

不吃“铁”照样能补铁

东方科技论坛专家昨提醒:未必人人都要补

本报讯 (记者 马亚宁)俗话说,吃什么补什么;其实,不吃什么,有时也能补什么。昨天举行的第206期东方科技论坛上,中科院上海生命科学研究院营养科学研究所王福倮博士,基于对微量元素尤其是铁和锌的多年研究指出,补铁未必要吃含铁的食物,一些看上去不含铁的植物,对提高人体铁元素含量却十分有效。

植物草药能补铁

矿物质和微量元素包括铁、锌等是构成人体组织和维持正常生理活动的重要物质,也是人体不可缺少的营养物质。铁是人体含量最丰富的必需微量元素,铁缺乏会导致贫血,影响生活质量。近年来,我国居民贫血患病率平均约为15%。

人摄入铁元素,主要靠吃。贫血患者根据健康状况可服用铁强化食品、补铁保健品,但对于大多数铁缺乏症的改善,还是以食补为主。王福倮建议,对于铁缺乏或轻度贫血,提倡通过优化膳食结构来改善。铁广泛存在于各类食物中,含量却参差不齐。除了动物性食物是补铁的优质来源之外,一些貌似不含铁的植物性食物同样是“补铁高手”,例如南瓜籽的补铁效果较动物内脏有过之而无不及。

最新研究也表明:药食同源的中草药例如红枣、红花、人参、黄芪等有促进机体铁平衡代谢的功能,

可缓解体内的缺铁症状。“鉴于人体铁代谢的复杂性,也可考虑将这些中草药用于补铁(血)治疗,可能会比直接服用铁制剂要安全。”王福倮说。

全民补铁不可取

我国缺铁性贫血的发病率非常高,给这部分人群补铁毋庸置疑。但是铁代谢非常复杂,我国还存在铁过量人群,他们不但不能补铁,还应该考虑减少铁的摄入,甚至是排铁治疗。一项针对约3800位上海市民体内铁含量的调查显示,铁过量者约为5%,而在美国铁过量者仅占1.6%。

铁离子在人体内有氧化作用,破坏蛋白质、DNA等细胞内物质的稳定性,铁过量会引发多种疾病,首先损害肝脏。众所周知,酒精和肝炎与肝脏纤维化、肝脏肿瘤有着千丝万缕的联系,铁的存在会进一步催化酒精产生的毒性,因此在酒精性肝病中,铁过量可能会恶化病情的发展。

因此,补铁要慎重,全民补铁、天天补铁不可取。即使大部分人体内铁营养处于正常状态,各自的铁水平跨度也很大,是否有必要长期补铁值得探讨。“只有在医院或相关研究机构进行过特殊检查,包括血常规、血清铁结合蛋白、血清铁、血清铁饱和度等,谨遵医嘱方可补铁。”

全国民办高校
在沪研讨党建

本报讯 (记者 马丹)全国民办高校党建工作座谈会昨在沪召开。为期2天的会议上,与会单位就进一步加强和改进民办高校党的建设,推动民办高等教育事业健康发展做了交流总结。教育部党组副书记、副部长杜玉波出席会议并讲话,上海市委副书记殷一璀出席会议。

到中福会少年宫
学讲“上海闲话”

本报讯 (记者 王蔚)由中福会少年宫推出的“暑假学说上海话”活动即将举行,免费教孩子们学沪语、做老弄堂游戏。

中福会少年宫将于7月25日、8月1日、8月8日和8月15日上午举行沪语传授和游戏活动,每场限定150人。有意参加的孩子可拨打电话62495029、62494082报名。

当教师,别让学生人云亦云

各界人士今天上午送别著名教育家吕型伟

他称自己“云游和尚”,退休后跑遍除西藏之外的祖国各地,推动教育改革。如今,他累了,静静地躺在龙华殡仪馆大厅内,和他热爱一生的教育事业告别。今天上午10时,著名教育家,原上海市教育局党组成员、副局长,市教卫机关离休干部吕型伟告别仪式在此举行。

“虽然他住在医院,但是思想比年轻人还要新,以致我们都忽略了他的年龄,觉得总还有机会和他聊天……”告别仪式现场,吕老回忆录的作者陈露无法抑制哀伤。在她印象里,这是个在病房里还组织85岁以上老年人合唱团、永远有着新鲜念头的老人。没想到,刚从国外带来的新书未及送去,老人已悄然驾鹤西去。陈露说,吕老住院的两年间,书刊杂志成了他唯一要求探病者送去的礼物。厚厚一摞,一星期全部看完。每一个新闻热点,他都要找来不同媒体的报道,从不同角度品读。

“吕老一辈子钟情于基础教育,总是提出前瞻性的观点,叮嘱教育工作者不能规模化地培养学生,要保护每个学生的个性,不能急功近利。”语文特级教师于漪聆听了吕老半个多世纪的教诲,但是,她也直言,如今的基础教育距离吕老的理想,还相距甚远。

“长歌当哭,人云不云,常谈不谈,吾侨每读妙言想晚翠;青史可仰,道听弗听,途说弗说,后学誓怀遗教振金声。”复旦附中语文特级教师黄玉峰,将所有的哀思化成挽联。“人云不云,常谈不谈”是吕老一生不曾摒弃的理念。去年,黄玉峰完成了吕老的嘱托,完成了《教学生活得像个人》一书,吕老欣然提笔作序。书中承载着吕老的嘱托,“要让学生对人类充满关爱,要鼓励学生自由率性地发表观点。”

“父亲对我们说的最多的就是,不要刻意地去设计孩子的人生。”吕老的女儿、华师大法律系副教授吕虹坦言,她儿子小时候,她也一度希望给孩子报各种各样补习班,但父亲却鼓励外孙随意从书柜中找书看,守着电视机看《动物世界》。结果,孩子用优异的成绩证明了外公的正确。事实上,很多年前,吕型伟也曾是个观察蚂蚁一看就是半天的顽皮小孩。

告别仪式现场,吕老3岁的重外孙女,好奇地打量着来往的人群。她或许尚不明白亲人离去的意义,但是,她的名字“习媛”已经寄托着吕老的教育理念和对后辈的期望——“性相近,习相远”,给每个孩子一个不同的未来。

本报记者 陆梓华 实习生 范宇昕

上海 CBD 白领青年社交派对昨启动

本报讯 (记者 陆梓华)以工作商圈为单位,通过网络实名认证相聚,扩展人脉,结交朋友。为了帮助更多城市白领青年走出办公室,获得更多社交机会,由上海青年家园民间组织服务中心、AceBridge 全球精英社交圈主办的“2012 上海 CBD 白领青年社交派对”昨日在陆家嘴金融贸易区举行首场活动。

据主办方介绍,此次白领青年社交系列活动将在今年夏季举办10场,将陆续在南京西路、新天地、人民广场、外滩等商圈开展,通过沙龙、酒会、音乐会、论坛等形式,拓展青年文化社交渠道。同时,一款专为这项活动开发的实名移动社交软件也在开发之中,为青年提供更多交友渠道。

第五届“梅陇杯”社区法律知识故事征稿
大赛启动

欢迎参加“小区协奏曲”,特等奖可获五千元

以国家司法部法宣司、上海市依法治市办和市法宣办为指导单位,以上海市法治研究会、市故事家协会、市社区发展研究会、东方法治文化研究中心、市社联科普处和闵行区法宣办为主办单位,以梅陇镇人民政府和《故事会》杂志社为承办单位,即日起开展第五届“梅陇杯”社区法律知识故事创作征稿大赛活动。

活动以“小区协奏曲”为主题,通过故事创作及素材征集,反映业主、物业等小区治理中的热点、难点、问题、冲突及化解过程,传播法律知识和公民意识,践行“公正、包容、责任、诚信”的价值取向,从而促进小区民主法治建设和社会管理创新。

来稿一般在2000字以内,尽可能体现故事的形式和法治的元素。来稿方法:1、从邮局寄发,请在信封上注明“法律知识故事征文”字样,寄送至上海市绍兴路74号《故事会》杂志社,邮编:200020。2、从网上传递,可发至信箱fabianji@126.com,请在邮件主题注明“法律知识故事征文”字样。征稿活动至2012年10月15日24:00时截止。

活动将组织评委对来稿进行评选。设特等奖1名,一等奖1名,二等奖3名,三等奖10名及入围奖50名。获奖者将分别获得5000元、3000元、2000元、1000元、500元奖金或等值奖品和证书。

上海国际青少年科技博览会上午开幕

创意小发明背后有大智慧



本报讯 (记者 马亚宁)展示创新作品,交流奇思妙想。今天上午9时许,由上海市科委和市教委联合主办的“2012 上海国际青少年科技博览会”在上海展览中心开幕。来自中国、美国、英国、德国、芬兰、爱尔兰、澳大利亚、墨西哥、韩国、新加坡、泰国、印度等世界各地的300多名师生齐聚上海,以“绿色环保、智慧城市、气候变化、公共安全、可持续发展”为主题,开展为期四天的青少年科技交流活动。上海市人大常委会副主任钟燕群出席活动并宣布开幕。

墨西哥同学带来的新型流通风力发电机、爱尔兰同学展示的垂直风力发电机模型、德国同学设计的抽水蓄能水力发电机……这些小发明虽然只是模型,却是各国同学们对未来能源的创意思考。泰国学生用水葫芦制成的活性炭去除金属镉离子,新加坡学生利用废果皮做成干燥剂吸收污水中的重金属离子,都体现了孩子们对绿色环保科技的关注和探索。

目前,上海地铁使用各类自动扶梯1700多台,扶梯卫生程度如何,扶手上的细菌该怎么消除?在公共场所,有人无视禁烟的提示标志,该如何礼貌劝阻?……上海中学生更多关注身边小事,各类创意作品给出了不少新思路。例如,华师大附属枫泾中学的三位初中生带来“汽车油门误踩防止器”,专门预防新手驾驶员误把油门当刹车。

接下来,来自世界各地的青少年将在本校领队老师带领下,还将围绕城市发展进程中引起普遍关注的热点问题,参加展览展示、现场制作、师生论坛、联谊参观等一系列活动。

暑假,就该做平时没空做的事

假期作业量不妨有明确的行政规定

暑期教育热线
52921234 转 604124
9时至11时、13时30分至16时

本报7月12日A9版刊出《暑假被作业塞满谈何减负?》报道后,引发多位读者的来电探讨。有的表示,适量的假期作业仍是必须的;也有的表示,不妨由教育行政部门出台一个“假期减负令”,对作业量做硬调控。

这几天,一则“小学生暑假要做的100件事”的消息在微博上煞是热闹。这100件事中,前10件分别是出去玩、参加暑期学校、去野营、去游泳、做体育运动、打棒球、去海边、去钓鱼、去图书馆、去旅行。其余90件事情中,也没有一件是与上补习班、做教辅练习册相关的内容,绝大多数是着眼于孩子们身心特点、兴趣爱好的活动。但不少中小学生家长却总担心孩子浪费时间,两个月的暑假要替孩子安排得满满当当——英语班、“占坑班”、作文班等。对此,华东师范大学教育学系教授朱益明说,暑假就是休闲娱乐,否则就不叫放假了,“同学们在暑假里要做的,应当是那些在开学后正常教学时段不能够集中大段时间去做的事,比如社会考察、同伴交友活动等。”

在上海,市教委多次重申“减负”令,小学一、二年级不留书面家庭作业,小学其他年级的课外作业应保证绝大多数同学能在1小时内完成等。尽管这是开学后的要求,但如果移到假期来看,完全可以打个“对折”或是更少的比例。比如,要求小学低年级不得布置假期作业,小学中高年级和初中的假期作业量每天不得突破半小时,高中不得突破1小时。如果教育部门能够出台这样的硬规定,那么,既便于学校参照执行,也为查处个别学校擅自增加学生负担提供了行政依据。 本报记者 王蔚 (暑期教育热线:聚焦新鲜事、有趣事、烦心事)