



毛囊干细胞受损,导致色素枯竭
压力太大真会“一夜白头”

据新华社北京电 很久以来,“一夜白头”的传说都把压力与白发联系在一起。美国哈佛大学等机构的研究人员通过小鼠实验发现,压力会对毛囊中负责色素再生的干细胞造成永久性损耗,最终导致色素枯竭,毛发变白。

毛囊中的一些干细胞是色素细胞的“储备库”。研究人员发现,负责身体做出“战斗或逃跑”反应的交感神经系统,能够深入到皮肤上的每个毛囊。在压力刺激下,交感神经释放一种名为“去甲肾上腺素”的物质,被周边负责色素再生的干细胞吸收。去甲肾上腺素会导致这些干细胞被过度激活,都转变成色素细胞,过度消耗“库存”。仅仅数天后,所有的色素再生干细胞被消耗殆尽,最终导致毛发变白。

通过这项研究,研究人员能解释神经元和干细胞是如何将压力与头发变白联系在一起的。

心理学专家建议从“小目标”入手
减肥计划应可量化可管理

新华社特稿 不少人喜欢在新年开始定下减肥计划,没过多久就发现坚持不下去并为此沮丧。如何避免半途而废?美国几名心理学和运动专家提出具体建议。

北中学院心理学专家莱拉·阿扎巴德指出,减肥计划“可管理、可量化”,才能坚持。他建议减肥者动员亲朋好友监督自己减肥,在社交媒体上宣布减肥目标。这样做有助于自律,因为“我们不希望别人看到我们失败”。

专家一致认为减肥应从订立容易实现的“小目标”入手,循序渐进。昆尼皮亚克大学运动专家达娜·怀特建议爱吃零食的人,与其惩罚性地强迫自己什么零食都不吃,不如带着一份健康零食去上班。

表现自己有趣,吹嘘见多识广
四成英国人假装出境游

新华社特稿 英国一项调查显示,四成英国人谎称自己假期出境游,而事实上他们根本没去过。旅游度假连锁集团“地中海俱乐部”近期调查2000名英国人,得出上述结论。英国《每日邮报》援引调查报告报道,假装出境度假者中,31%是为表现自己是个有趣的人,25%旨在于聚会上假装见多识广,20%为吸引异性,24%认为别人会依据旅游情况评价自己。

夸大旅游事实在英国人中同样较常见。调查对象中,17%即使几乎没有离开过酒店,也会谎称在当地深度旅游;13%仅在机场转机,却谎称到机场所在国家或地区度假。调查显示,英国人最可能在朋友面前就度假一事撒谎,其次是同事和陌生人。

研究人员新发现驳斥传统观点
女性血管比男性老得快

新华社特稿 美国研究人员首次发现,女性血管比男性老得快。这意味着女性面临较高心血管疾病风险。

锡达斯—赛奈医疗中心斯米特心脏研究所研究人员分析将近3.3万名5岁至98岁美国人43年间血压数据后发现,女性血压最早可由30岁起上升幅度大于男性,且此后保持这一趋势。这一发现意味着,女性血管比男性老得快,患心血管疾病风险更高,这些或许有助于解释为何女性更容易在某段时期患某种特定类型的心血管疾病。

医学界长期认为女性心血管疾病“比男性晚发10至20年”。新发现驳斥这一观点,显示女性血管功能发展进程与男性大不相同,血压出现增高迹象比男性早得多。

还要打好中小企业保卫战

企业已经调整了发展模式,在今天的疫情下,还需要更强的危机意识,更坚定地开展自我救赎,必须缩减费用、剥离不良业务、杜绝亏损和没有质量的增长。只有确保现金流,才能确保竞争力。

而对于拥有良好现金流的中小企业,我依然建议重构自己的成本,因为应对不确定性是一种常态能力。我也希望有能力的中小企业,在迅速做“减法”的同时,还要做“加法”。

高渊:怎么具体理解你说的“加法”?
陈春花:“加法”就是关注真正的顾客价值,并创造顾客价值。在疫情中需要非常清晰的方向判断、足够强的勇气和抵抗风险的能力,更需要理性的决策。如果能在危机中找到一个明确的方向并增加投入,之后所获得的增长将是无法估量的。

在危机时对业务结构做加减法,从而使得公司具有更有效的动态能力。保持增长都是他们坚定不移的信念。

高渊:除了信心,中小企业的当务之急是什么?
陈春花:现在必须做到一点:极限式降低成本。一些还未产生价值的业务可以先停下来,亏损的业务一定要停掉。

在刚刚过去的2019年,很多

“5G元年”成绩单亮眼,长期推动技术变革仍面临诸多挑战

5G手机用户还缺一款“刚需”应用?

■新华社记者 张莹 张家伟 金晶

“5G来了”是去年全球科技界一件大事。标准逐渐完善,数十个国家开始商用,智能终端不断涌现……“5G元年”成绩单着实亮眼,推动5G发展的中国力量也引人注目。

不过,5G市场迎来爆发尚需时日。中英两国专家近日表示,虽然初期发展超过预期,但5G是一项“马拉松式”技术,要长期推动技术变革仍面临诸多挑战,需要产业链各环节与消费者合力推进。

需要更多基站

全球移动设备供应商协会(GSA)数据显示,截至2019年年底,全球总计34个国家和地区的61家运营商推出5G商用服务,正在投资5G技术的运营商多达348家,涉及119个国家或地区。

中国是率先开始5G规模建设的国家之一。截至2019年年底全国共建成5G基站超13万个,国内市场5G手机出货量超过1377万部,国产5G手机芯片投入商用,5G应用在诸多领域取得成效。

已开通的5G网络主要覆盖大城市某些区域,实现普遍覆盖需要多久?英国技术咨询企业“CCS洞察”曾发布报告预测,到2023年全球5G用户数量将超过10亿,到2025年将突破25亿,与目前全球4G用户数量相当。

中国工程院院士邬贺铨表示,尽管5G启动比4G快,但普及仍需要一个长期过程。5G基站建设方面的难点是控制成本和帮助公众克服“辐射恐慌”心理。5G工作频率比4G高,单个基站天线覆盖范围比4G小,全面覆盖需要建设比4G数量更多、密度更大的基站,投资成本也相对较高。出于节省投资等考虑,中国联通和中国电信已签署协议共建共享5G网络。



1月16日,在科威特费尔瓦尼耶省,一名男子(左)体验华为新款5G手机。 新华社发

有的居民还担心,建设新的5G基站会增加辐射,影响健康。邬贺铨说,这实际上是一种误解,中国5G基站辐射水平执行与4G同样的标准,即不超过每平方米40微瓦,这一标准比美国、欧盟、日本等国家和地区严格10倍以上,也远小于微波炉等家电的辐射水平。

“CCS洞察”消费者和连接业务总监凯斯特·曼认为,5G部署成本是一大挑战,一些国家针对特定供应商的5G设备设置市场准入障碍,这将对运营商控制成本产生不利影响。

等待“刚需”应用

虽然专家普遍看好5G在娱乐、教育、健康、应对老龄化等领域的潜力,但是不少消费者认为,当下5G手机上还缺一款“刚需”应用。

“CCS洞察”开展的调查显示,32%的受调查用户认为他们暂不需要5G。凯斯特·曼说,向消费者阐明选择5G的理由是另一项挑战。“人们意识到更快的速度是5G的一部分,但更广泛的好处以及升级智能手机的理由而言,我认为消费者仍在这些方面对市场缺乏了解。”

画家达尔维什曾以刻画女性及自然闻名,叙利亚战争爆发后其画风大变

“这种痛苦,每个叙利亚人都感受过”

■新华社记者 汪健 郑一晗

伊萨姆·达尔维什的画作陷入“忧郁”,一如他笔下经历战火的叙利亚人,不知何时才能忘却或原谅。

达尔维什67岁,叙利亚画家,以刻画女性以及自然而闻名。作画几十年,他的作品风格一度沉稳、恬静。直至叙利亚战争爆发,许多叙利亚人的生活快速崩塌,达尔维什的画风也开始走向反面:压抑、嘶吼。

近日,他把战争爆发前、后的作品挑拣出来,举办画展,许多当地人前去参观。

画展区域不大,一进门,7幅排列在一起的女性画像最先呈现在记者眼前,她们以手掩面,情绪各异;逃避、震惊、悲伤、警惕……一转身,是画家战前的作品:3个女人在阳台上悠闲地坐着,身边花瓶里伸出红色花枝,女人们或远眺或赏花,橙红光芒照在她们身上,融进远处山河里。

达尔维什告诉记者,这次画展本身就是一种表达,表达的既是个人情绪,也是集体痛苦。

根据世界卫生组织等国际组织数据,自2011年叙利亚危机爆发以来,已造成数十万叙利亚人死亡,残疾人数量相当于该国战前人口七分之一;各国已登记叙难民超过500万,许多儿童在战火和流离失所中度过童年。活下来的人,还要在层层封锁下调散的经济中挣扎。

达尔维什对记者说:“战争让我对发生的任何事都更敏感,就像皮肤由内及外翻了过来,空气中每一种味道都能伤害我。作为一名艺术家,我看到、感受到战争,我的情绪就展现在画出的每一张脸上。”

2014年,达尔维什画出第一幅战争主题作品。他把这幅画挂在画展显眼位置,整幅画以黑白灰为基调,一个女人背倚窗户,左手拢着围巾,右手捂住嘴唇,似是在哭却不想发出声音;窗外是硝烟中倒塌的房屋,火光随处可见,小男孩在倒塌房屋前望向窗外,望向观者,火光映在他脸上,似是在控诉观者的沉默。

从这幅作品开始,达尔维什画风大变,色彩越发单一,情绪表现愈加直白。

“痛苦完全展现在画作中,这种痛苦,每个叙利亚人都感受过。它促使我用画笔展现悲剧、愤怒、疑惑、悲伤。”达尔维什说。

目光回转,再度落到画家战前作品上。蓝紫夜幕下,青山层层叠叠由远及近直至窗前,透明酒杯中,3枝百合静静直立,夜色把花瓣染成蓝紫色。另一幅画中,淡黄色台灯下,壁炉前,散发少女慵懒而坐,一只青色孔雀伏在身旁。达尔维什不知道自己何时会回归原风格。

“从‘和平艺术’转向‘战争艺术’,花了我很长时间,从‘战争艺术’再回到‘和平艺术’,回到我们正常状态,我想也要花很长时间。”(据新华社大马士革电)



在叙利亚首都大马士革,画家伊萨姆·达尔维什在他本人的画展上端详一幅作品。过去几十年,他的作品风格沉稳、恬静。自2011年开始,达尔维什的画风转向压抑、嘶吼。 新华社发

“绣花功夫”将疫情防控落到实处

(上接第1版)

针对全市高校和中小学分别发布疫情期间开展心理援助和防护的工作提示,上海的专家们已经行动起来。姚玉红、刘纯娟、朱虹等30余位骨干心理教师加盟市级抗击疫情学校心理援助中心,为开展心理援助工作的咨询师提供专业培训;李正云、沈之菲、张海燕等心理专家也定期对热线和网络辅导人员提供专业督导。各区各校也出妙招,金山区教育局向家长发布6条心理防控“暖提示”,宝山区教育局推出家庭系列游戏帮助学生“快乐宅家”,复旦大学还上线卡通人物“卿小云”,以柔性方式配合辅导员一起做好学生心理教育引导和疫情联防联控。

数字服务,大显身手

网络开庭、远程庭审……目前上海的公检法系统,数字技术正在防控疫情工作中发挥重要作用。近期,上海法院纷纷采用网络开庭的方式审理案件;市检察院节后立即启用了两间远程庭审室,要求所有案件原则上一律采取远程庭审的方式。

近年来上海全力推动的数字政务服务,正在此次抗击疫情战役中大显身手。记者了解到,作为上海的政务服务品牌,“一网通办”公布“全程网办”清单,通过“一网通办”平台,“一网通办”智能自助终端载体引导居民网上、掌上办事服务,从源头上减少受理大厅现场人员流量。“一网通办”还上线新型肺炎防控专栏,通过多端联动,提供线上疫情最新动态、实时防控公布(全国/上海)、来沪人员健康登记、相关查询服务、长三角其它省市相关信息汇总栏目。

随着上海企业复工时间临近,办税需求也随之而来。静安区税务局办税服务

厅,日前已经严格实施了要求佩戴口罩、测量体温、清洁双手等措施。税务工作人员告诉记者,春节期间上海税务部门已经通过各种渠道通知建议,让纳税人、缴费人选择“上海市电子税务局”网站、“一网通办”、“随申办”、支付宝等线上渠道进行办理。“静安区区内共有纳税人约4万户,繁忙时我们日均接待量可达上千人次。”静安区税务局纳税服务科科长沈卓瑶介绍,当前将进一步简化办税流程,持续提高线上推广工作的覆盖面和精准度。

春节后本是招工旺季,受疫情影响,上海市人社部门已暂停举办大型招聘活动和跨地区劳务协作活动,同时全面优化和畅通线上网络招聘渠道,引导有用工需求的企业和求职需要的劳动者通过“一网通办”平台,推行不见面服务,实现供需有效对接。

日前,上海博物馆公告宣布2月9日后将继续闭馆,何时开馆有待进一步公告。与此同时,包括上博在内的上海多家博物馆公开首批网上资源,市民足不出户,通过电脑、手机就能“逛”各家博物馆。

衣食住行,细致保障

当前上海大多数市民居家减少外出,许多餐饮企业暂时歇业,但热门商圈中,还是有一些餐饮企业坚持营业。6日中午时分,记者在第一食品五角场店三楼小吃广场看到,十几位顾客正在这里就餐。第一食品五角场店经理梁龙俊告诉记者,商店自建“食品安全快速检测室”,以往是对三楼小吃广场的经营户的餐具进行一周一检,目前已经改为一天一检。说话间,检验人员拿着仪器进行测量,不一会,测

量上显示的数值是“8”,“数值在100以内都是正常的。”

在百联悠迈生活广场的顺风大酒店,尽管店内冷冷清清,但工作人员还是一丝不苟地用拖把蘸消毒液拖洗地面。“我们这些留守员工还是要不折不扣执行好各项规章制度,如工作人员早、午两次测体温,每隔一小时用洗手液洗一次手等。”前厅经理说。记者还在现场看到,按照精细化防疫的要求,百联悠迈生活广场所在的金岛大厦规定外卖小哥、快递小哥不能上楼取餐,为此他们特意在人行道的醒目位置设置了“外送、外卖、快递物品交接处”。

2月3日,上海市交通委印发《上海市交通行业疫情防控工作措施》,对铁路、民航、轨道交通、地面公交等行业,作出了具体规范。6日12时许,记者乘坐55路来到南浦大桥枢纽站。一下车,便有安保人员手持红外线测温仪上前测温。随后,调度员上车开窗通风喷洒消毒液。55路相关负责人告诉记者,目前公司要求早晚两次消毒。考虑到55路客流较大,又增加了中午和下午两次较为简单的消毒。久事公交负责人表示,目前久事运营的上海28个公交车枢纽站已全部配备发热乘客临时隔离安置点。

目前,上海市部分宾馆饭店尚在营业,为更加有效抓实抓细防控工作,市文化旅游局会同市旅游行业协会2月5日出台《上海市旅游住宿业疫情防控工作指南》,明确台账“一人一卡”、公共用品“一客一换”、餐厅用餐“分餐进食”等制度。锦江都城酒店管理有限公司首席执行官管琳告诉记者,他们公司旗下所有酒店早在1月24日就已要求所有入住客人测量体温,体温正常后方可入住,并对所有入住客人的早餐实行打包和送餐到客房的做法。

(上接第4版)

这种不确定性会持续发生,企业不仅要有直面它的勇气,更需要有认知它并与其共处的能力。做到这一点的关键是改变自己。就是说,中小企业要以疫情下的不确定性为经营背景,这已经不是原有的熟悉的营商环境了,要用新的方式去认知当下。

在危机来临的时候,必须重视和强调人的主观努力,强调企业自身的能力,而非环境的约束。只有这样,才可以真正与不确定性相处,与动荡的世界相处。

高渊:最近,已经有一些中小企业的经营者在网络上叹苦经,怎么看待这种情绪?

陈春花:疫情带来的影响,的确让中小企业焦虑。我知道经营企业很苦,我在对有着超过100年历史的公司研究中,发现这些企业都经历过充满危机的环境,有的甚至处在增长已经陷入停滞的行业。但是,这些企业的领导者经过自身的艰苦努力,取得了同行无法比拟的增长。年复一年,不管经济是处在繁荣阶段还是衰退时期,保持增长都是他们坚定不移的信念。

(上接第4版)

增长是一种理念,要以这样的理念来指导企业的行动。在当下,信心是最重要的。

高渊:除了信心,中小企业的当务之急是什么?

陈春花:现在必须做到一点:极限式降低成本。一些还未产生价值的业务可以先停下来,亏损的业务一定要停掉。在刚刚过去的2019年,很多