

# 公历2024年比农历甲辰年长12天,为啥?

新华社天津1月1日电(记者 周润健) 送别2023年,我们迈入令人期待的2024年。天文科普专家介绍,公历2024年为闰年,2月有29天,全年共有366天,而即将到来的农历甲辰年(龙年)则是平年,全年共有354天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释,目前国际通用的公历在我国民间俗称“阳历”,是根据地球围绕太阳公转一周即一个回归年的运动周期来制定的。一个回归年的长度是365.2422天,即365天5小时48分46秒。

由于回归年不是整数,所以规定公历每4年设置1个闰年。凡公历年数能被4除尽的年份为闰年,2月有29天,全年366天;除不尽的年份为平年,2月有28天,全年365天。2024年能被4除尽,所以是闰年。但如果是整世纪年(如1800年、1900年、2100年)可以被100整除但不能被400整除,仍为平年。

农历是我国的传统历法,它对年、月和节气的安排是以月相盈亏和太阳周年视运动两个自然周期为依据制定的。

农历根据月亮的朔望变化定月,全年12个月,大月30天,小月29天,全年354天或355天,比公历年(也称回归年)的365天或366天少了10至12天。为了调节12个朔望月与一个回归

年的时差,我国古人采用设置“闰月”的方法。现行农历“置闰”方法是“十九年七闰”,即每隔2到3年增加1个月,增加的这个月叫“闰月”。有闰月的年份叫闰年,包含13个农历月,年长384天或385天,反之没有闰月的年份称为平年。

杨婧表示,“置闰”的规则是依据二十四节气来定。农历以十二个中气分别作为十二个月的标志,即每个月都有一个中气。如果一个农历月里没有中气,这个月就称为上一个月的“闰月”。

即将到来的农历甲辰年没有闰月,因此是一个平年,其对应的公历日期为2024年2月10日至2025年1月28日,共计354天。



## 健康教育

### 不爱吃蔬菜能多吃水果代替?

并非如此

水果和蔬菜营养成分不同,因此二者不能完全等同或替代。

大多数蔬菜(尤其是深色蔬菜)的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物质的含量都要优于水果,而水果中的有机酸、芳香物质、香豆素等植物化学物质会比蔬菜丰富。由此可见,水果和蔬菜可以互为补充,但不能互相代替。

要实现健康饮食,应保证“每餐有蔬菜、天天有水果”。《中国居民膳食指南》指出,每天蔬菜建议摄入量为300g~500g,其中一半为深色蔬菜;水果每天建议200g~350g,差不多一个大苹果或2个~3个猕猴桃的量。

## 警惕过长时间使用屏幕损害儿童健康

看电视、刷手机、玩平板电脑……很多儿童长时间使用电子屏幕,久坐不动,甚至边吃边玩。专家提醒,这种不良生活习惯可能会损害儿童身心健康。

《印度斯坦时报》网站近日援引印度诺伊达母婴医院儿科医生尼尚特·班萨尔的话说,沉迷于电子屏幕可能从多

方面导致儿童出现身体和精神健康问题,这一现象值得重视和警惕。

报道说,生活中无处不在的屏幕会导致儿童使用屏幕时间过长,久坐时间增加,身体活动减少,肥胖率上升。

同时,儿童长时间使用屏幕过程中可能会无节制地吃掉更多零食,屏幕上

高热量和低营养的食品广告会影响他们的饮食选择。

此外,睡前看电子屏幕可能会扰乱睡眠模式。屏幕时间过长还会导致一些孩子压力增大、焦虑甚至抑郁,这些情绪状态可能引发一系列健康问题。

据新华社

## 得了流感,喝电解质水管用吗?

近日,北京、西安、武汉多地医院给发烧患者发放电解质水,有网友称赞此举暖心。与此同时,电解质水有何作用,能否预防流感等问题也引发关注。



医院里设置的饮料售卖机中包含多个品牌的电解质水

韦香惠 摄

### 医生建议发热患者适当饮用电解质水

冬季是呼吸道疾病传染高发季,互联网上出现了不少养生和预防疾病的科普建议,其中就有高烧后使用电解质水的指导内容,也有博主分享各类电解质饮品的成分,以及教大众如何自制“电解质”饮品的教程。

去年新冠病毒流行高峰期,网络上也出现过类似于“电解质水应该什么时候喝才有效果”“电解质水平衡与

健康”“阳了在家自制电解质水靠谱吗”等热门话题,多个饮料品牌甚至一度出现电解质水脱销的情况,可谓是一“水难求”。

近日,多地医院给发烧患者发放电解质水的消息在社交媒体引起广泛讨论,中新健康走访北京的一些医院发热门诊也看到,不少门诊有电解质饮料供应,患者可自行购买。

北京朝阳医院感染和临床微生物科副主任李冉介绍,很多患者在发热的时候,医生会建议他喝一些电解质饮料,主要是因为发热的时候会出很多汗,会带走了很多身体的水分以及电解质,如果不及时补充,尤其像老人小孩等群体会出现脱水情况,而电解质饮料中含有人体需要的氯化钠、钾、镁这些常规的电解质。

### 电解质水并不能预防流感

李冉提醒,电解质水只能起到补充体液的作用,并不能用来预防甲流乙流。预防流感的方法主要还是戴口罩,勤洗手,开窗通风,以及注射疫苗。

李冉还提到,发热情况下,不建议

喝太多白开水。因为白开水反而会稀释身体中的电解成分,造成很多患者出现低钠低钾的情况。

目前市面上的电解质产品众多,大家在高烧恢复或流感居家自愈的过程中该如何选择呢?李冉表示,口

服补液盐是首选,其次是含有钠钾的电解质饮品。没有糖尿病的人群可以选择有糖的电解质饮品,因为有一部分患者在发热时食欲下降,需要补充葡萄糖。

家里可以自制补充电解质的饮品和汤羹。比如加入少量盐的番茄汤、青菜汤、鸡汤煮白萝卜、甜玉米粒汤、豌豆汤等。茶水、果汁、椰汁、甜饮料加盐也可以,简便易行”。

据中新网

### 能否自制电解质水?

在社交媒体上,有一部分网友晒出自制电解质水的教程,主要原料包括柠檬、食用盐和白糖。对此,专家表示,自制电解质水是利用柠檬中的钾离子、食盐中的钠离子、白糖中的葡萄糖成分等来维持机体平衡。身

体脱水、急需补充电解质的情况下,这种自制电解质水可以起到一定的补充作用。

另外,中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、中国食品科技学会理事范志红也曾在其微博写道,“在

### 砂糖橘和酸奶不能同食?

假的

对于大多数人来说,砂糖橘和酸奶单独吃没问题的话,一起吃也不会有什么问题的。

“砂糖橘和酸奶、牛奶同食的话,因为砂糖橘中含有一定的有机酸成分,可能会使蛋白质发生沉淀,从而会影响到蛋白质的消化和吸收。”这种说法并不科学。而且,人体内本身含有一定的胃酸,胃酸的酸度要比水果的酸度高很多,并不需要担心砂糖橘的酸度影响消化。

有些人出现腹痛、腹泻等情况,可能是因为身体缺乏乳糖酶,即使不吃橘子,喝了牛奶后也会引起腹痛或者消化不良。在一般情况下,适量食用橘子和牛奶不会对人体造成伤害。

### 磨牙是因为肚子里有蛔虫?

不一定

睡觉磨牙的原因有很多,肠道寄生虫感染只是其中一个病因,因此并不能简单地将“睡觉磨牙”归结于“肚子有蛔虫”。

磨牙症指的是人体口腔咀嚼肌因为节律性的收缩而使得牙齿不自觉咬紧或者磨动,临床上将其归为睡眠障碍性的疾病。

磨牙症的病因非常复杂,目前还没有明确的结论,一般认为与精神紧张、口腔关节咬合、遗传、肠道寄生虫感染等因素有关,经常性的磨牙会损伤牙齿,因而需要引起关注并及时就医,明确病因。不建议患者自行盲目服用驱虫药物,以免增加健康风险。

据中新网