

关注世界地球日

海大教授海底“造林” 带领团队14年种下珊瑚礁近8万株

据新华社海口4月22日电(记者陈子薇)4月的三亚蜈支洲岛,海风轻拂,阳光铺在海面上,水色由浅绿渐入深蓝。

65岁的退休教授王爱民动作依然利落,检查气瓶、确认摄像头开启,说完一句“我先下去看看”就迫不及待潜入海中。

水面之下,是他“造林”的地方。

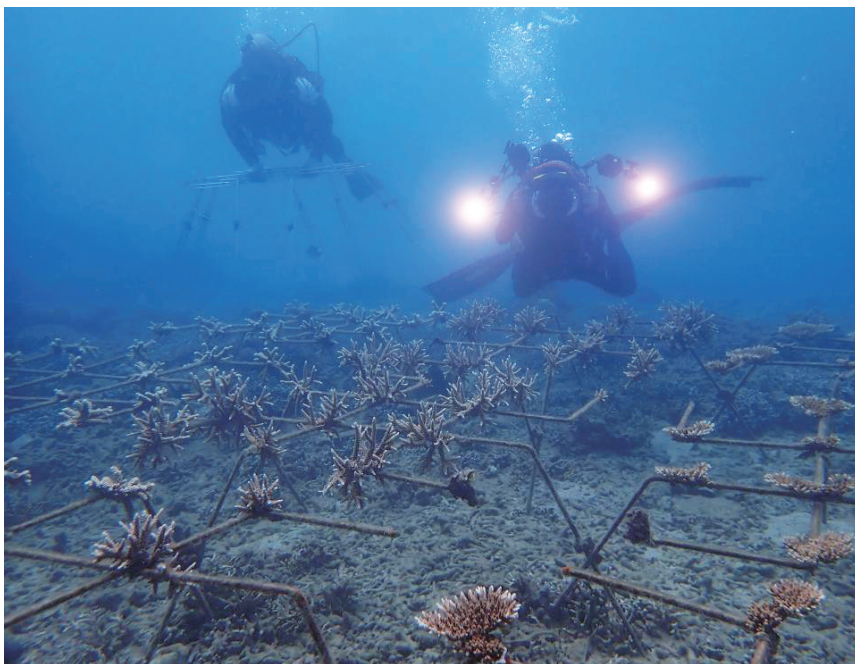
所谓海底“造林”,并不是种树,而是在海底投放人工鱼礁,为鱼类、贝类和各类珊瑚提供附着与栖息的空间。用王爱民的话说,这是海洋牧场的一种实践,就像陆地上放牧一样,人们在海里“放养”生物,通过人工构建栖息环境,逐步恢复海洋的生态系统和食物链。

多年前,王爱民并不是海洋牧场领域的专家。2001年,他来到海南大学负责经济贝类遗传育种和养殖技术的科研工作;2009年参与三亚市近海海洋牧场建设规划时,他第一次真正进入“海底工程”世界。“那时候很多东西都没有经验,只能一点点试。”王爱民回忆说。

试错,是他早期工作的常态。2011年,各种形状的混凝土鱼礁被投入蜈支洲岛海域,然而,前三个月几乎“毫无动静”。直到第四个月,鱼礁上开始出现藻类;再后来,小鱼、贝类逐渐聚集。几年后,珊瑚开始附着生长。

十余年来,王爱民团队不断调整、优化海洋牧场建设方案,蜈支洲岛的海洋生态环境逐渐优化。

从2011年投下第一批人工鱼礁至今,蜈支洲岛海域已经累计投入近3000个人工鱼礁和21艘船型礁,总规模约8万空立方米,并种植珊瑚礁近8万株,珊瑚礁活珊瑚覆盖率增长超25%,鱼类



王爱民团队在海底种植珊瑚。新华社发

数量显著增多,生态修复效应逐渐扩展至周边近万亩海域。

王爱民把生态改善成果归功于大自然。他说:“自然的自我修复能力比人为干预强得多,人类要敬畏自然,提升生态保护意识。”

常回忆起童年时光的王爱民,自小在新疆博斯腾湖畔长大。“水草丰茂、鱼鸟共生”的记忆,让他对自然有一种本能的亲近感,“我一看到水,眼睛就亮”。

2022年王爱民退休,也依旧频繁出现在项目一线。他说,退休只是身份变化,不是工作结束。

这两年,王爱民开始把注意力转向新方向:海洋牧场还能做什么?

“除了生态恢复,还能不能在碳汇上发挥作用?”王爱民说,他想到了自己的“老本行”——贝类养殖。贝类具有明显的生物固碳作用,目前他正尝试开展针对贝类的碳汇计量标准研究。

工作之余,王爱民也在思考如何做好海洋生态科普,为中小学生学习有趣的海洋实验课程,从小培养孩子们的生态环保意识。“我至少还要干到70岁,我想用好海南优越的自然禀赋,呼吁更多人参与到生态多样性保护中来。”他说。

我省多形式开展 世界地球日主题宣传活动

南国都市报4月22日讯(记者 庄晓珊 孙春雨)4月22日是第57个世界地球日,今年宣传主题为“珍爱自然资源 守护美丽中国”。海南开展内容丰富、形式多样的主题宣传活动,全方位、立体化呈现全省“陆海统筹、山海联动、资源融通”的系统治理成效。活动以海南“南部山水工程”等生态保护修复实践为鲜活案例,融合学术交流、公众科普、送法下乡、文创市集等群众性公益活动,让生态保护理念深入人心。

4月22日活动当天,全省多地同步开展多元科普宣传。聚焦地质灾害防治,开展系统普及地质灾害相关政策与防治知识展;围绕水资源保护,开展政策法规、节水护水知识、“六水共治”成效及水土保持成果宣传;举办地质和砂质岸线科普宣传展。

省地质环境监测总站、省规划展览馆、中国地质调查局武汉地质调查中心,走进北京师范大学海口附属学校小学部(东岸校区),联办“珍爱地球·守护家园——地质灾害防范与地下水保护”科普进校园活动,将生态科普知识送到青少年身边。

海南省自然资源和规划厅在海口举办海南“山脊-河流-海洋”生态系统一体化修复保护学术交流会议和“海南省海岸带生态系统一体化管理”学术讲座。与会人员围绕热带岛屿流域面源污染综合治理、海洋牧场及珊瑚礁修复、红树林湿地保护修复、山海联动生态旅游及生态系统功能价值提升等议题,分享前沿生态治理理念与一线实践成果。

4月22日,“山海共美·文创赋能”主题文创市集上线。省规划展览馆联合省博物馆、中国(海南)南海博物馆、省文化馆(省非遗中心)、陵水城乡规划展览馆等多家单位,通过设立科普展板、开展互动游戏等方式,向市民科普南部山水工程成效、红树林保护、低碳生活等知识。活动将持续至4月30日。

科普

如何预防高脂血症性胰腺炎

■海口市人民医院肝胆胰外科 周帅

●认识这位“富贵病”中的隐形杀手—— 什么是高脂血症性胰腺炎?

提起胰腺炎,很多人第一反应是“喝酒喝多了”或者“胆结石堵了”,但在咱们现在的现代生活中,有一种胰腺炎正悄悄盯上那些“吃得再好”的人,这就是高脂血症性胰腺炎(Hyperlipidemic Pancreatitis, H LAP)。根据《中国急性胰腺炎诊治指南(2021)》,随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,高脂血症已超过酒精,成为我国急性胰腺炎的第二大诱因。高脂血症性胰腺炎通俗点说,这就是因为血液里的油(甘油三酯)太多,把胰腺给“糊”住了。胰腺是我们身体里非常核心的一个器官,它既负责分泌消化食物的酶,也负责调节血糖。正常人的血液抽出来是清亮的红色,但高脂血症患者的血抽出来往往像牛奶一样白粘稠,被称为“乳糜血”。根据《中国脂肪泻及高甘油三酯血症性胰腺炎诊治共识》,当血液中的甘油三酯水平超过11.3mmol/L时,急性胰腺炎的发病风险会显著增加。这些过多的油脂在胰腺里被分解成大量的游离脂肪酸,这些酸就像“强酸”一样,会直接损伤胰腺的小血管和细胞,导致胰腺自己把自己给“消化”了,引发剧烈的炎症。高脂血症性胰腺炎有个显著特点:特别容易向重症胰腺炎转化,累及到全省多个器官,如肺、心脏、肾脏等,出现呼吸困难、心跳加速、无尿等严重并发症,而且非常容易反复发作。如果你本身就有高血脂,

或者由于遗传、糖尿病控制不好,那么你的胰腺就长期处于一种“油锅”里煎熬的状态,就极易发生高脂血症性胰腺炎。

●身体的“报警信号”——如何及早识别胰腺的求救?

高脂血症性胰腺炎发作起来非常凶猛,如果不及早识别,后果可能不堪设想。它最典型的症状就是剧烈的上腹部疼痛(肚脐附近),这种痛往往是突然发生的,像刀割一样,有些患者会觉得疼痛向腰背部放射,甚至疼得蜷缩在地上打滚。腹痛通常发生在饱餐(尤其是吃了一顿油腻大餐)或大量饮酒之后。除了肚子疼,患者还会伴有频繁的恶心、呕吐,呕吐后腹痛通常也不会减轻。很多患者还会出现肚子胀,甚至几天不排气不排便。由于这种病常伴有“乳糜血”,部分患者的皮肤上可能会出现一些像黄豆大小的黄色小结节(发疹性黄疸)。根据临床指南建议,如果你发现自己在大吃大喝后出现持续不能缓解的剧烈上腹痛,千万别当成普通的胃炎或“吃撑了”。最简单的识别方法是:这种痛让你坐立难安,且按压肚子时疼痛加剧,甚至出现发烧。此时应立即去医院急诊,医生通常会通过抽血化验淀粉酶和甘油三酯,并配合腹部CT检查来确诊。对于高脂血症性胰腺炎,早期发现、早期降脂(如血浆置换或药物干预)是救命的关键,拖延时间越长,胰腺坏死和全身器官衰竭的风险就越高。

●筑起健康的“防火墙”——预防重在管住嘴与科学降脂。

想要不得这种病,或者防止它再次复发,核心就在于日常把血里的“油”降下来。首先是饮食管理的“紧箍咒”。根据《中国成人血脂异常防治指南》,高甘油三酯患者必须严格限制脂肪摄入。这不只是说不能吃肥肉,连烹饪油都要严格限量,每天最好控制在20克以内。要戒掉那些看不见的“油脂杀手”,比如坚果、奶油蛋糕、油炸零食以及各种动物内脏。其次,戒酒是硬要求。酒精不仅会直接伤害胰腺,还会刺激肝脏合成更多的脂肪,是高脂血症性胰腺炎的导火索。第三是管好血糖。很多高脂血症性胰腺炎患者同时患有糖尿病,血糖控制不佳会直接导致血脂代谢紊乱,形成恶性循环。除了吃,还要动。规律的有氧运动(如快走、游泳)能有效提高身体代谢油脂的能力。最后,规范用药不能停。如果你的甘油三酯已经非常高,单纯靠吃饭和运动可能降不下来,这时一定要在医生指导下服用贝特类降脂药。千万不要觉得不疼了就私自停药,很多患者就是因为血脂回升导致胰腺炎“二进宫”。

●长治久安的秘诀——定期体检与长期的生活方式重塑。

预防胰腺炎不是一阵子的冲刺,而是一辈子的长跑。我们要建立起“血脂档案”的意识。很多年轻人觉得自己身体好,其实长期外卖、熬夜、压力大,

血脂可能早已悄悄超标。建议成年人每年至少查一次血脂,如果发现血脂高,则应每3个月复查一次。特别是对于备孕期的女性,如果有家族遗传性高脂血症,一定要在怀孕前把血脂调整好,因为孕期激素变化容易诱发极高脂血症,进而导致妊娠合并高脂血症性胰腺炎,这对母婴都是致命威胁。生活习惯上,提倡“少食多餐,七分饱”,避免暴饮暴食对胰腺的瞬间冲击。同时,要多摄入高纤维食物,如燕麦、粗粮和绿叶蔬菜,它们能像“清道夫”一样帮助肠道减少脂肪吸收。总结一句话:预防高脂血症性胰腺炎,重点不在于寻找什么灵丹妙药,而在于把“自律”刻进骨子里。当你的血脂常年保持在正常范围内,你的胰腺才能从“油锅”里解脱出来,稳稳地为你工作。

科普重点总结:

病因:血脂(甘油三酯)太高,分解出的酸毒害胰腺。

识别:大餐后剧烈腹痛、呕吐、腹胀,伴有乳糜血。

预防:低脂饮食、戒酒、控制血糖、坚持运动、规范用药。

警示:甘油三酯超过11.3mmol/L是危险红线,务必通过体检监控。

希望这篇通俗易懂的科普能帮您守护好胰腺健康。记住,最好的医生是您自己,最有效的处方是您的餐盘!