

# 入夏,小心宠物失控伤到孩子

进入夏季,随着气温日渐升高,宠物伤人事件也逐渐增多。不少网友感到很困惑:平时很温驯听话的家养宠物,怎么突然就翻脸了?日常生活中,如何避免被猫、狗抓伤、咬伤?一旦被宠物抓咬受伤,第一时间应做哪些事?

## 夏季是动物致伤高发期

夏季是动物的发情季,气温高、气压低,动物容易因此躁动不安,较其他季节更容易伤人。此外,导致人们在夏季更容易受到动物抓伤、咬伤的原因还有:天气变热,人们穿着较少,身体暴露部分增加;出门遛宠物的人增多,人与动物接触的机会增大等。

## 为什么儿童容易被抓咬

狂犬病是一种由狂犬病病毒侵入中枢神经系统引起的动物源性传染病,主要由携带病毒的猫、狗等动物通过抓伤、咬伤传染给人类,对人的生命健康造成威胁。在所有可能携带狂犬病病毒的动

物中,猫、狗离人们最近。多地区流行病学研究证实,儿童自我保护能力较弱,儿童狂犬病暴露占比在30%以上。

同时,儿童活泼好动、缺乏安全意识,因此更容易成为动物的攻击对象。儿童个子矮小,狂犬病暴露位置以头、面、颈部最常见,因此往往伤情较重。儿童的免疫系统功能不完善,产生细胞因子和传递抗原能力比成人要差,意味着疾病潜伏期更短,病毒进入儿童中枢神经的速度更快。这也是儿童狂犬病暴露后死亡率高的原因之一。

## 远离动物致伤要注意什么

不要过分亲近宠物,注意保持安全距离。宠物吃食时,不要去逗它。宠物烦躁不安、恐惧时,尽量不要用手去安抚它。猫、狗等宠物在生理期和怀孕期间,也容易伤人,要提高警惕。

家中养有宠物的,应定期给宠物接种兽用狂犬疫苗,自己及家庭成员也可

以进行预防性接种狂犬疫苗。出门遛宠物时,要抓牢手中的牵引绳,及时制止宠物的过激行为。

进行户外活动时,注意避开猫、狗等宠物多的地方,不要抚摸、逗弄不熟悉的宠物,特别是不要让孩子单独接触宠物。家长应时刻提醒孩子,不要随意靠近或逗弄没有拴绳的猫、狗,尤其是流浪猫、狗。孩子跟自家养的宠物玩耍时,家长也要在一旁看护好,避免孩子被抓伤、咬伤。

## 宠物发情期变暴躁如何缓解

提供舒适环境 保持环境安静、温暖、舒适,这样可以减轻宠物的不安和焦虑感。

增加活动互动 增加宠物的运动量和精神刺激,比如给予更多的玩具和互动时间,转移注意力,帮助其消耗体内的能量和焦虑感。

摘自《学生健康报》

## 新知

# 每天锻炼 可以防止做噩梦

近日,一项发表在《科学报告》上的研究成果表明,体育运动会影响到人们的情绪和睡眠质量。美国得克萨斯大学奥斯汀分校的心理学家发现,每天锻炼能减少每晚做噩梦的时间。当人们在白天至少进行60分钟的体育活动时,他们晚上睡得更好。此外,锻炼还减少了人们的快速眼动睡眠(也就是噩梦发生的期间)时间。

研究人员要求82名参与者佩戴运动手表,以考察他们6个月内的睡眠质量和锻炼持续时间方面的细节。利用有关心率和身体运动方面的数据,研究人员确定了参与者每晚经历的不同睡眠阶段,以及每天进行多少活动。

睡眠的每个阶段的特征是心率和脑电波发生了生理变化。为此,研究人员追踪记录了参与者的心率,以确定他们何时进入不同的睡眠阶段。通常来说,心率会在睡眠的早期阶段减慢,但在处于快速眼动状态时,它的节奏会加快。人体在每个晚上都会经历五个不同的睡眠阶段,越睡越深;快速眼动是睡眠的最后阶段,也就是做梦的时段。

分析结果显示,在参与者锻炼的日子里,他们用于快速眼动的时间较少,而用于深度睡眠阶段(先于快速眼动)的时间较多。深度睡眠阶段是人体最容易得到休整的时段。此时,身体能够修复和再生组织,构建骨骼和肌肉,增强免疫系统的功能。这就是参与者在锻炼后对自己的夜间睡眠质量更满意的原因。一觉醒来,他们感觉精力充沛,压力和悲伤也减轻了。不同强度的运动都能减少快速眼动睡眠时间,而久坐时间延长会增加快速眼动睡眠时间。

摘自《北京青年报》

## 健康

# 2/3以上居民大豆 摄入量不足

近日,国民营养健康指导委员会办公室发布信息建议,成年人平均每天应摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品。目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

据介绍,大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

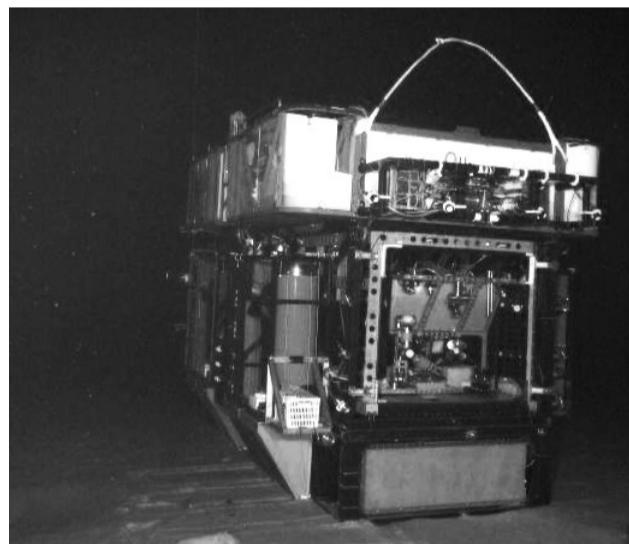
根据建议,居民一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类。

围绕“合理膳食、健康生活”主题,国民营养健康指导委员会办公室今年加大针对性科普宣传,着力减少食用油摄入,增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等。

据新华网

## 图吧

### 中国最新完成7次“奋斗者”号载人深潜作业



▲深渊级海底原位科学实验站。中国科学院深海所/供图

5月5日,中国科学院深海科学与工程研究所(深海所)“探索二号”科考船在完成历时14天的航次后返回三亚。本航次中,科考团队在5天作业时间内,共完成7次“奋斗者”号载人深潜作业,其中2个潜次作业深度超过7700米,最大深度达到7735.9米,过程中还成功回收在7700米以深海域进行鲸落系统演化观测的深海着陆器。

据中国新闻网

## 辟谣

# 吃“光敏性食物” 会更容易变黑吗?

传言说,芸香科(如柑橘类水果)和伞形科(如欧芹、芹菜、胡萝卜)植物中含有呋喃香豆素,属于感光食物,吃了以后再晒太阳会使皮肤变黑。

这种说法是不准确的。当皮肤接触呋喃香豆素化合物并经长波紫外线(UVA)辐射后,光感物质会破坏细胞膜和细胞DNA,导致细胞死亡和表皮损伤,产生非免疫介导的炎症反应。主要表现为皮肤出现红斑、水泡、表皮坏死,以及炎症后的色素沉着,也就是理论上确实会变黑。

但研究发现,健康人需要在短时间吃2斤左右的芹菜根才会产生光毒作用。按照正常的饮食习惯,吃芹菜根等蔬菜,并不会导致光毒性损伤。但是无论吃不吃,长时间暴露在烈日下,都有晒黑、晒伤的风险,还是要做好防晒。

据科学辟谣平台

## 解惑

### 航空、航天、宇航……你能分清吗?

尽管“航空”与“航天”这两个词汇常被连用,但也要澄清一个常见的误解:航空航天并不完全是“一回事儿”,它们在技术领域和应用范围等方面有着清晰的界限。

关于航空与航天的确切界限,国际上尚未形成统一观点,但为了确立一个相对通用的标准,国际航空联合会引入了“卡门线”这一概念。

我们平常乘坐的客机飞行高度是6800—8000米之间,在对流层和平流层的交界处附近。而在距离地面100公里的“卡门线”,由于大气过于稀薄,飞机无法进行正常飞行。所以,卡门线可以认为是大气层和太空的分界线。

钱学森将“航空、航天、宇航”三个

技术名词的范围界定为:把在大气层内的飞行活动称为“航空”;把大气层以外,太阳系以内的飞行活动称为“航天”;把飞出太阳系,到广袤无垠宇宙空间的活动称为“宇航”。

简而言之,航空特指飞行器在地球大气层内的航行,无论是否载人。而航天则是指航天器脱离大气层,进入宇宙空间的航行,也被称为空间飞行或宇宙航行。

随着人类对更广阔空间的渴望与探索,我们的活动范围从陆地扩展至海洋,再从海洋延伸至大气层,最终冲破大气,深入宇宙。这一过程正是人类不断拓展自身活动边界的生动写照。

据中国科普博览