

·故乡水韵·

## 安峪沟库多幽静



1970年10月动工、1975年竣工的绛县安峪沟水库位于安峪村东南刺叔沟内,控制流域面积10.6 m<sup>3</sup>,干流长6.4公里。总库容326万 m<sup>3</sup>,有效库容275万 m<sup>3</sup>,防洪库容34万 m<sup>3</sup>,死库容15万 m<sup>3</sup>,目前淤积库容25万 m<sup>3</sup>,受益者包括安峪、董封、东三涧、仓丰、长杆、冯村、永乐、下柏9个村庄,可浇灌1.8万亩农田。

安峪沟水库镶嵌在南刺叔沟内,虽小威力大。库处口水扼冲,控山洪之水;泊居条山之下,枕群峰而惠塘下大地。

安峪沟一库,清水潋洄,长坝横揽,翠屏围而郁郁,玉带滌而滌滌。莽莽然千顷风涛,口口然万重烟雨。足驻苍山,山生秀木而遥望;舟行一水,水起涟漪而波光。其方圆之辽

阔,视之无端;其水域之遥杳,察之无涯。其沟谷之幽深兮,健笔难画;其山水之灵秀兮,俚辞难状。岩石潜形,恍疑大鲛之击浪;云雾转影,直若苍龙之御风。蓝天碧水,绿水浮鹅拨清波;空谷鸟语,翠柳摇风弄倩影。登临送目,天光与山光对接。神光离合,涂彩四时之朗朗。顾盼怡神,帆影与鸥影交织。靓影绰约,增美一湖之泱泱。一库独擅众美,故缘增彩;八方共称伟构,青史扬名。涝时则泄,洪流远扬;旱时可灌,畴野飘香。脱天灾之久扼,解百姓之愁肠。提水灌溉,绿润塘下农田。管道通畅,泽及万户千家。库阔而水秀,岸奇而峰青,气爽而物华,景美而神清。

美丽 尧王故里晋旧都  
BEAUTIFUL JIANGXIAN  
绛县

## 宜居靓家园 健康新生活 全民参与第35个爱国卫生月活动倡议书



2023年4月是第35个爱国卫生月

全国爱卫办、中央文明办、健康中国行动推进办近日印发通知,决定联合开展第35个爱国卫生月活动

今年的活动主题为

“宜居靓家园 健康新生活”

在爱国卫生月期间

全国爱卫办将启动“爱卫新征程健康中国行”专项活动,进一步引导各地将节点性活动与经常性活动相结合,常态化开展爱国卫生运动

·健康你我他·

绛县疾控中心 宣

广大居民朋友们:

爱国卫生人人参与,健康生活人人享有。为深入贯彻习近平总书记在爱国卫生运动开展70周年之际做出的“爱国卫生运动坚持以人民健康为中心,坚持预防为主,为改变城乡环境卫生面貌,有效应对重大传染病疫情、提升社会健康治理水平发挥了重要作用”的重要指示精神。值此第35个爱国卫生月来临之际,我们号召全民积极参与爱国卫生月“宜居靓家园 健康新生活”活动,为此我们提出如下倡议:

——让我们积极行动起来,共创宜居生活环境。大力开展全民大扫除,净化居家、办公场所和公共空间环境。做好重点区域的环境整治。彻底清理卫生死角,清除“四害”孳生地。努力创造干净、整洁人居环境。

——让我们积极行动起来,维护优美城市形象。清除积存冰雪,清除墙面、楼道和公共设施上的乱贴乱画,维修不平整路面,清除绿化带中的白色垃圾。积极营造清新、优美的城市环境。

——让我们积极行动起来,倡导文明健康生活方式。讲究个人卫生,培养良好生活习惯。加强体育锻炼,全面提高身体素质。养成健康饮食习惯,减少疾病发生。践行健康生活方式,当好自己健康第一责任人。

“环境整治我参与、宜居家园我受益”。让我们积极行动起来,做爱国卫生运动的倡导者、执行者。坚韧不拔、持之以恒,全民动员、携手共治,建设美丽家园,拥抱幸福生活,共享健康中国!

2023年3月29日

## 为啥有些人光吃不胖 这几招帮你养成“易瘦体质”!



要说最令人羡慕的体质,那必然是不发胖体质。炸鸡火锅咂咂吃,今天奶茶明天可乐。嘿,就是不长胖!而有的人,却是喝水都发胖,似乎只要今天多喝两口水,明天身上就会挂上二两肉。

人和人之间的差距

怎么会这么大?

不长胖,基因确实很重要。容易吃胖还是不容易吃胖,都和一个“贪吃基因”有关。

在医学上这种基因的名字叫做FTO基因,全称是脂肪和肥胖相关基因(Fat mass and obesity-associated)。它位于人体的第十六号染色体上。这是人体中常见的肥胖易感基因,人人都有,只不过有的人FTO基因是变异后产生的。

那些不容易长胖的人,多是FTO基因没有变异的幸运儿,这部分人很容易产生饱腹感,一旦身体摄入了足以维持正常生理活动的热量,就会产生饱腹感。因此,他们很容易就吃饱,即使食物再美味,他们也可以轻松地吃饱了就停,不太会出现超量摄入热量的问题。

而且驱动他们进食的动力主要就是饿了,而不是“心情不好”“心情好”“好生气啊,吃点吧”等等各种各样的根本就称不上理由的理由。

总是能找到各种各样的理由给自己安

排一顿,而且往往吃起来就停不下来的人,可能就是FTO基因发生变异的人。对于FTO发生变异的人来说,他们是真的管不住自己。

在其大脑中,食物除了承担着提供热量,维持正常生理的功能,更是快乐的源泉。高脂肪高糖的食物对于他们的大脑来说,是巨大的奖励,这种奖励带来的快乐甚至会压倒胃肠道的报警信号,和食物带来的快乐比较,饱腹感信号的强度实在是太弱了。

简单来说,FTO基因没有变异的人是



吃饱了就一口都不多吃了,而FTO变异的人可能是吃饱了还能来两口,即使不饿也能来两口。

实际上,在人体内与肥胖相关的基因有很多。比如静止基因,会让你更难下定决心去运动,运动后正反馈产生的多巴胺也比别人少,自然对于运动本身也更加提不起兴趣。但是,基因并不会决定一切,后天的发育和个人努力更重要。

有肥胖基因就瘦不了?

当然不!

“管住嘴迈开腿”,绝对是维持体重、减重最有效的法则。而在这条黄金法则背后,其实是营造的是——热量差。

人体每天需要消耗一定量的热量来维持正常的生理活动,这就是基础代谢。

就算一整天坐着一动不动,身体也会消耗掉这些热量,因为它们是用来维持身体的体温、呼吸、心跳、血液循环以及各个细胞、器官正常运转所需要的能量。

基础代谢占到了每日能量消耗的60%~75%左右,是每天能量消耗的大头。

除此之外,人体每天的走动、锻炼还会消耗额外的能量。消耗吸收食物本身也需要能量,这部分被称为食物热效应。因此,人体每天消耗的能量其实是基础代谢、日常活动消耗能量以及食物热效应的总和。

每个人每天都会摄取一定量的食物,这些食物在消化吸收后可给人体提供一定量的热量。如果每天消耗的热量高于摄取的热量,这个热量缺口就会让机体更容易瘦。

而如果每天摄取的能量都比消耗的能量多,那么很显然,肥胖也会自然地发生。

说到这里,不得不提一个残酷的事实,有些人的基础代谢确实天生比别人高。所以,这部分人即使不动,也能瘦!但值得庆幸的是,基础代谢这东西是可以通过后天努力来改变的。在静止状态下,肌肉消耗的热量是比较多的,因此增加全身肌肉含量自然能够增加基础代谢。

这也是为什么有长期运动、健身习惯的人,吃得都不少,但不怎么长肉的原因。

长期的锻炼可使骨骼肌含量增多,从而帮助消耗更多的热量,即使同样坐一天、躺一天,他们能消耗的热量都会比一般人更高。对了,想要提高基础代谢,像高强度间歇运动(HIIT)这样的运动形式可能会比慢跑更有效。此时,有的人可能会说“我有静止基因,我实在不想动”,于是选择了节食减肥。

比如一名成年女性每天热量推荐摄入量是1800大卡,硬生生不吃不喝卡到800大卡以内,该吃的晚饭变成了苹果,该吃的蛋白质变成了蔬菜。坚持一段时间,这么大

的热量缺口,自然也会瘦下来。但是,一旦恢复正常的饮食,很快就会回到原本的样子。甚至,还会比原来更胖,这就是所谓的反弹。

其实,长期的节食会影响人体的基础代谢,身体为了在低热量摄入的情况下维持正常的生理活动,就会降低消耗,甚至消耗肌肉,久而久之就形成了比较低的基础代谢水平。哪怕已经恢复到正常的饮食,这种比较低的基础代谢水平也不会立刻就回到正常水平,因此,有些人即使吃得不算多,依然可能会胖回来。

因此,想要减肥并且减肥效果能够保持下来,真的不要过度节食。科学饮食加上规律的运动,才是最有效也最健康的手段。

此外,也可以适当优化饮食结构,比如减少脂肪的摄入,多吃优质蛋白质、优质碳水等等。

最后,值得警醒大家的是,如果你真的长期吃得多、不动还疯狂掉秤,一定要引起关注。

甲亢、消化系统疾病、进食障碍以及糖



尿病、肿瘤、慢性感染、寄生虫等等问题都有可能表现出这样的异常,在感叹自己的神奇体质之前,最好去医院做一个彻底的排查。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会