任何鍛煉都應量力而行、循序漸進，掌握好節奏，忌急于求成。運動負荷可根據運動者自己的身體健康情況和運動基礎能力來確定，最好將運動強度控制在合適範圍內（目標心率=170-年齡，或者運動時自我感覺有點氣喘、稍微有點累、說話有點費勁，這樣就達到中等強度水平了）。運動時間以10~15分鐘為一組，每次3~5組，每周練習3~5次，每周鍛煉時間控制在300~600分鐘。為了調節訓練，鍛煉時也可以嘗試高強度間歇鍛煉法（比如盡全力劃20秒，間歇10秒為一次，重復6~8次）。練習2個月適應後可以適當增加負荷，每組時間和組數。

熱身和放鬆不能少。劃船機需要用到全身肌肉且運動強度較大，因此，在鍛煉前應先做些慢跑或跳繩等熱身運動，然後再進行一些動態拉伸練習，以激活神經和肌肉、降低受傷風險；鍛煉後應及時進行拉伸、按摩，加快疲勞消除和促進體能恢復，避免出現運動性疲勞和傷痛等問題。如果運動後次日有明顯酸痛不適，要考慮動作是否做準確了、負荷量是否過大，必要時應向健身教練等專業人士請教。若出現疼痛無緩解等異常反應，應及時就診。最後苟波提醒，對自身健康狀況不清楚，或有心臟病、高血壓等病史的人，最好在運動前找專業人士進行運動負荷、心肺功能等測試，了解自己運動的安全邊界後，再參加鍛煉。

海草固碳力是雨林35倍



海草場是海洋生物的重要棲息地，是多種海洋生物不可或缺的庇護所和食物來源。英國《自然·生態與演化》雜誌刊登的一項最新國際研究發現，海草還具有卓越的生態保護功效，是地球上最有效的“二氧化碳吸收池”，其固碳能力之強出乎意料，堪稱一個巨型全球有機碳庫。

美國加利福尼亞大學默賽德分校研究員瑪吉·索金博士，與來自德國馬克斯·普朗克海洋微生物研究

所的多位科學家，收集了570份地中海海草場以及加勒比海、波羅的海等其他海草場底部的沉積物，并展開了化學成分分析。結果顯示，海草場底部（海草根）蔗糖積累濃度比此前海洋記錄高80倍。就全球海洋而言，海草沉積物上部30厘米層儲備了約0.67~1.34太克（1太克=1012克）的蔗糖。其次，海草場沉積物中的蔗糖“呼吸”受到限制。通過測量海草根沉積物中的原位氧濃度，研究人員發現，海草下方沉積物氧氣濃度急劇下降。因此，海草產生的糖不會很快被沉積物中的微生物消耗。第三，雖然陸地土壤中的植物碳沉積是有益微生物的化學引誘劑，但大多數海草根際微生物不使用蔗糖。第四，酚類物質的存在限制了海草根際低氧條件下分解碳的微生物活動。

研究人員表示，上述種種發現顯示，海草的固碳能力可達到等面積雨林的35倍，但海草根化合物，以及沉積物、微生物對固碳的具體影響，仍有待進一步研究探明。

女性防乳癌，飲食有“四寶”

2020年，女性乳腺癌發病人數首次超過肺癌，成為全球最常見癌癥。除了遺傳、情緒、生活習慣等，這種癌癥還與飲食有密切關係。研究顯示，以下幾種食物有助降低乳癌風險，女性朋友應該常吃。

魚蝦、核桃等富含歐米伽3系列不飽和脂肪酸（以下簡稱“歐米伽3系列”）的食物。研究發現，每增加100毫克歐米伽3系列攝入，乳腺癌風險降低5%。歐米伽3系列主要包括α亞麻酸、EPA和DHA。其中，α亞麻酸是人體不可缺少且自身不能合成的脂肪酸，主要存在于亞麻籽、紫蘇籽、核桃、鬆子、麥胚等食物中，富含EPA和DHA的食物有三文魚、秋刀魚等各種海魚，以及鱈魚、鱈魚、鱈魚、鱈魚等河魚。每天吃40~75克魚蝦（一巴掌大小），一小把堅果，就能攝入足夠的歐米伽3系列。

新鮮蔬菜水果。這類食物中能降低癌癥風險的因素有很多，包括膳食纖維、類胡蘿蔔素、多酚類物質和多種維生素等。一項對18萬女性跟蹤37年的研究顯示，與每天吃2.5份果蔬的女性相比，每天吃5.5份果蔬的女性患乳癌的風險降低11%。其中，最推薦的有兩類，一是橙黃色的果蔬，如胡蘿蔔、南瓜、芒果、橘子等，二是十字花科的蔬菜，如西蘭花、芥藍、小白菜、大白菜、白蘿蔔等。1份果蔬約為227克，5.5份約為1249克，這對很多人來說比較難達到。中國居民膳食指南建議，每人每天攝入300~500克蔬菜，200~350克水果，女性朋友不妨先以此為目標。

全谷雜糧。研究顯示，吃精白米面較多的女性，比吃全谷雜糧比例較大的女性更容易患上乳癌。排除其他差異因素，膳食的升糖指數(GI)和血糖負荷(GL)越高，患乳癌的風險越大。同時有匯總分析發現，GI和GL較高的飲食，還會升高腸癌和子宮內膜癌的風險。全谷雜糧包括小米、大黃米、各種糙米（包括普通糙米、黑米、紫米）等全谷物以及紅豆、



綠豆、豌豆等雜豆，它們GI和GL較低，含有更多的膳食纖維、維生素、礦物質以及植物化學物，建議占到主食的1/3左右。

大豆及其制品。大豆以及豆漿、豆腐、豆皮、豆豉、豆醬等豆制品中富含大豆異黃酮。對於高雌激素水平者，大豆異黃酮表現為抗雌激素活性，機制是幹擾雌二醇與其受體結合，可預防乳腺癌、乳腺增生、子宮內膜癌等。建議每天攝入15~25克大豆或相當量的豆制品，20克大豆相當於北豆腐60克、南豆腐110克、內酯豆腐120克、豆漿360~380毫升、豆腐幹45克。

除了多攝入以上四類食物，女性朋友還要減少以下幾類食物的攝入：一是酒精，否則會提高血液中雌激素的水平。研究顯示，與完全不喝酒的女性比，每天喝1杯酒（相當於355毫升啤酒或48毫升葡萄酒）的女性患乳癌的風險高出7%~10%。二是油炸食品等高脂肪食物，其不但增加肥胖風險，還可能改變腸道菌群的結構，增加腸道中膽汁被轉化為雌激素的危險，從而導致身體雌激素水平整體升高，增加乳腺癌的風險。三是加工肉類，除了脂肪，這類食物還含有亞硝酸鹽，過多攝入有一定的致癌風險。