

“血液探索·创意科普”绘画征集活动圆满落幕

为普及血液科普知识,激发公众尤其是青少年对血液健康的关注与兴趣,近日,由重庆市血液中心、重庆科技融媒体中心有限公司联合举办的“血液探索·创意科普”绘画征集活动圆满落幕。活动自2024年10月启动以来,受到了社会各界的广泛关注和积极参与,取得了良好的社会效果。

据了解,本次活动以“血液探索·创意科普”为主题,面向全市中小學生广泛征集作品。活动旨在通过绘画这一生动有趣的形式,让参与者在创作过程中深入了解血液的奥秘,传播血液健康科普知识,营造全社会关注血液健康的良好氛围。

活动吸引了众多在校学生踊跃投稿,共收到绘画作品20余幅。这些作品风格多样,创意十足,充分展现了参与者对血液科普知识的理解和表达。

这些绘画作品紧扣主题,将血液科普知识与绘画艺术巧妙结合,生动形象地展现了血液的组成、功能、血型分类、世界献血者日等内容。如5岁半的高嘉倪创作的《爱的给予》,画作上一个小女孩正在向熊猫警察捐献血液,寓意着“熊猫血”,并配以相关英文说明,传递出无偿献血是爱的给予,让世界充满希望的理念。

活动前期,主办方还开展了多场

血液科普讲座,先后走进渝北区龙兴实验小学、渝北区立人小学等,为青少年普及血液健康知识。同时,邀请部分学生参观血液科普场馆,让他们近距离了解血液的采集、检测、储存等流程。通过活动,学生们进一步加深了对血液知识的认识和理解,激发了他们对科学技术的好奇心和探索欲。

经过主办方相关工作人员的认真评审,最终评选出若干“创意之星”优秀作品。这些作品不仅在艺术表现上各具特色,更在科普传播上具有重要意义,充分展现了血液科普绘画的独特魅力。“通过画作的创作,我们将血液健康科普知识以绘画的形式呈现,深入学生内心。此次活动不仅为参与学生打下了关于互助精神、血液传播及构成等科普知识的坚实基础,还为血液健康科普知识的传播提供了一个创新渠道。”重庆市血液中心相关负责人说道。

部分优秀作品在重庆市无偿献血健康教育馆进行集中展示,同时通过重庆科技小记者公众号等线上平台进行广泛传播,让更多人欣赏到这些充满创意与科普价值的绘画作品,从而进一步扩大活动的影响力和覆盖面,使血液科普知识深入人心。

本次血液科普绘画征集活动不仅为绘画爱好者提供了一个展示自我、传播知识的平台,更在全市中小學生中掀起了一股关注血液健康、支持无偿献血的热潮。

通过绘画这一独特的艺术形式,将复杂的血液科普知识变得通俗易懂、生动有趣。公众在欣赏绘画作品的同时,潜移默化地学习到血液健康知识,健康知识和公益意识也得到了增强。此次活动为推动无偿献血事业的发展和健康知识的普及做出了积极贡献。

近年来,重庆市血液中心持续强化“政府主导、部门协作、全社会参与”的无偿献血工作模式,以新质生产力塑造采供血事业高质量发展新动能,以数字化转型驱动采供血机构高质量发展新引擎,以协同治理模式构造血站服务体系高质量发展新格局。

同时,此次活动仅是重庆市血液中心多年来致力于青少年科普工作的一个缩影。重庆市血液中心通过参观展馆、科普讲座、动手实践等多种方式不断探索科普教育形式并取得了初步成效,并为丰富青少年开展课外活动和创建精神文明校园提供了一个良好的社会实践平台。

未来,重庆市血液中心将继续探索更多创新形式,开展丰富多彩的血液科普活动,持续提升公众健康素养,推动青少年血液科普工作迈上新台阶。

(廖怡飞)



▲部分“创意之星”优秀作品展示。主办方供图

□邹晓川 刘姿麟

小明是一名普通的上班族,最近发现自己的血压有点偏高。起初,他并未在意,以为只是偶尔的波动。在一次阖家团圆的美好晚餐时,他忽然感到眼前一花,随后晕倒在地上。小明的家人急忙将其送到医院,尽管详尽的检查未揭示其他潜在的重大疾病,但是血压检测结果清晰显示他的血压在137/90毫米汞柱左右,有高血压前兆。经过医生仔细询问,原来小明特别喜欢吃咸菜,每顿饭都要吃咸菜。医生告知小明可能因为他长期摄入过量盐分导致血压偏高,让其低盐饮食。其实小明遇到的问题,并非个例。随着人们生活水平的提高,不仅讲究“吃饱”,更讲究“吃好”。饮食结构与身体健康之间具有紧密联系,其中盐分摄入便是高血压防治的关键突破点之一。

过量的盐分摄入是高血压的“幕后推手”

根据国家卫生健康委员会发布的数

据,中国成年人的高血压患病率已经达到了27.9%,超过了2.6亿人。这一惊人的数字不仅凸显了高血压的广泛存在,更凸显了它对公共健康的严峻挑战。原发性高血压病对于人体的危害主要是损伤全身血管,但有时并不会引起症状,所以被称为人类的第一大“无声杀手”。高血压不仅会导致心脏负担加重,还会增加中风、心肌梗死等严重疾病的风险。

高血压,这个“隐形的杀手”,悄无声息地威胁着我们的健康。在遗传、年龄、肥胖、精神压力过大、烟酒等众多影响高血压的因素中,盐的摄入量无疑是一个关键的“幕后推手”。就像一艘航行在大海中的船只,高血压是潜藏在水下的暗礁,而过量的盐摄入则是推动船只向暗礁驶去的暗流。只有控制好盐的摄入量,才能避免船只触礁,确保航行的安全。

盐的主要成分是氯化钠,其中的钠离子是影响血压的关键因素。当人体摄入过多的盐时,血液中的钠浓度会增加。为了维持体内的水分和电解质平衡,体内水分会通过渗透压进入血管,增加血液的容量。这就好比在气球里不断注入空气,气球的压力会逐渐增大,最终可能导致气球破裂。同样,摄入过多的盐会使血管内的压力不断升高,增加高血压的风险。研究表明,钠盐的摄入与高血压的患病率之间呈线性关系。一个人每天多吃2克食盐,收缩压和舒张压可分别升高20毫米汞柱和10毫米汞柱。因

此,减少盐的摄入量是预防和控制高血压的重要措施之一。

5种方法巧妙控盐

1.合理控制食盐摄入量。世界卫生组织建议每人每日食盐摄入量应逐步降至5克以下。我国居民的食盐摄入量普遍较高,平均值是世界卫生组织建议量的2倍。因此,限盐首先应减少烹调用调料,并少食各种腌制品。这就好比在烹饪时,严格按照食谱上的盐量添加,而不是随意多放,以确保食物的健康和美味。

2.低钠盐替代普通盐。低钠盐相对于普通盐含钠量低,可以作为普通盐的替代品。低钠盐中添加了适量的钾,有助于调节体内的钠含量,通过增加钠的排出,达到降压的效果。然而,肾功能不全者在使用低钠盐前应咨询医生,因为过量的钾可能会对肾功能不全者造成危害。这就好比在选择盐的时候,选择更健康、更适合自己的身体状况的“升级版”产品。

3.警惕隐形盐。除了明显的盐摄入,还应警惕食物中隐藏的盐分。加工食品、调味品、腌制食品等都含有较高的盐分。例如,火腿肠、烤鱼片、牛肉干、果脯等零食,以及榨菜、酸菜、泡菜、咸鱼、海米、虾皮等腌制食物都应尽量少吃。在烹饪时,可以使用天然调味品替代盐,如醋、香料等,逐渐习惯清淡口味。这就好比在购物时,仔细查看食品标签,避免购买那些“隐藏”了高盐成分

的食品。

4.增加钾的摄入。增加膳食中钾的摄入量可以降低血压。建议增加富钾食物的摄入,如新鲜蔬菜、水果和豆类等。具体来说,马铃薯、西红柿、南瓜、甜菜根等食物都含有丰富的钾,这些食物不仅富含钾,还提供了丰富的膳食纤维和其他营养素。这就好比在盐的摄入中,加入一个“平衡伙伴”,帮助调节体内的电解质平衡,降低血压。

5.保持饮食的均衡和多样性。多摄入蔬菜、水果、全谷类食物等富含膳食纤维的食物,同时减少高脂肪、高热量食物的摄入,有助于维持健康的血压水平。这就好比在饮食中,保持多样性和均衡性,让身体获得全面的营养。

合理控制盐的摄入量是预防和控制高血压的重要措施之一。通过减少盐的摄入、增加钾的摄入、警惕隐形盐,并保持饮食的均衡和多样性,可以有效降低血压和预防高血压及其相关疾病的发生。这就好比在生活的舞台上,掌握盐的平衡艺术,让健康成为我们生活的主旋律。健康的生活方式是预防和控制高血压的关键。通过科学合理的膳食,我们可以更好地管理血压,享受健康的生活。

(作者邹晓川系重庆第二师范学院生物与化学工程学院教授、2024年南岸区十佳科技工作者、科普中国科普专家、中国化学会会员、湖南省科普作家协会会员;作者刘姿麟系重庆第二师范学院食品专业本科生。)

