

弘扬爱国主义精神 建功立业新时代

——2020年北碚区全国科技工作者日“科技为民、奋斗有我”专题报道

5月30日是第四个全国科技工作者日。为弘扬科学家精神，营造尊重科学、尊重人才的良好社会氛围，在全国科技工作者日即将到来之际，由北碚区科学技术协会主办的“弘扬爱国主义精神，建功立业新

时代——2020年北碚区全国科技工作者日‘科技为民、奋斗有我’专题报道”如约与大家见面了，北碚区科技工作者们发扬“爱国、创新、求是、奉献、协同、育人”的新时代科学家精神，在各自领域建功立业的精

彩事迹、主要成就等令人鼓舞、催人奋进、值得颂扬。

下面，让我们来听听北碚区优秀科技工作者代表的心声，看看关于他们“科技为民、奋斗有我”的故事。

从科研到育人 为国家造就更多优秀人才

记国际蚕学领域著名科学家夏庆友



“人为本，德为先。”这是国际蚕学领域著名科学家，西南大学教授、博士生导师夏庆友培养学子一直秉承的宗旨。长期以来，夏庆友教授致力于高校教学、科研和人才培养工作，他对于科研的执着、对于教育的坚守，在国内外相关领域具有重要影响。

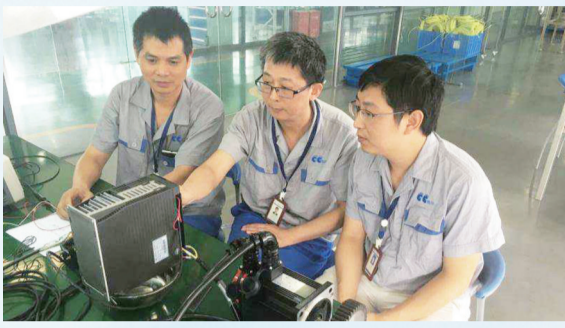
上世纪90年代，夏庆友毕业于西南农业大学（现西南大学）蚕学专业，后留学日本。学成后，他放弃海外高薪毅然回国投入到紧张的家蚕基因组计划筹备工作中，不断攻坚克难勇攀高峰。2002年，家蚕基因组计划科学技术筹备会在法国召开，为顺利赴会，拿出成果争取发言，夏庆友紧急启动了大规模的测序计划，发布了10条EST的测序成果，超过日本。2003年非典事件，夏庆友和团队研究人员克服重重困难，团结协作，完成了家蚕基因组框架图的绘制。2003年11月15日，重庆市政府和中国科学院联合举行新闻发布会，向世界宣布中国科学家完成“中国家蚕基因组框架图”绘制工作。夏庆友领导的科研团队在这个没有硝烟的竞争中取得了成功。

不只是术业有专攻，他还是学生心目中的“人生导师”。他非常重视对大学生思想道德品质的培养，也时常以自己的经历鼓舞和教育一代又一代的年轻人。为了能够走进当代大学生的内心世界，夏庆友经常以党课、团课、《新生入学教育》、《大学生就业指导》与大学生交流谈心。2014年他开创了大学积极心理学课程《科学研究方法论》，讲述如何激发“积极心理”，倡导“快乐研究”课程，更好地指导大学生学习、生活、就业，帮助他们树立正确的思想价值观。

夏庆友是我国蚕学领域著名科学家、教育部长江学者，承担了国家“973”、“863”、国家自然科学基金重点项目等诸多重大课题，发表了数百篇高水平的研究论文，夏庆友深有感触地表示：“我最大的梦想就是培养出更加优秀的人才，为他们提供更好的平台，希望他们未来能够对国家和产业做出更大贡献。”

坚持不懈 勇攀高峰

记重庆材料研究院有限公司张忠模教授团队



重庆材料研究院有限公司热敏材料及传感器创新创业团队是由国务院政府特殊津贴和全国五一劳动奖章获得者、被誉为“神奇铁丝”上的长跑、“破译”线式测温“密码”的首席专家张忠模教授率领的一支自主创新科研团队，团队开发的铠装连续热电偶填补了国内空白。

铠装连续热电偶是上世纪末美国在测温领域开发的一项高精尖产品，是一种用于多行业重大装备和重要设备表面温度远程监测与故障预警系统的核心器件，在我国售价高昂。面对国内市场急需、国外技术封锁的困境，张忠模团队勇于担当，挑下了国产化重担。但此时该相关技术的研究成果国外也尚无报道。同时，为了让科研成果贴近市场，在项目研发初期，团队多次调研市场，得到的几乎都是“等你们有了产品再来和我交流”的回复。正所谓开弓没有回头箭，他领导团队一方面扎进实验室，自创多组份介电材料设计和梯度热处理制备工艺，经过近百个配方试验，成功突破了多项关键技术；另一方面三番五次走访用户，终于得到了用户需要的技术要求。项目产品在国家煤化工工程中心首次试用即获成功，开创了国产化先河。此后，团队继续深化研究。2007年开始研究阻容型连续探测器，这一次同样是“国外尚无报道、国内急需”，他们又一次获得成功，仅用两年时间就开发出了符合用户需求的产品。在张忠模教授团队坚持不懈的努力下，我国的线式温度传感器技术已处于国际一流水平。

近三十年来，张忠模教授团队痴迷技术开发，把目标瞄准了我国测温难题“线式温度传感器”，先后发表论文40多篇，为我国线式温度传感器行业发展做出了卓越贡献。同时，凭借技术创新和技术应用取得了一系列丰硕成果，先后主持或参与国家支撑项目、省市项目及其它项目40余项，获得省部级科技奖励10项、专利授权14项，开发新产品8项，获得新增产值超2亿元、利税近亿元，依托创新创业团队的“张忠模劳模创新工作室”获“重庆市劳模与工匠创新示范工作室”殊荣。

除夕逆行“疫”线的“急先锋”

记北碚区中医药学会会长万鹏



生命重于泰山，“慢郎中”勇当“急先锋”。这句话是重庆市北碚区中医院副院长、重庆市抗疫市级医疗救治专家组成员万鹏的个人金句。今年47岁的万鹏大学毕业就从事中医临床工作，至今已有23年，积累了丰富的临床经验，尤其在内科方面有独到的见解和造诣，深受患者信赖。临床上，他善于用“伤寒六经辨证”及“温病伏邪理论”治疗疑难杂症，在国内国际医学学术界有一定影响力，曾先后受邀在台北及美国进行学术交流及科普巡讲。

作为第四批全国名老中医专家学术经验继承人、重庆市高级中医药人才，新冠肺炎疫情暴发后，他主动请缨，除夕逆行，投身“疫”线。在重庆市公共卫生医疗救治中心，他充分发挥中医药优势，望闻问切，辨证论治，确保中医第一时间深度介入，全程全面参与救治。他通过临床实践，证明中医在疫情预防、轻症患者干预、恢复期康复、防止危重症患者病情恶化方面发挥了积极作用，40天抗疫战斗，他利用中医参与治疗轻症患者近200例，重症患者40例。在一位极危重症患者救治过程中，他运用《医学衷中参西录》中的“既济汤”处方对症治疗，提升患者心肺功能和肾上腺腺能，仅服药两天时间，患者心肺功能得到改善，各项指标逐步恢复正常。生命至上，大爱无疆，在抗击疫情的大战中，中医充分发挥了“慢郎中”勇当“急先锋”的作用，中医与西医有机结合救死扶伤，达到了“1+1>2”的效果。

万鹏始终相信，新冠病毒进入人体的初衷是尽量变异来适应人体进而达到“共生”。中医抗击新冠肺炎不是要杀死病毒，而是不断改善体内“湿热”内环境，使“坏病毒”不再适应这个体内环境，自动变异成“好病毒”，最终实现疾病的痊愈。正因为他的坚持和探索，在抗疫斗争中将中医与西医结合去攻克了一个又一个难题，才取得了一次又一次的成功。

家里有剩饭菜怎么办？

安全存放后完全热透再食用

日常生活中，我们难免会有吃不完剩下的饭菜。对于这些剩饭菜，再吃的时候一般都会经过加热再食用。

网上有人说，“米饭不能二次加热，不然会产生致癌物”，“芹菜、菠菜、蘑菇等食物也不能二次加热”。那么事情的真相到底是怎样的？一起来看看！

米饭

有人说米饭经过室温存放很容易滋生细菌并繁殖，随着时间的推移，这些细菌会产生各种毒素，导致“食物中毒”，而二次加热也不会消除其中的毒素，有致癌的风险。

事实上，虽然米饭在存放过程中可能会滋生细菌，但二次加热的米饭和癌症并无直接关联。该说法本身没错，但并不仅仅针对米饭这一种食物，这样的观点只能证明加热并不能消除食物中细菌产生的毒素，和其他事情不存在关联。

所以，米饭二次加热会致癌的说法，不可以相信。

芹菜、菠菜、蘑菇

有人认为，芹菜、菠菜以及蘑菇等素食中本身存在硝酸盐，经过二次加热后硝酸盐会转化为亚硝酸盐，会对身体产生致癌威胁。

虽然在加热过程中的确有硝酸盐和亚硝酸盐物质的存在，但是存

在(含有)并不代表超标(很多)，在任何时候谈论某种物质的作用和毒性时，都应该严格考量剂量，抛开剂量来看这件事情本身不科学。

硝酸盐是生活中的常见物质，也是自然界存在比较普遍的化合物，少量存在并不可怕；之所以蔬菜中存在硝酸盐，主要是因为土壤本身含有一定量的氮元素，蔬菜在整个种植过程中也会使用到氮肥，这样一来其中必然存在硝酸盐物质。

另外，植物本身存在的酶类物质也会将硝酸盐还原成亚硝酸盐物质。

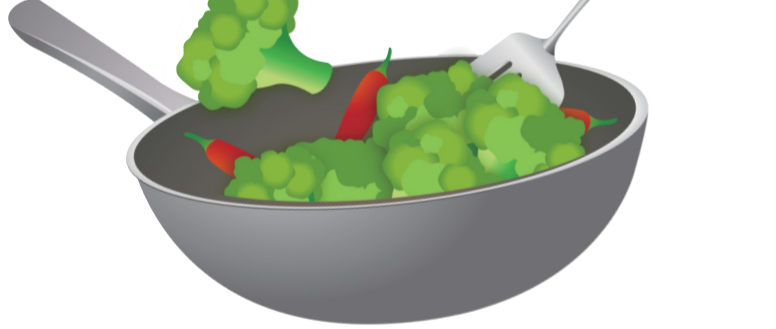
从原理看，许多蔬菜当中都含有硝酸盐，如果在这些蔬菜中大量滋生细菌，那之后就可能在细菌的作用下将硝酸盐转化为亚硝酸盐，而室温环境更利于细菌的生长繁殖。

所以，这种反应转化(硝酸盐—亚硝酸盐)和加热并无关系，也就不存在二次加热这些食物会致癌的理论。

鸡肉

网络传言，鸡肉经过二次加热同样会产生致癌的风险，主要是由于鸡肉当中的蛋白质经过存放会产生蛋白质降解物，而这些物质会危害肝肾，甚至存在致癌的危害。

事实上，蛋白质的降解物只有



氨基酸和多肽，这两种物质并不存在所谓的伤肝肾作用。

更何况蛋白质的降解过程本身需要多种条件的支持才能进行，已经烹调熟的鸡肉等肉类食品中几乎不含细菌等微生物，很难发生有害反应。

所以，此种说法也不可以相信。

牛奶、卷心菜、土豆

有人说土豆、卷心菜以及牛奶等食物经过二次加热后会损失很大一部分营养。确实，加热对食物中的营养素的确实存在一定的破坏，其破坏程度和损失率主要由加热温度和加热时间来决定。但日常生活中用到的家用烹调温度并不是特别高，食物中的热敏型营养物质也没有想象的那样多。

因此，虽然加热会对食物的营养造成损失，但并不会很大。还有人说法说这些食物的二次加热也会有致癌的危害，也不可以相信。

正确处理剩饭菜

1.科学存放

减少用筷子等餐具对剩饭菜进行翻动的次数；剩饭菜要用安全、清洁的食物盒盛放；剩饭菜要放入冰箱的冷藏室区域。

2.建议剩肉不剩菜

肉食存放比蔬菜存放的不健康影响要小。

3.剩饭菜吃前要热透

剩饭菜热透后会更加安全，不仅可以还原食物味道和口感，也能规避许多食品安全问题。

4.不要反复加热

虽然热透的剩饭菜安全风险小，但反复加热缺点较多，比如营养损失、口感下降、亚硝酸盐问题等。

综上所述，针对网上的种种说法，一定要科学看待，不要盲目相信。平常一定要养成良好的进餐习惯，剩饭菜安全存放后要完全热透再食用。

来源：科普中国

食物冰箱可谓是人类最伟大的发明之一。尤其是夏天到了，吃不完的饭菜、吃一半的西瓜、没喝完的饮料……这些都成了冰箱中的“常客”。

人们把食物放进冰箱，想利用低温来抑制细菌滋生，延长食物的保鲜期。但是，当各种食物混杂在一起时，也为细菌滋生创造了条件。

当心，你的冰箱可能正在帮你“养”细菌。

冰箱不是万能的

冰箱的低温可以让食物中的部分细菌处于休眠状态。但也要小心，还有一些嗜冷菌的存在，低温只会让它们越来越“嗨”。凉皮、鸡爪、沙拉这些冰凉的食物，都有可能是它们的藏身之所。

如果直接从冰箱拿出这些食物来吃，就可能让一些抵抗力差、肠胃功能比较弱的老人、小孩吃坏肚子，从而上吐下泻。

冰箱里都有哪些细菌

冰箱中最常见的细菌有四种：沙门氏菌、耶尔森菌、志贺菌以及李斯特菌。

◆沙门氏菌：常常活跃于生肉与熟食之间

一旦这些食物离开冰箱，进入常温环境，沙门氏菌也开始悄悄苏醒。它们会在夏季的高温中加速繁殖，与之接触的人可能会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状。

◆志贺菌：常常出现在蔬菜水果中

志贺菌可能会导致细菌性痢疾，这可是夏秋季常见的肠道传染病之一。夏天没吃完的西瓜中也可能藏着它们。

而且，作为一种致病菌，志贺菌还会在人与人之间传播。所以将冰箱里的蔬菜水果拿出来后，一定要记得洗手，才是对自己和家人负责的做法。

◆耶尔森菌：喜欢在生肉上安家
耶尔森菌是一种嗜冷菌，温度越低，越放肆。

喜欢在夏天囤冰淇淋的朋友注意了，不要把冰淇淋和肉类放在同一格，做好冰箱内的空间规划。

◆李斯特菌：在熟肉、奶酪、没喝完的牛奶中都能见到

李斯特菌的生命力极其顽强，甚至在零下20℃的冷冻室也能存活1年。若不幸中招，感染了李斯特菌，免疫力正常的人会出现腹泻的症状。但

对于免疫力较弱的人，就有可能出现脑膜炎、败血症等严重并发症。

此外，冰箱中还存在霉菌、金黄色葡萄球菌、肠杆菌等，如果它们长期存活于我们的冰箱中，可能会感染到其他新鲜食物，要避免病从口入，就得做好冰箱的清洁除菌工作。

做好这几步避免细菌滋生

夏季，避免冰箱中细菌滋生，这几步不能少：

◆及时检查冰箱内的食材
一般来说，冷藏区存放食物的时间也有讲究，像绿叶菜、葡萄、牛奶这些食物都不宜存放超过三天。

大家要养成定期检查冰箱食材的习惯，不要让夏季的食物在冰箱里默默“冬眠”。

◆正确储藏食物
想要有效避免上述几种细菌滋生，要掌握这几点：将冷藏室进行独立分区，把食物生熟分离，避免沙门氏菌感染。

为了避免志贺菌滋生，在蔬菜保鲜之前，最好先预处理一下，将包装袋、腐烂的部分统统处理掉。

对付耶尔森菌，要做好冰箱的合理规划，让各品类的食物拥有单独空间。

◆定期清洁冰箱
条件允许的话，最好能一个月清洗一次冰箱。清洗前要先给冰箱断电，把食材全部拿出来。

清洁时用小苏打水将抹布打湿，搭配合适的清洗剂或除菌液，仔细清洗冰箱的各个角落。最后别忘了用干净抹布将冰箱彻底擦拭干净，避免清洗液残留。

另外要注意的是，冰箱把手也是冰箱内细菌的主要来源，清洁时不要忘记顺便擦一下冰箱把手。

前面提到，可以使用清洁剂清洗冰箱。但清洁剂的功能重点在清洁，对杀菌可能没啥作用。如果要除掉冰箱中的细菌，还得选择专业的产品。

据丁香医生

如何避免冰箱中细菌滋生，看这里

健步走，时间不要太长

有一种锻炼，不是激烈对抗性运动，不受场地限制，且好处多，它就是健步走。健步走可助运动者甩掉多余脂肪，从而改善血脂水平，预防脂肪肝。同时，它还能降低患高血压、2型糖尿病、心脏病、骨质疏松症的风险，促进心血管健康。

一周建议进行4至5次，每次半小时左右，注意时间不要太长。

姿势很重要，心率有公式。健步走的正确姿势应该是颈与肩放松，抬头挺胸，手跟着步行速度左右摆动。腰背要直，稍微收腹。行走时身体微微向前屈。保持脚跟着地，脚尖

蹬地的姿势。

健步走应保持什么速度？有一个专门计算心率的公式，可以指示当前速度是否适合自己。进行过程中，最佳心率应是：(220-年龄)×80%。比如，年龄20岁，他的运动最佳心率是160次每分钟。

做好热身，装备齐全。健步走前要进行适度热身，慢慢起步，等足部有些发热时再递增速度。快到终点时慢慢减速，不要马上停下来。

健步走也要有完善的装备：鞋子要能支撑足弓和脚跟，让脚趾有足够的伸展空间。鞋底厚且柔韧；穿宽松吸汗的衣服；随身带水。

此外，注意不要到风大的地方锻炼，特别是老年人。尽量选择公园等环境较好的地方，别在大马路上走。

来源：人民网-生命时报

健康

