

◆ 科普知识

6个坏习惯，再不改就危险了！

好习惯是享受高品质生活的基础，而无意中逐渐形成的坏习惯却会让生活变得越来越糟。这篇文章梳理了大家最容易犯的6个坏习惯，这些行为会让你更容易生病，一定要尽早改善！

01 熬夜

睡眠是人体最好的补品，不仅能缓解疲劳，还有助于细胞自身的修复。可是，现在睡眠不足已经成为了严重的社会问题，特别是对于当代年轻人而言，熬夜问题尤为突出。

根据《2022中国作息报告》中的调查数据显示：我国只有8.6%的人从不熬夜，都是23点前入睡；44.8%属于偶尔熬夜，即每周有1—3天是23点以后睡；46.6%的人经常熬夜，即每周有4天及以上是23点以后睡。

频繁熬夜对身体会产生很大危害，仅仅1天晚上睡眠不足，就会严重影响第二天的精神状态和学习效率。有研究指出，每晚睡眠6小时是维持普通成年人健康状态的睡眠时间，仅仅连续三天晚上睡眠时间少于6小时，就足以导致身心健康的重大恶化。

还有数据显示，成年人连续三个晚上不能保证7—8小时睡眠，免疫系统功能就能降低一半，一天少睡3个小时就足以降低重要免疫细胞的功能。免疫力是人体抵抗外界疾病侵袭的能力，如果免疫力降低，会让身体难以抵抗疾病的侵袭，更容易生病。

而且熬夜还会增加患心脏病的风险，综合美国哈佛大学一项针对70000名45—65岁的女性流行病学研究发现，睡眠时间过短不利于心脏健康。与每天睡8

个小时的人相比，每天睡眠时间低于5小时可导致心脏病发病率增加40%。

另外，熬夜也会增加患癌风险，属于2A类致癌物。有研究指出，在癌症发病率方面，每晚睡眠少于7小时的女性比积极锻炼身体但睡眠更为充足的女性高出47%。

在睡眠这件事上，呼吁大家都践行“118”早睡行动，那就是尽可能晚上11点前睡觉，每天睡够8小时。

02 吸烟

香烟的烟雾中大约含有4000多种化学物质，其中至少有60种已知致癌物。目前我国吸烟者的数量逐年增加，除了主动吸烟者，还有一部分人被动吸烟。

烟草中的尼古丁具有高度的成瘾性，能够增加心血管系统疾病危险性，容易导致心脏病、中风等发作。

无论是主动吸烟者还是被动吸烟者都会增加患肺癌的风险，也会降低免疫力。有研究显示，吸烟者和被动吸烟者体内免疫球蛋白含量都比不吸烟者明显降低，进而导致免疫功能受阻，抵抗感染能力下降。

所以，要让自己和家人更好的抵抗疾病的侵袭，一定得戒烟！

03 饮酒

过量饮酒有害健康，特别是对肝脏的损伤最大。长期大量饮酒乙醇及其代谢产物乙醛会对肝脏有很大的损害，并能降低肝脏对某些毒物的解毒能力，导致肝脏发生病变。

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

据世界卫生组织调查：久坐

并且，过量饮酒也会影响维生素B1的吸收利用，导致注意力不集中，记忆力衰退；大量喝酒会刺激胃肠黏膜，严重可能引起胃出血；虽然酒精本身的热量并不高，但却会增加尿酸排泄、增加尿酸生成，诱发痛风；过量饮酒还会导致免疫力降低，对疾病的抵抗力下降。

再有，饮酒除了危害身体健康之外，如果醉酒意识不清醒也会对人身安全造成威胁，比如车祸、摔伤、溺水、冻伤、打架斗殴。

奉劝大家最好别饮酒，健康又安全！

04 节食减肥

很多人选择节食减肥，这势必会导致能量和营养成分摄入不足。身体没有足够的营养支撑，细胞功能就会受损，维生素和矿物质的缺乏会导致机体免疫细胞成熟、功能障碍，进而导致免疫力降低。

除此之外，节食减肥还会导致脱发、女性闭经、便秘、口臭、伤口愈合慢等症状。

所以，即使需要减肥也别节食。营养均衡的三餐是增强抵抗力和保证身体健康的基础，每天都要吃谷薯类、蔬菜、水果、蛋类、肉类、豆类、坚果、植物油（包括烹调油和坚果）的摄入。最好每天能吃12种以上，每周吃25种以上的食物，食物多样化才能让身体保持健康。

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动

久坐不动



200万人的死亡与久坐有关。久坐会增加冠状动脉疾病、肥胖、糖尿病等的发病风险。久坐行为每天超过6小时的成人，与不到3小时的人相比，无论男女都会增加死亡风险。其中，男性死亡风险增加17%，女性死亡风险增加34%。

久坐意味着缺乏运动，缺乏运动会让机体各个系统处于懈怠状态，免疫力降低，一旦遇到病原体入侵，各项身体机能就不能被迅速调动起来抵御外敌，从而难以抵抗疾病的侵袭。

告别久坐，坚持锻炼可以充分带动人体各器官功能，促进身体循环和内分泌，刺激免疫细胞产生，提高免疫力。

特别是中等强度的运动效果最好，根据《中国居民膳食指南》的建议，每天或每周进行5天以上中等强度的有氧运动，每次持续时间不少于10分钟，每周累计150分钟以上。比如：慢跑、快走、游泳、篮球、跳绳等。

05 容易有不良情绪

影响健康的因素可不仅仅是

吃吃喝喝与运动，不良情绪也会让人容易生病。

血清素对我们情绪的调节具有重要作用，当情绪低落的时候会抑制血清素的水平下降，干扰细胞受损，影响损伤细胞的修复和细胞再生，进而导致免疫力下降。所以，保持良好的情绪有助于提高免疫力。

如果遇到了烦心事可以试着听听音乐，音乐具有舒缓的感染力和影响力，能够引起情感上的共鸣。有研究认为，音乐可以通过听觉直接作用于大脑，影响人的内分泌，控制情绪，并刺激人体产生大量成熟的巨噬细胞、淋巴细胞、自然杀伤细胞等免疫活性细胞，提高机体免疫力。

生活中的这6个能毁掉健康的坏习惯，你是不是也有呢？如果有可得尽早调整。需要注意的是：除了吃喝上的事，心情也格外重要，人得良好心态便是自己疾病的良医，愿每个人都能少点烦恼，多点快乐。

来源：科普中国
作者：陈庆鑫 中国营养学会会员 注册营养师 健康管理师 公共营养师

“男孩像妈，女孩像爸”？聊聊遗传那些事儿

坊间经常可以听到这样的说法：“男孩像妈，女孩像爸”“智商随妈，性格随爸”。难道遗传的规律如此简单？基因真的能完美复刻吗？今天，我们就来聊聊遗传那些事儿。

关于遗传

我们每个人都是从受精卵发育而来

从受精卵的形成到发育成“我们”，会经过多次基因和染色体的随机组合、分裂、交换、突变，最终组合成一个不可复制且独一无二的新个体。

所以，孩子到底更像谁，取决于从父母那里分配到了什么样的遗传因子。

男孩像妈，女孩像爸？

孩子的肤色多是中和父母的肤色
父母一方白、一方黑，下一代可能就是不白不黑的中间色，但偶尔也会出现更偏向某一方的肤色。如果父母皮肤均偏黑的话，子女的肤色往往不会很白。

双眼皮是一个“显性基因”，如果父母双方都是双眼皮，子女大多也是双眼皮。
如果父母双方均是单眼皮，孩子是双眼皮的概率可以说微乎其微。

此外，大眼睛、高鼻梁、长睫毛、小酒窝等也和双眼皮一样，父母一方有，孩子就极有可能遗传到，而“白头发”是一个典型反例，属于不容易被遗传到的显性。

子女身高由父母身高共同决定

那临床上多应用 FPH 公式来预测子女的成年身高范围：

男孩身高 = 45.99 + 0.78 × (父亲身高 + 母亲身高) / 2

女孩身高 = 37.85 + 0.78 × (父亲身高 + 母亲身高) / 2

不过，基因仅仅决定身高生长的趋势和范围，再结合生活环境、睡眠情况、体育活动、营养膳食等因素最终决定孩子的身高。

肥胖体质最容易遗传，因为许多肥胖易感基因是导致肥胖发展的重要原因

虽然无法改变基因，但可以通过自身努力，如调整饮食结构、减少高热量食物摄入、拒绝久坐等方式来减少肥胖的几率。

秃头是一种较为特殊的遗传，通常只有男生存在秃头的表现，而女生只具有遗传性，并不表现出明显的“秃头”。

智商随妈，性格随爸？

智商和性格的确可以遗传。但基因的搭配具有随机性和复杂性，不能预测谁的基因会遗传下去。

智商的确可以遗传。但基因的搭配具有随机性和复杂性，不能预测谁的基因会遗传下去。

性格的确可以遗传。但基因的搭配具有随机性和复杂性，不能预测谁的基因会遗传下去。

性格的确可以遗传。但基因的搭配具有随机性和复杂性，不能预测谁的基因会遗传下去。

性格的确可以遗传。但基因的搭配具有随机性和复杂性，不能预测谁的基因会遗传下去。

这些疾病可能会遗传

近视

研究认为，高度近视是多因子和(或)单基因遗传病，其遗传方式有常染色体显性遗传、常染色体隐性遗传和性连锁隐性遗传等。

除了遗传的原因，过度用眼、阅读时书本太近、看屏幕时眨眼频率低等都会导致视力下降。

原发性高血压一般认为有家族遗传及遗传倾向，父母双方患有高血压的发病率为20%到45%，而父母均健康的人患高血压的概率仅为3.1%。

高血压早期可能没有任何症状，却在潜移默化中损害心、脑、肾等重要器官，最终导致卒中或心肌梗死等事件，甚至死亡。因此，要坚持定期体检，早发现、早预防、早治疗。

乳腺癌

流行病学调查资料显示，乳腺癌发病率在家族聚集现象，15%到20%的乳腺癌患者具有家族聚集性。

但是，不患有乳腺癌家族史的女性，也要重视乳腺癌的定期筛查。

山东 2023 年硕士研究生招生 初试成绩 2 月 21 日公布

2月15日上午，山东省教育招生考试院发布公告，山东省2023年硕士研究生招生考试初试成绩将于2月21日上午12:00起陆续公布。

考研初试成绩由各招生单位负责公布。届时，报考山东省硕士研究生考生可根据招生单位官方网站发布的查询渠道进行成绩查询。考生如对成绩有异议，可根据招生单位官方网站发布的成绩复核要求向其提出复核申请。复核结果由招生单位通知考生。

山东省 2023 年专升本考试 4 月 2 日起报名

日前，山东省教育招生考试院发布《关于做好山东省2023年普通高等教育专升本招生考试报名工作的通知》，明确今年山东专升本网上报名时间为4月2日至4日，全省统一考试时间为4月22日至23日。

通知明确，山东省2023年普通高等教育专升本招生考试的对象为山东省2023年普通高等院校应届专科毕业生，以及应征入伍地为山东省的退役大学生士兵（往年已被免试专升本录取的退役大学生士兵考生除外）。考生须满足以下任一条件，在毕业高校获得学校推荐资格的山东省普通高等院校应届专科毕业生，通过招生高校自主组织的相应专业综合能力测试，获得考生自荐资格的山东省普通高等院校应届专科毕业生；经省级及以上相关部门认定的原建档立卡贫困家庭的山东省普通高等院校应届专科

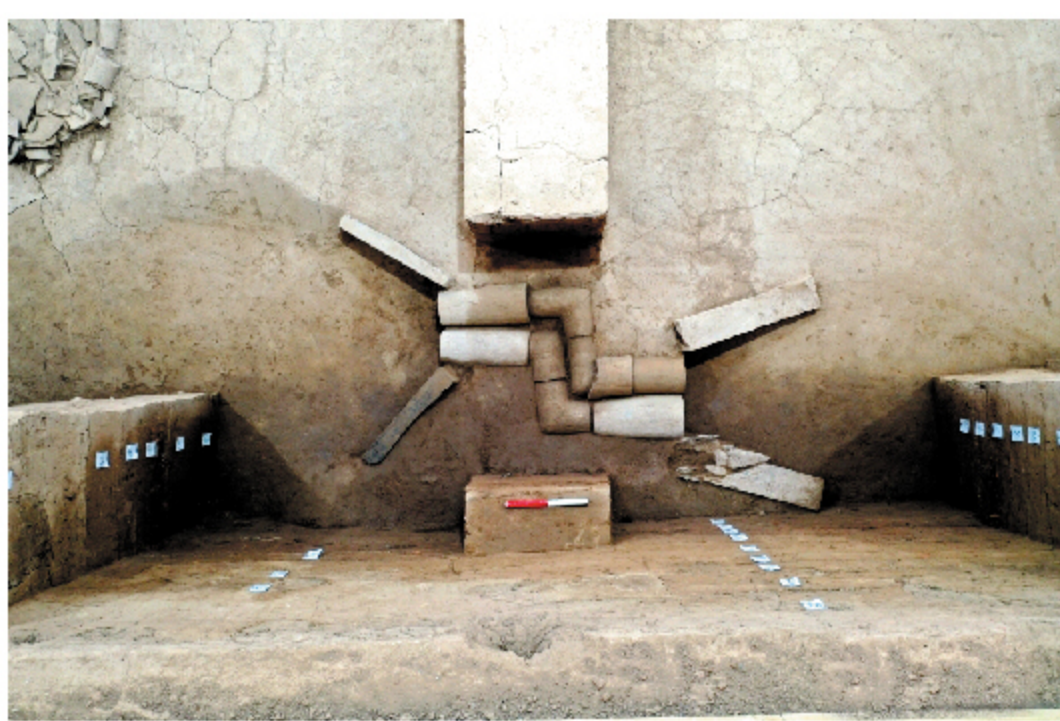
山东省印发社会保险基金 监督举报奖励办法

近日，山东省人力资源和社会保障厅和省财政厅联合印发《山东省社会保险基金监督举报奖励办法》（以下简称《奖励办法》），对举报社会保险基金违法违规行为进行奖励，最高奖励10万元。

《奖励办法》明确，公民、法人和其他社会组织（以下简称举报人）对欺诈骗取、套取或挪用社会保险基金、失业保险、工伤保险基金（以下简称社会保险基金）的违法违规行为进行举报并提供相关线索，经查证属实、符合本办法规定的给予奖励。奖励采取固定奖励或比例奖励的方式对举报人给予举报奖励。

按一定比例奖励的，最高额度不超过10万元，对同一举报事项分别查处奖励的，奖金合计数额不得超过10万元。其中，举报事项经查证属实但未造成社会保险基金损失的，给予500元固定奖励。造成社会保险基金损失的，根据举报对象不同分别按照损失金额的2%、3%、5%给予奖励。举报人具有完全民事行为能力，举报事项符合本办法规定的奖励范围，举报情况经查证属实并结案。

《奖励办法》自2023年3月1日起施行。



陕西考古发现约 2400 年前“冲水式”厕所

2月15日，记者从陕西省考古研究院获悉，考古人员在秦始皇陵东陵遗址发现一处距今约2400年的高等级厕所遗址。

这是中国历代官城考古中唯一的“一洞两厕”遗迹，也是中国考古发现的第一个“冲水式”厕所。

资料图：2022年7月5日拍摄的三号建筑2号排水设施。

推进教育数字化 加快建设学习型社会

央视网消息：教育数字化是数字中国战略的重要组成部分。习近平总书记在全国教育大会上的讲话中指出，要推进教育数字化，建设全民终身学习的学习型社会、学习大国。当下，我国正深入实施教育数字化战略行动，推动教育变革和创新，加快建设人人皆学、处处能学、时时可学的学习型社会、学习大国。

在北京召开的首届世界数字经济大会上，智能黑板、3D实验模拟、多语言翻译机等数字化教育装备，让现场观众眼前一亮。信息技术的发展以更多元的形式，赋予“教”与“学”更多的可能。

习近平总书记指出，要发展信息技术，消除不同收入人群、不同地区的数字鸿沟，努力实现优质文化教育资源均等化。党的十八大以来，我国教育信息化走上发展的快车道，依托云端网络，就能让城乡孩子同上一堂课，共享优质教育资源。新学期开学，地处山区的

永州市门前小学，就同城里的优质学校同步开展了《云上读书分享会》。

让亿万孩子在同一片蓝天下，共享优质教育。十年来，数字化教学条件全面提升，如今，全国中小学互联网接入率达到100%，比2012年提高了75个百分点，99.9%的学校出口带宽达到100兆以上，99.5%的学校拥有多媒体教室。

十年来，我国的优质数字教育资源不断丰富。去年3月，国家智慧教育公共服务平台上线，建成了世界上最大的教育资源中心，截至2023年2月10日，平台访问量超过10亿人次。

技能人才实训、培训中，为产业经济发展助力。位于江西南昌的首个国家职业教育虚拟仿真示范基地，为28个专业群设立了虚拟仿真教学实验中心，可容纳10000名学生同时进行实训实训，有效解决了一些实训项目高风险、周期长、难观摩等实际问题。

教育数字化，还为全民教育、终身教育提供有力支撑。经过十年大力推进，我国学习型社会建设迎来新的发展机遇。目前，国家开放大学终身教育平台提供的优质学习资源已达62万门，满足不同年龄段人们从职场技能到兴趣爱好等多元化、个性化的学习需求。

风好正是扬帆时，党的二十大首次将“推进教育数字化”写入党代会报告，这是以习近平同志为核心的党中央作出的重大战略部署。迈上新征程，我国正不断推动教育数字化转型与融合创新，加速构建全民终身学习机制，奋力谱写新时代教育强国建设的新篇章。