

“如果这所校园里没有老师能够回答你的问题,说明你提出了一个好问题”——

上海交大校长给新生上课鼓励提问

早晨7时多,上海交通大学闵行校区东中院4—303教室里陆续走进许多学生,8时不到,教室里已座无虚席。原来,中科院院士、上海交大校长张杰要在这里给新生们带来一堂《物理学:传统与文化》课,学生们早早就来“占座”希望抢个好位子。

追求科学要有激情

“学习物理,追求科学,最重要的是追求梦想的激情”,这是张杰传递给新生们的第一个观点。张校长说,在各行各业的领军人物中,不乏77、78级的毕业生。那个资源匮乏的年代,他们学习环境和条件相当艰苦,学生没有像样的课本老师没有像样的讲义,可是师生之间却传递着对科学、对知识的激情和追求,而正是这种激情成就了他们的成功。

接着,从三大行星定律到牛顿三大定律,从牛顿力学到量子力学……张杰从引领人类发展进步的著名物理定律入手,带同学们走进一幅幅物理学神秘而美好的画卷,让学生们明白物理学朝着人类认识的极限而发展。



要勇于向老师提问

在正式授课前,张杰对学生提出,在大学要勇于向老师提问。

“有的问题也许我当场就能回答你们,有的问题不能,可以课后讨论,也可以找交大其他老师解答。如果这所校园里没有老师能够回答你的问

题,说明你提出了一个好问题。”

“为什么中国学生的创新思维不如外国学生?”张杰认为,大学前的学习阶段,问题的答案总是唯一的,这限制了大家的思维。

因此在课堂上,有关物理发展过程的“扫盲”环节,张校长只用了不到半小时的时间,他将剩下的时

间留给学生,鼓励大家提出问题。

“太阳的磁场是怎么产生的?”“为什么用激光技术来研究天文现象?”“传统和文化对物理学的发展有没有促进?”“有没有物理学家从神话中获得灵感?”“学物理需不需要学习哲学?”研讨课没有院系、专业的限制,所以除了物理系的新生,

“老眼昏花”? 可能是老年黄斑变性

70岁以上患病率 20.2%,吸烟者风险增 2-3 倍,可致视力下降及丧失

本报讯 (首席记者 施捷)大概有超过九成的普通百姓听说过白内障,有近八成的人听说过青光眼,然而听说过老年黄斑变性者不足一成。“这个调查数据虽然来自香港,但足以表示,与老年黄斑变性的高发以及严重危害相比,人们对于这个老年人群的视力杀手实在知之甚少,缺乏警惕。”“10·11世界视觉日”前夕,市第一人民医院副院长、眼科专家许迅教授感慨良多。

老年黄斑变性早期症状
易被误诊为白内障

黄斑位于视网膜中心。老年性黄斑变性是一种年龄相关性眼底黄斑部疾病,主要由异常生长的新生血管所致,可造成不可逆的中心

视力下降及丧失,早期症状不明显,极易延误治疗,是发达国家50岁以上人群中致盲的主要原因。第一人民医院曾经开展的一项患病率调查显示,中国50岁以上中老年黄斑变性的患病率高达15.5%,70岁以上患病率达到20.2%,即50岁以上中老年人中约每7人就有1人是老年性黄斑变性患者。

市一眼科吴星伟教授介绍说,老年黄斑变性可分为湿性和干性两类,其中90%的视力丧失都是由湿性黄斑变性造成,原因主要是异常的新生血管在黄斑区生长,引起视网膜出血、水肿及视网膜组织的破坏。老年黄斑变性早期症状并不明显,容易被误诊为白内障,部分患者随着疾病的发展,会有对比敏感度

下降、暗点、视物变形、阅读能力下降、色觉功能减退等症状,但疾病早期或单眼发病时症状常常被忽略。

治疗湿性老年黄斑变性
已经有突破性进展

孙晓东教授则建议:遵循黄斑变性国际联盟的建议,55岁以上人群应每年接受一次眼底检查。“一旦出现黄斑变性征兆,需前往大型正规医院咨询眼底病专家,同时进行眼底镜检查、光相干断层扫描以及眼底血管造影检查,最终才能确诊是否患有老年黄斑变性。”

很长一段时间里,全球对新生血管性老年黄斑变性的救治几乎束手无策,临床上采用的光动力疗法和激光等手段虽能稳定病情,却难以改

善视力,并且容易复发。而抗血管新生药物雷珠单抗(诺适得)的问世,为治疗湿性老年黄斑变性带来了突破性进展。国际临床研究证实,经雷珠单抗治疗后,部分患者视力提高可达4行。专门针对中国患者设计的为期12个月的多中心研究,也验证了雷珠单抗0.5毫克每月坚持注射,患者12个月内视力持续提高。

大量研究表明,老年黄斑变性的发生与年龄、遗传、环境因素(如长期暴露紫外线)、环境污染、吸烟、有糖尿病史和高血压史等因素有关。其中,吸烟是目前最确定、最直接、证据最多的老年黄斑变性病因,吸烟者人群患湿性黄斑变性的风险可增加2-3倍。女性比男性更容易患黄斑变性。

筵席之上,主要是鸡鸭鱼肉这些蛋白质丰富的食物,因此喝茶佐餐势必会引起消化不良。同时,吃饭时喝茶还会影响铁的吸收。

另外,饭后喝茶对消化不利。茶叶里含有一种叫做鞣酸的物质,它与蛋白质相遇后会使肠蠕动减慢,这样一来,被消化后的食物和食物残渣在肠道内滞留的时间就延长了,特别容易增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性。

喝红酒别加冰块

红葡萄酒具有良好的保健功能,可是,现在许多人喝红酒时,喜欢在里面勾兑雪碧、可乐等碳酸饮料,这种做法是错误的——一方面破坏了原有的纯正果香,另一方面也因为大量的糖分和气体的加入,影响了红酒原有的营养成分和功效。

另外,加冰块喝红酒也是不对的,因为加冰后的葡萄酒被稀释,不太适合胃酸过多的人饮用。

需要注意的是,红酒忌与海鲜搭配,否则红酒与海鲜的口味均会大打折扣。 本报记者 张炯强

“社区舞林达人赛”
倡导骨骼健康

本报讯 (记者 施捷)由柏万青志愿者工作室、大众卫生报社等联合主办的“安怡2012社区舞林达人赛”日前拉开帷幕。

本次比赛以“舞动骨骼活力百分百”为主题,倡导通过跳舞来关注、增强骨骼健康。在为期一个月的比赛期间,总计将有2500对(5000名)交谊舞爱好者参赛。大赛将在全民健身计划的指导之下,通过初赛、复赛最终选拔30对(60名)来自民间的交谊舞爱好者参加于10月20日“世界骨质疏松日”在外滩广场进行的总决赛。

教育系统绘画摄影
优秀作品展举行

本报讯 (记者 张炯强 通讯员 焦菁)昨天,“五年一瞬间·笔绘七彩申城”——上海教育系统绘画、摄影大赛颁奖仪式暨优秀作品展开幕仪式在上海图书馆举行。这项比赛是市委宣传部“城市新印象(2007-2012)”主题系列宣传教育活动的重要组成部分。大赛得到了全市大、中、小学生及学校教师、教育工作者的支持,共收到征集作品1400余件。

肠癌、化疗专题讲座
周日举行

本报讯 本周日,市科普事业中心特邀复旦大学附属肿瘤医院专家在南昌路59号科学会堂9楼举行专题科普讲座。上午9:00,由大肠外科副教授、副主任医师蔡国响主讲“结直肠癌综合治疗及术后康复”;下午1:30,由肿瘤内科教授、主任医师吴向华主讲“规范化疗及如何减轻化疗副作用”。报告后,患者可与专家面对面交流。(小叶)

新民晚报东方大力神

高考中考名师辅导

详见本报今日B20版
《教育周刊·升学指导》

炒菜、喝茶、品酒有门道

——专家解读科普著作《舌尖上的营养与能量》

在养生文化盛行的今天,食物的营养、能量及食物之间的搭配,是个众说纷纭的话题。昨天下午,华东理工大学科研团队向社会推出《舌尖上的营养与能量》一书,这是一部既有化学知识又有生物知识,既包括能量概念又包括营养概念的科普图书。此书主编、华东理工大学校长钱旭红院士认为,“饮食中的化学,对人体健康至关重要。”书中透露出许多饮食健康的“秘笈”。

吃绿叶菜有学问

对传统的和当今常见的饮食习惯,该书既有肯定也有否定。比如,备受减肥女性群体青睐的绿叶菜,本书在肯定其营养价值的同时,也指出,其中有一部分蔬菜(如菠菜、苋菜、空心菜)因含有较多的草酸,能与钙结合,形成不溶性草酸钙,不能被人体吸收。如果在炒

之前将菜用开水烫一下,去掉涩味,即可除去草酸。

另外,这本书明确指出,芹菜叶虽然有些苦味,但它所含的营养成分远比芹菜茎丰富,可以达到预防结肠癌的功效,所以,千万不要把芹菜叶当垃圾扔掉。

炒菜防营养流失

炒菜是中国菜区别于其他菜肴的基本特征。这种烹调方式是否会使营养物质大量流失呢?该书提供的资料表明,只要方法合理,不必有这种担心。

比如:炒菜前,蔬菜不要“先切后洗”,因为这种做法加速了维生素C的氧化和可溶物质的流失;食盐和味精要出锅时再放,因为食盐中的碘和味精遇热会分解,并且蔬菜内含有水量多在90%以上,放入食盐后,菜体的水分便向外渗透,

导致蔬菜的鲜嫩口感变差;炒菜时“勾芡”“挂糊”也有益于防止维生素和蛋白质的损失。

肉鱼蛋类食物,经烹调加工处理后,其营养素含量,除部分维生素外,一般变化不大。如炒肉、炒蛋(包括荷包蛋),其维生素B1、B2等损失极小;特别是维生素B2在炒猪肝时,几无损失。清炖、红烧、卤制肉类时,维生素B1与B2损失较大。

试验还表明,烹调后的蔬菜放置15分钟,维生素损失25%,90分钟损失75%。如果炒菜放置一夜,第二天再食用,那么,水溶性维生素几乎就全部被破坏了。

喝茶佐餐不科学

如今在宴会上,越来越多的人放弃了喝酒,选择茶水、饮料等。该书指出,茶叶中的单宁酸会使食物中的蛋白质凝固而不利于消化,而在