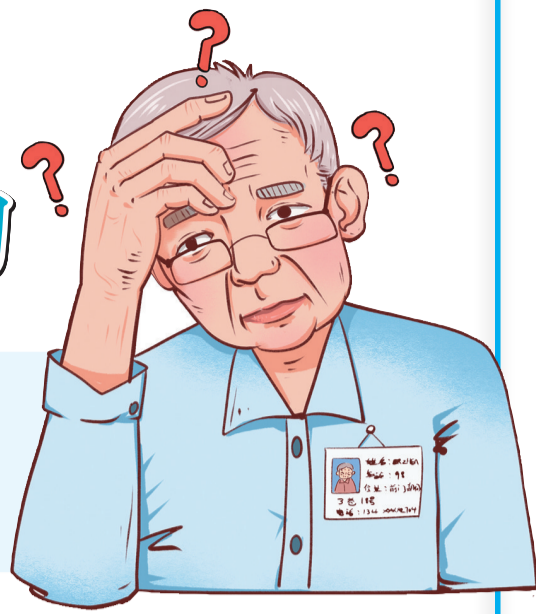


经常忘东忘西,是老年痴呆的征兆?

常吃这些能提高记忆力

我手机呢?我钥匙呢?我刚想说什么来着?相信这是有的老年人的每日三连问。随着年龄的增长,人的记忆力会逐渐下降,但是现在很多年轻人也常常感叹自己越来越健忘。

人的记忆力跟什么有关系?有没有什么方法可以提高记忆力?今天我们就来好好聊一聊。



记忆力指的是信息在大脑内储存和提取的过程。通常情况下,人的记忆力会随年龄增长而逐步减退,这是正常的生理现象。

1.生理性因素
海马体是我们大脑中负责短时记忆的存储转换和定向等功能区域,通常会随着年龄增长而逐渐退化,这是人的记忆力随着年龄增长而逐渐减退的原因之一。

此外,保护和修复脑细胞以及刺激神经生长的激素和蛋白质也会随着年龄的增长而下降。老年人身体流向大脑的血流量通常会减少,这也会损害记忆力并且导致认知能力的下降。

2.睡眠
斯坦福大学的研究者发现,被试者在48小时没有睡觉后,已经无法记住事情,学习效率下降到13%。在严重缺觉的情况下,小憩十几分钟也能改善记忆力。

对于上班族而言,经常熬夜容易导致记忆力下降、注意力无法集中。而对于老年人,长期失眠、睡眠质量差会增加患痴呆的风险。

3.不良生活习惯,如抽烟、喝酒
酒精对脑细胞有麻痹作用,如果经常饮酒过量会导致部分记忆丧失。而吸烟不仅会影响血压,使脑部血流量减少、脑血管阻力增大,而且所含的尼古丁也会对脑细胞产生破坏。这些都会造成大脑功能损害。

吃哪些食物对大脑有好处?

大脑「不喜欢」哪些食物?

记忆力减退是老年痴呆的征兆吗?



取快递拿外卖

做好防护有必要

快递携带病毒?不必过分担心。短时间接触快递而感染新冠病毒的概率很低,只要做好防护,就可以正常接收。

处理和运送快递包裹时的防护

快递员在处理运送快递包裹的过程中,要全程佩戴好口罩和手套。

注意保持包裹及运输车辆的清洁,避免包裹在处理运输过程中被相关人员呼吸道分泌物污染表面。另外,相关人员要每日做好健康检测。

取快递和外卖时的防护

1.可尽量采取无接触式配送,如把快递放到快递柜中,外卖放置外卖柜或大门口。

2.如果是货到付款类、需要当面签收的包裹、外卖,需要提前佩戴好口罩和一次性手套。

3.避开取件高峰,避免人群聚集,尽量与他人保持1米以上的安全距离,签收可自备签字笔。

快递别急着拆,做好防护更安全

1.建议在室外先拆除外包装,

按照生活垃圾分类要求及时妥善处理,不带入室内。

2.在接收来自境外和国内中、高风险等疫情重点地区的包裹和货物时,应使用75%酒精进行消毒,也可以在阳台等室外空旷地方放置几天,包裹内的物品也需要消毒。

3.取快递、拆快递的全过程,避免用手触摸口、眼、鼻。

4.最后用速干手消毒剂消毒双手,或在流动水下根据六步洗手法,用肥皂或洗手液彻底清洁双手。

外卖用餐,这些建议可参考

1.尽量自己做饭、带饭,保证卫生。

2.如点外卖尽量点热食、不点冷食,点外卖前注意核实商家资质。

3.条件允许的情况下,食用外卖前对事物进行再加热,保证熟透。

4.时刻谨记用餐卫生,饭前注意洗手。

防疫进行时

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



白菜上的“黑点”到底是什么?

能不能吃?

白菜有什么营养价值?长了黑点的白菜还能吃吗?连续吃21天白菜,可以“排毒”?接下来,统统为大家解答。

按照《中国蔬菜栽培学》(第二版)中,白菜类蔬菜栽培可以分为大白菜、普通白菜、乌塌菜、菜薹、薹菜和紫菜薹。而生活中,人们所说的白菜一般是指大白菜或黄芽白(学名结球白菜)和小白菜或青菜(学名不结球白菜)。

白菜的品种多样,质地鲜嫩,营养也比较丰富,其含有较多的微量营养素和一些植物化学物(如类黄酮、类胡萝卜素等)。白菜还含有比较丰富的膳食纤维,相关研究表明膳食纤维与一些慢性非传染性疾病预防或治疗有关,比如胃肠道疾病、糖尿病、心血管疾病等。

人们在买白菜的时候会发现,有些大白菜的叶脉和叶柄上会出现一些类似芝麻的黑色或黑褐色斑点,这是大白菜的一种生理性病害,叫做“芝麻状斑点病”。这种生理性病害主要是由大白菜品种的内在遗传、外在栽培措施(如施肥过多)和环境条件等共同作用下所造成的。而且,这种病害在油菜、甘蓝等其他十字花科叶菜类的蔬菜中也时有发生。

不过,这种生理性病害主要是

对大白菜的商品性产生影响,比如外观品质下降影响购买率、出口等,基本不会危害到我们的健康,可以正常食用。需要注意的是,如果是由腐烂变质形成的较大块的黑斑,则要避免食用。

需要提醒的是,过多氮肥的施用有可能会造成蔬菜中硝酸盐含量过多,而硝酸盐会在人体内经微生物作用转化成亚硝酸盐,量大有可能对人体健康产生危害。所以,人们在种植大白菜时,不要过量使用氮肥,这不仅有利于减少出现芝麻状斑点病,还能保障食品安全。

连续吃21天白菜,可以“排毒”?通常,“排毒”的说法主要是针对排出那些对我们身体有害物质的过程,但这只是一个让人比较容易理解的“营销”概念,并非科学概念。我们身体每天都在和外界进行物质交换,每天新陈代谢产生的代谢产物(即所谓的“毒素”)都会通过消化系统末端和泌尿系统等排出体外,这是一个自然的过程。“毒素”并不会因为你吃了某些食物才会被排出,只是说某些食物的成分有利于我们人体部分器官的工作,比如膳食纤维有促进肠道蠕动的作用。所以,连续吃21天白菜和所谓的“排毒”没有必然联系。

(本版稿件均据科普中国网 图片均为资料图片)

乐山国有建设用地使用权出让公告

乐市土矿交公[2021]40号

根据相关法律法规及文件规定,经沐川县人民政府批准,我中心受乐山市沐川县自然资源局委托,将于2021年12月14日10:00在乐山市市中区柏杨东路199号二楼乐山市土地矿业交易市场公开出让下列2宗国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让宗地基本情况及规划建设要求:

序号	宗地位置	宗地面积(平方米)	宗地用途	出让年限	起叫价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度	规划指标要求			
								建设用地性质	容积率	建筑密度	绿地率
2021-拍-94号	沐川县沐溪镇竹林巷 [MCX-2021-006号]	14631.72 (合21.95亩)	商服用地(零售商业、商务金融、其他商服)	40年	1528	460	10万元及以上	商业服务业设施用地	不大于1.5	不大于55%	不小于20%
2021-拍-95号	沐川县沐溪镇绕城线 [MCX-2021-009号]	5000.55 (合7.5亩)	其他商服用地	40年	346	105	2万元及以上	商业服务业设施用地	不大于2.0	不大于55%	不小于20%

二、本次出让采用有底价,增价方式,自由竞价,价高者得。

三、中华人民共和国境内的自然人、法人和其他组织均可申请参加竞买,申请人可独立竞买也可联合竞买,但拍卖文件中有特殊要求或法律法规对申请人另有限制的除外。

四、本次国有建设用地使用权出让实行网上报名,竞买申请人须于2021年12月13日17:00前通过乐山市公共资源交易服务中心网站(http://lsggzy.com.cn)完成网上报名和缴纳竞买保证金。已完成网上报名的竞买申请人须于2021年12月13日17:00前(节假日除外)凭竞买保证金交款凭据(以到账为准)及拍卖文件规定的相关资料到乐山市土地矿业交易中心(乐山市市中区柏杨东路199号二楼)办理竞买手续(若网上报名系统不能正常使用,请及时与乐山市土地矿业交易中心联系获取竞买保证金缴款账户,完成报名手续)。本次报名不接受信函、传真、电子邮件和口头竞买申请。

五、详细资料和要求详见拍卖文件,拍卖文件可在四川乐山土地矿业交易信息网(http://szzryj.leshan.gov.cn/sztgyj/lstdkq/kq_index.shtml)下载。相关信息查询可登录以下网站:中国土地市场网(http://www.landchina.com)、四川土地矿业交易信息网(http://202.61.89.138:800/)、四川省公共资源交易信息网(http://ggzyjy.sc.gov.cn/)、乐山市公共资源交易服务中心网站(http://lsggzy.com.cn)、乐山市自然资源局网站(http://szzryj.leshan.gov.cn/)。

六、联系地址:乐山市市中区柏杨东路199号二楼

联系人:0833-4609313 秦先生(沐川县)、0833-2442919 彭先生(交易咨询)

乐山市土地矿业交易中心

2021年11月19日

广告