

俗话说,一天一苹果,医生远离我。但就中风而言,这句话可能只有一半正确。美国心脏病学会《中风》杂志发表中国研究人员的一项新研究表明,每天食用 200 克水果(相当于两个苹果),可将中风风险减低 32%;每天食用 200 克蔬菜,中风风险可降低 11%。

这项研究的负责人、青岛市立医院重症监护科(ICU)主任曲彦对新华社记者说:“我们的发现与现有认识一致,即应该鼓励多吃水果和蔬菜预防中风。换句话说,水果和蔬菜吃得越多,越有助于中风预防。”

新研究表明,多吃果蔬有助于改善微血管功能,降低血压、体重、腰围、总胆固醇、被称为“坏”胆固醇的低密度脂蛋白等。此外多吃果蔬还会增加微量营养素、碳水化合物和食用纤维素的摄入量,并有可能降低脂肪摄入量,这些因素都能降低中风风险。

哪些果蔬预防中风最有效?除了苹果外,兼任青岛大学医学院教授的曲彦还推荐柑橘类水果、梨和带叶蔬菜,它们已被证实能降低中风风险。其他果蔬的预防作用尚需进一步证实。曲彦还表示,多吃果蔬对预防中风的益处不分男女、年龄和地域。

经常争吵或增加早亡风险

俗话说“气大伤身”。一项近日发表的最新研究显示,爱生气、社会关系紧张的确会影响身体健康,常与伴侣、朋友或同事争吵或处于类似压力下,都会增加中年人的早亡风险,男性在这方面更为脆弱。

研究结果显示,在社会关系中经常感受到压力,或者配偶、子女经常提出各类要求,会使死亡风险增加 50%至 1 倍;经常与他人发生争吵则会将此类风险增加 2 至 3 倍,男性、无业者所受影响更为明显。

研究人员说,此前有研究表明良好的社会关系对健康的益处,而这项新研究则揭示,紧张的社会关系会增加健康风险。虽然其中的具体机制还不清楚,但学会缓解心理压力、必要时寻求心理医生帮助,都应有助于降低此类风险。

哺乳可降低母亲患糖尿病风险

德国的一项长期调查研究发现,母乳喂养不仅对孩子益处颇多,还可降低母亲患 2 型糖尿病的风险。

研究人员在新一期德国期刊《糖尿病学》上报告说,德国多家科研机构在 1994 年至 2005 年对 1260 多名母亲进行跟踪调查。其结果显示,进行母乳喂养的母亲患 2 型糖尿病的风险比没有进行母乳喂养的母亲低约 40%。这一结果与社会身份和生活方式无关。

研究人员马蒂亚斯·舒尔策表示,此前有研究发现,脂联素是脂肪细胞分泌的一种激素,有助脂肪和糖代谢,可提高人体细胞对胰岛素的敏感性。长期哺乳可对女性的体重和代谢产生积极影响,她们的平均血脂水平更低,脂联素水平较高,从而降低患 2 型糖尿病的风险。

(本栏据新华社电)

(未完待续)

甘孜州 2014 年重点地质灾害危险(隐患)点防灾责任人和监测人公示表

(上接第七版)

所属县	序号	编号	隐患点名称	所在位置			类型	规模	威胁情况				是否建立防灾预案	是否发放两卡	是否建立群测群防监测网络	防灾责任人			监测人				
				镇(乡)	村	组			威胁对象	人数	财产(万元)	诱发因素				监测方式	预警手段	姓名	职务	电话	姓名	电话	
雅江县	433	YJ-039	卡仁布村下中久组牙呷泥石流	八角楼乡	八角楼乡卡仁布村		泥石流	小	聚居区、国道	100	300	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	毛黎明	乡长	135-8407636	张泽仁	13154417709	
雅江县	434	YJ-040	马益西	藏古	马益西		滑坡	小小	聚居区	92	1614	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	罗昌强	乡长	13588670040	丁刚	15193610275	
雅江县	435	YJ-041	唐岗村	唐岗	唐岗村		滑坡	小小	聚居区	55	1008	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	罗昌强	乡长	13588670040	阿玛	13108301335	
雅江县	436	YJ-042	牙根村	藏古乡	大河村		滑坡	小小	聚居区	67	966	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	罗昌强	乡长	13588670040	阿阿	1268373254	
雅江县	437	YJ-043	牙根村	藏古乡	牙根村		崩塌	小小	聚居区	79	698	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	罗昌强	乡长	13588670040	益西卓尼	1367382628	
雅江县	438	YJ-044	藏古村滑坡	藏古乡	藏古		滑坡	小小	聚居区	99	1352	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	罗昌强	乡长	13588670040	红肉次巴	13541469791	
雅江县	439	YJ-045	麻子石村上段组滑坡	河口镇	河口乡麻子石村上段组		滑坡	小小	分散农户	13	735	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	李德富	乡长	13778392969	兵兵	13448184585	
道孚县 (20处)																							
道孚县	440	DF-001	黄牛沟泥石流	协雄乡	下二村		泥石流	中	分散农户	120	800	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	古志成	乡长	13568282818	巴登多吉	13618137032	
道孚县	441	DF-002	一里村石滑坡斜坡	下雄乡	一里村		不稳定斜坡	小小	分散农户	120	300	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	尹前	乡长	13551983344	安甲	1281584980	
道孚县	442	DF-003	洛地甲沟泥石流	各卡乡	洛地甲村		泥石流	中	聚居区	250	200	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	土登泽仁	乡长	13678349938	邓泽斌	15183623366	
道孚县	443	DF-004	各卡沟泥石流	洛西乡	上亚村		泥石流	小	聚居区	100	120	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	黎金发	乡长	13990465001	巴敏次勒	1281552521	
道孚县	444	DF-005	下亚路甲沟泥石流	洛西乡	下亚村		泥石流	小	聚居区	110	500	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	黎金发	乡长	13990465001	胡斌	15183627561	
道孚县	445	DF-006	高尔卡沟泥石流	八美镇	少乌村		泥石流	小	聚居区	180	120	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	所前多吉	镇长	13568295951	陈建良	13778398875	
道孚县	446	DF-007	曲瓦洛村泥石流	银根乡	一村		泥石流	小	聚居区	587	0	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	泽仁勒麦	乡长	13795783995	洛布	13795783995	
道孚县	447	DF-008	维科村泥石流	维它乡	维科村		泥石流	小	聚居区	300	0	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	朱小林	乡长	13568281166	泽布	13440183887	
道孚县	448	DF-009	波罗塘滑坡	扎拉乡	波罗塘村		滑坡	大	聚居区	306	230	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	马文富	乡长	13568291877	朱色卓玛	13548407547	
道孚县	449	DF-010	卡美沟泥石流	甲斯孔乡	卡美村		泥石流	中	聚居区	100	200	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	多吉泽仁	乡长	13508291161	巴登	13684456553	
道孚县	450	DF-011	热瓦村山体滑坡	瓦日乡	热瓦村		滑坡	小	聚居区	234	80	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	秦志华	乡长	13518446882	陈斌	13548407094	
道孚县	451	DF-012	沟尔普沟泥石流	麻孜乡	沟尔普村		泥石流	中	聚居区	103	105	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	陈勇	乡长	18783606626	罗敏冲	13681801515	
道孚县	452	DF-013	燃岩沟泥石流	格西乡	燃岩村		泥石流	小	聚居区	114	0	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	黎金发	乡长	13990465001	便巴所部	13894042610	
道孚县	453	DF-014	鱼都村泥石流	格西乡	鱼都村		泥石流	小	聚居区	153	150	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	黎金发	乡长	13990465001	陈泽	1305204468	
道孚县	454	DF-015	月西沟泥石流	卡梅村	卡梅村		泥石流	小	聚居区	180	50	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	黎金发	乡长	13990465001	洛敏仁修	13551940000	
道孚县	455	DF-016	敏须沟泥石流	鲜水镇	冷沙村		泥石流	小	聚居区	179	0	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	陈文涛	镇长	13541475283	桑松	8249277	
道孚县	456	DF-017	格桑沟泥石流	鲜水镇	冷沙村		泥石流	小	聚居区	179	0	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	陈文涛	镇长	13541475283	四木东	8242109	
道孚县	457	DF-018	东巴拉沟泥石流	孔日村西自然村	孔日村西自然村		泥石流	小小	聚居区	114	0	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	陈文涛	镇长	13541475283	阿巴	13518448209	
道孚县	458	DF-019	鲁都村石滑坡斜坡	鲜水镇	鲁都村		不稳定斜坡	小小	聚居区	132	115	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	陈文涛	镇长	13541475283	所部	1878610453	
道孚县	459	DF-020	孜沟泥石流	鲜水镇	孜沟村		泥石流	中	聚居区	270	285	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	陈文涛	镇长	13541475283	洛布	13502626657	
炉霍县 (21处)																							
炉霍县	460	LUH-001	独木沟泥石流	下罗甲乡	下罗一村		泥石流	中	聚居区	100	13	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	泽仁西	乡长	13990466942	孟洛周礼	18783631940	
炉霍县	461	LUH-002	知加玛滑坡	更知乡	知加玛		滑坡	小	公路	160	20	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	措拉金	乡长	18919564791	泽敏仁修	18783678786	
炉霍县	462	LUH-003	德雅沟泥石流	更知乡	德雅		泥石流	中	聚居区	200	300	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	措拉金	乡长	18919564791	黑松	13547151945	
炉霍县	463	LUH-004	根达村后山泥石流	朱倭乡	根达		泥石流	大	聚居区	240	400	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	达瓦刀登	乡长	13678380803	阿玛	13551693612	
炉霍县	464	LUH-005	党日寺后山泥石流	朱倭乡	党日寺		泥石流	中	其他	100	100	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	达瓦刀登	乡长	13683688083	阿巴敏次	13568373461	
炉霍县	465	LUH-006	独马沟泥石流	宣木乡	独马村		泥石流	中	聚居区	252	252	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	志玛	乡长	13990466336	措布普吉	13505696692	
炉霍县	466	LUH-007	吾日沟泥石流	宣木乡	斯中村		泥石流	中	聚居区	300	100	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	志玛	乡长	13990466336	阿巴敏次	13568373461	
炉霍县	467	LUH-008	斯中沟泥石流	宣木乡	斯中村		泥石流	中	聚居区	270	140	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	志玛	乡长	13990466336	普吉	13568373461	
炉霍县	468	LUH-009	戈巴龙沟泥石流	宣木乡	戈巴村		泥石流	中	聚居区	100	208	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	志玛	乡长	13990466336	普布敏加	13568373461	
炉霍县	469	LUH-010	瓦角村泥石流	雅德乡	瓦角村		泥石流	大	聚居区	200	500	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	齐礼	乡长	13684456553	陈文	13568474975	
炉霍县	470	LUH-011	昂娘沟泥石流	新都镇	昂娘村		泥石流	大	聚居区	312	450	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13778397432	次仁加	13551666454	
炉霍县	471	LUH-012	青角沟泥石流	新都镇	七曲村		泥石流	中	聚居区	110	150	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990466137	泽敏仁修	13551991371	
炉霍县	472	LUH-013	秋巴沟泥石流	新都镇	秋巴村		泥石流	大	聚居区	500	3000	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13778397432	黑松	13778390098	
炉霍县	473	LUH-014	吉藏沟泥石流	新都乡	吉藏村		泥石流	特大	聚居区	400	850	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990466137	泽敏仁修	13551991371	
炉霍县	474	LUH-015	学藏沟泥石流	仁达乡	学藏村		泥石流	中	聚居区	127	200	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990466137	泽敏仁修	13551991371	
炉霍县	475	LUH-016	明拉沟泥石流	明拉乡	明拉村		泥石流	中	聚居区	150	200	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990466137	泽敏仁修	13551991371	
炉霍县	476	LUH-017	明拉沟泥石流	明拉乡	明拉村		泥石流	中	聚居区	140	500	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990466137	泽敏仁修	13551991371	
炉霍县	477	LUH-018	泥巴乡政府对面滑坡	泥巴乡	真都村		滑坡	小	聚居区	100	200	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990472727	巴登打召	13441467938	
炉霍县	478	LUH-019	翁罗乡滑坡	卡德乡	翁罗村		滑坡	小	聚居区	150	200	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990472727	巴登打召	13441467938	
炉霍县	479	LUH-020	卡德沟泥石流	充古乡	卡德村		泥石流	中	聚居区	200	300	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990472727	巴登打召	13441467938	
炉霍县	480	LUH-021	近达沟泥石流	充古乡	近达村		泥石流	大	聚居区	100	150	降雨	巡视	敲锣	已建立	已发放	已建立	阿强	镇长	13990472727	巴登打召	13441467938	
甘孜县 (27处)																							
甘孜县	481	GZ-001	德西沟不稳定斜坡	下雄乡	德西村		不稳定斜坡		分散农户	135	50	降雨	巡视	呼喊	已建立	已发放	已建立	洛纳排措	乡长	1899049			