更多精彩内容
请登录本报新媒体平台
或拨打热线互动 报料
0551 65179666

干扰血糖 睡觉时开着灯或卧室里开着电视的人更有可能超重或罹患Ⅱ型糖尿病

力量训练或比跑步更有助睡眠

据新华社电 《参考消息》16日登载阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网报道《研究发现俯卧撑比跑步更有助睡眠》。报道摘要如下：

增加17分钟的睡眠看上去似乎很少，但也可能很多，这因人而异。对于睡得深沉而安宁的人来说，一天多出这17分钟睡眠似乎不会改变什么，但对于难以入睡或者会在清晨多次醒来的人来说，每晚获得额外的睡眠可能是非常有益的。

对于后者而言，最近一项研究的细节肯定令他们很感兴趣。根据该研究，举重或做俯卧撑可以提供17分钟的额外睡眠。对于存在睡眠问题的人来说，这样的锻炼方式似乎比慢跑或骑自行车更好。

该研究对386名超重或肥胖的人进行了研究，他们的年龄在35至70岁之间，过着久坐不动的生活，血压相对较高。

为了便于分析，上述参与者被分为4组：一组不运动，另一组每周花3个小时在健身器材上进行力量训练，第三组每周进行3个小时的有氧运动，在跑步机上跑步或踩椭圆机，最后一组每周从事上述两种运动。所有参与者都需上报睡眠质量、睡眠时长以及他们实际在床上躺了多久。

研究人员观察到，在那些每晚睡眠时间不足7小时的参与者中，跑步、骑自行车或踩椭圆机的人平均每晚获得23分钟的额外睡眠时间。而那些进行力量训练的人获得的额外睡眠时间提高到了40分钟。与此同时，有氧运动组和综合运动组的人在床上躺着的时间更长，力量训练组的人入睡更快。所有运动组的人睡眠质量和睡眠障碍都有所改善。

这项研究的主要研究员、美国爱荷华州立大学科学家安杰莉克·布雷伦廷指出，有氧运动和力量训练对人体健康都很重要，本次研究结果进一步表明，力量训练在改善夜间睡眠质量方面可能更胜一筹。

考虑到最近有研究发现睡眠不足或睡眠质量差会增加患高血压、高胆固醇和动脉硬化的风险，这一结果很重要。睡眠不足还与体重增加、糖尿病和炎症有关，会增加中风、心脏病发作或过早死亡的风险。

夜间低度光也可能干扰血糖

据新华社电 《参考消息》16日登载英国《新科学家》周刊网站文章《夜里即便是低度光也可能干扰你的血糖》。文章摘要如下：

晚上睡觉时开着电视或床头灯可能会轻微影响睡眠——并足以干扰身体将血糖控制在健康范围内的方式。

此前进行的群体研究发现，睡觉时开着灯或卧室里开着电视的人更有可能超重或罹患Ⅱ型糖尿病。但此类研究无法确定是不是由光线导致了健康问题。

美国西北大学范伯格医学院的菲莉丝·齐伊和她的同事们对其中的关联进行了研究，让20名健康的志愿者在睡眠试验室待两个晚上。第一天晚上，所有参与者都睡在一个很黑的房间里。第二晚，一半的人在亮度100勒克斯（相当于开着电视或床头灯，或者街灯亮光能透过薄窗帘）的情况下睡觉。

两晚试验后的早上，齐伊的研究小组都用涉及胰岛素（控制血糖水平的激素）的两种常见检测手段对志愿者的血糖控制进行了检测。一种是测量醒来后的血糖和胰岛素水平，另一种是给参与者服用葡萄糖并测量他们的胰岛素反应。

相比在黑暗房间里睡觉的第一晚，第二晚在有微弱光亮的房间里睡觉者的血糖控制比第一晚略差。齐伊说："他们以为睡得很好，但大脑知道灯亮着。"

两晚都在黑暗条件下睡觉的人在血糖控制方面差异不大。

大气甲烷浓度如何变化？

研究表明热带地区排放起主导作用

据新华社电 甲烷是二氧化碳之外的一种重要温室气体，自工业革命以来，大气中的甲烷浓度增加了一倍多，所产生的温室效应在全球变暖中贡献约20%。确认甲烷排放的空间分布、精准预测大气甲烷浓度，对于更有针对性地采取减排措施、减缓全球变暖具有重要意义。

中科院大气物理研究所研究员刘毅研究团队参与的一项合作研究发现，作为甲烷重要排放源地，热带地区在2010年至2019年的排放变化，可以解释同时期约84%的大气甲烷浓度增长变化。

"甲烷是首要非二氧化碳温室气体。在20年尺度范围内，甲烷的增温潜势是二氧化碳的84倍，其减排能在较短时间内实现抑制全球升温过快的目的。"刘毅说。

研究人员利用日本温室气体监测卫星的甲烷观测数据和地面甲烷浓度观测数据，结合碳同化模型采用天地一体化新方法，首次发现，海温变化与南美热带地区和非洲中部的甲烷排放变化之间存在强的季节相关性。

该研究相关成果16日在国际学术期刊《自然·通讯》在线发表。

安庆市大龙山镇林业产业促乡村振兴

安庆市宜秀区大龙山镇坚持产业实体建设与林业资源保护深度融合，不仅带动地方经济发展，又提升生态文明建设水平，更为乡村振兴战略的实施闯出一条新路。

产业发展与资源保护相结合提升用绿档次。结合实施乡村振兴战略，将产业与林业资源保护结合发展，亮点纷呈。如永安社区400亩的特色柑桔产业园，百华社区200多亩娜塔栎植物观赏园，新新社区利用荒山发展集采摘、休闲观光于一体的扶贫产业园，桃元社区持续巩固"青山白化"治理成效，依托沿山旧民居村落打造桃元文化村。镇内8家林业企业，共流转山场3657亩，隆旺达园林、中矩林业、桃元苗圃等三家千亩苗木基地，年创产值600多万元，龙湫生态园百亩葡萄、百亩蓝梅已产生效益，龙湫池3A景区的建设初成规模，积极引进社会资本创建"4A"景区。

项目建设与林业经济增效相结合提升活绿成效。大龙山镇统筹项目配套建设向资源保护领域和规模产业倾斜，注入产业发展新动能，积极争取国家、省财政林业产业专项资金，支持林业产业在全域旅游发展中壮大。同时以林促旅、以旅促扶贫，加快推进"一镇一园"建设，目前乡村振兴示范园、新新扶贫产业园已初具规模。全镇发展造林大户8家，引进外商投资2家，获得省林业科技创新研究项目1个，中央财政林业科技推广项目1个。通过农村产权制度改革和林权制度改革鼓励农户入股经营，大力发展"四带一自"扶贫产业，带动贫困户创业就业、增收增效。全镇8家林业企业解决了109户贫困户的就业问题，同时结合林长制公益性岗位开发，全镇聘用20名贫困户群众为生态护林员，活绿成效的提升，带动农户收益近千人。

大龙山镇在保护原有地形地貌生态基础上，大力发展林业经营、森林旅游、林下经济、绿化苗木等产业，在林业资源保护中消除森林防火隐患，在保护生态中开发利用，以绿色发展巩固生态平衡，让绿色成为乡村振兴的底色。 **斯绿平 何晓薇 王东 乔剑**

我国成功发射 遥感三十四号02星

据新华社电 3月17日15时09分，我国在酒泉卫星发射中心用长征四号丙运载火箭，成功将遥感三十四号02星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

遥感三十四号02星主要用于提供国土普查、城市规划、农作物估产和防灾减灾等信息服务。

这次任务是长征系列运载火箭的第411次飞行。

分类广告 手机(微信):13023008663 QQ:258733755

拍卖公告

一、受委托，我公司定于2022年3月29日下午16时在中拍平台拍卖：

标的1：废油桶、废油漆桶、废松香水桶(降价拍)，约10吨

标的2：废矿物油，约5吨

二、受委托，我公司定于2022年3月30日下午15时在中拍平台拍卖：

废旧物资一批（新广区建设清理出废旧物资一批，进口高铝砖、低铬砖等筑炉材料及保温棉等、废油漆桶、废油桶、废保温棉等危固废料）

三、受委托，我公司定于2022年3月29日、30日、31日在中拍平台拍卖：

废旧物资、设备一批

四、标的展示时间及地点：即日起至拍卖前；标的所在地

五、竞买手续：有意竞拍者于拍卖前一天持：1.有效身份证件或法人证照原件；2、竞拍保证金缴至指定账户后办理报名手续。

其它事宜：https://paimai.caa123.org.cn/

六、报名地址：淮北市帝景大厦5楼 18905618080

安徽龙盛拍卖有限责任公司
2022年3月18日

减资公告

阜阳盛诺母婴护理有限公司经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由120万减少至注册资本20万，请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

蚌埠市昊润市政有限公司有限公司经股东决定，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由600万减少至注册资本204万，请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。联系电话：15855520713。

注销公告

芜湖市达美贸易有限公司拟向公司登记机关申请注销登记机关申请注销登记，于2012年5月10日成立清算组，邓叶波、周金魁为公司清算组成员，周金魁为公司清算组负责人，由于工作失误，未按照公司法的规定"在清算组成立之日起六十日内在报纸上公告"，现公司全体股东及清算组全体成员确认，至今未开展与清算无关的经营活动，公司清算程序继续进行，清算组成员仍为邓叶波、周金魁，周金魁为公司清算组负责人，请债权人于本公告之日起45日内向本公司清算组申报债权。

联系人：周金魁；电话：18500497880；公司地址：安徽省芜湖市香格里拉花园30幢2单元602室；清算组地址：安徽省芜湖市香格里拉花园30幢2单元602室

注销公告

合肥斯普利规划咨询有限公司拟向公司登记机关申请注销登记，已于2022年3月10日成立清算组，清算组由韩晓建，梅毓组成，清算组负责人：韩晓建，请债权人于本公告发布之日起45内向公司清算组申报债权债务。

减资公告

滁州美阅传媒有限公司(统一社会信用代码：91341182MA2MX0J95P)经股东决定拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由1000万元减至人民币10万元，请债权人于见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求，特此公告。

●遗失声明●

●合肥菲格智能科技有限公司：遗失公章，声明作废。

●滁州鲁艺装饰工程有限公司遗失公章一枚，声明作废

●全椒联胜商贸有限公司遗失公章，编号：3411240015082，声明作废。

●遗失：马翔宇不慎遗失本人身份证，身份证号码：340603198601020434，现声明作废。

●合肥康龄养生科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(高前岭)各一枚，声明作废。

●合肥菲格智能科技有限公司；遗失开户许可证(兴业银行股份有限公司合肥黄山路支行)，账号：499060100100150782，核准号：J3610026308201；声明作废。

●田家庵区大东煲仔饭店遗失营业执照正副本，统一社会信用代码：92340403MA2NRM359Q，声明作废

●繁昌县石冲铜多矿业有限公司（统一社会信用代码：91340222557834707 3）丢失公司公章一枚，现声明作废。

●阜阳市颍东区富连光伏发电专业合作社(统一社会信用代码：93341203MA2NDQNA1Q)遗失发票专用章（编号：3412010914775），财务专用章(编号：3412010914774)，公章(编号：3412010914773)，法人章（法人程伟，编号：3412010914776)各一枚，声明作废。

●泗县张小超建材销售有限公司遗失公章一枚，声明作废。