

跑得了马拉松、跳得了街舞、举得起杠铃,科研做得更出色……

这个女博会学会玩爱工作

因拥有高学历,女博士一度成为缺乏女人味的代名词。女博士的生活果真如此枯燥无奈?看看这位女博士,跑得了马拉松、跳得了街舞、举得起杠铃,关键这些都不“耽误”她做科研。爱唱爱跳的市二院康复医学博士李雪静,向人们展示了女博士的多彩人生。

■融媒体记者 左文东 通讯员 丁华珍 王惠 王宇

“学霸”医生:科研工作 是标配

以第一作者发表SCI论文5篇,中华及核心期刊文章14篇,主持江苏省教育厅立项一项,主持淮安市科技局立项二项,主持淮安市卫健委立项一项,获得淮海科技奖三等奖一项,淮安市新技术引进奖一项。不断取得一个个奖项、钻研一个个科研项目,李雪静的每一段履历,都在讲述着一个女学霸的“硬核”表现。或许,一个优秀的科研工作者就是这个样子:默默地坚持和对科研的不断精益求精,并借此

成了她不断前行的动力。

虽然已取得了很多成果,但她仍然不满足,2018年博士毕业后,她就开始走上了国家自然科学基金申报的道路。能够获得国家自然科学基金,这是每个三甲医院青年医师都在追逐的梦想和努力的方向。2020年,经过两年的钻研与打磨,她申报的项目还是没有通过,但她没有泄气,2021年,她重新启航,终于拿下了今年的国家自然科学基金立项。

多才多艺:像爱生活一样爱科研

女博士难道只能埋头苦学?那你就错了,李雪静热爱运动,马拉松、游泳、举杠铃……各种运动她全不在话下。脱口秀、街舞这些才艺让你无法想象,女博士竟然如此多才多艺?

在常人看来,做科研工作是十分枯燥的,但李雪静却说其中乐趣无穷,就像运动能够强身健体、陶冶身心,科研也能给大脑充电。“研究过程中目标一定要明确,不要经常换研究的大方向,要找一些自己在目前有能力解决的问题去做”。申报基金项目的标书被她一遍遍地修改,然后再不断地沉

淀,每周再修改一遍,而每次都能发现一些小问题。“这次国家级课题申报,从内容到格式,我一点都不敢懈怠。做这个基金项目的标书,我特别小心,甚至标点符号都不敢有一点差错。”

去年8月18日,基金项目获批的消息传来,李雪静激动不已。“付出那么多,被肯定的感觉还是很棒的。”在科研工作者看来,国家自然科学基金就是他们心中的“白月光”,此次项目获批在她心里分量之重可见一斑。

立足本职:一切都是为了病人

渊博的知识在于点滴的积累,智力成果源于勤奋。李雪静的成功正是深深得益于她超乎寻常的毅力,常常为了一个问题,她要仔细研究、反复推敲几个月甚至几年的时间,有时还要查阅大量资料。她说:“我的电脑里储存的科研资料有成千上万个文件夹,一打开电脑,几乎满屏全是文件夹,大文件夹里还有无数个小文件夹。买移动硬盘时,我挑选的永远是最大容量的那个。”

李雪静坦言,自己是一名医者,本职是治病救人,所以科研项目来源于临床,也要回归到临床。此次获批的

国家自然科学基金项目,实用价值意义重大。据李雪静介绍,电针预处理与中医“治未病”理念有“异曲同工之妙”,并已被证实可以诱导脑缺血耐受,具有确切的脑保护作用。她前期已经进行了缺血性脑卒中相关大量研究,寻找到关键基因及靶向通路,然后通过基础医学手段来验证关键基因。这个课题的目的是为缺血性脑卒中的发病机理提供新的理论依据,并为新的养生康复方法的制定提供坚实的理论基础。

我市再添一家 国家企业技术中心

本报讯 近日,国家发改委公布第28批国家企业技术中心认定名单,我市江苏天士力帝益药业有限公司(分中心)作为全省6家之一、苏北地区唯一榜上有名,这也是我市第二家国家企业技术中心。

天士力帝益药业企业技术中心立足现代科技创新,大力推进标准化管理创新和系统化建设,开发培育了一批具有自主知识产权的创新性现代化学药产品群。目前,该中心拥有授权专利158件,获得两届中国专利优秀奖,主持国家标准制定修订18件;持有国家一类新药1个、国家二类新药2个、国内首创药物2个、国家三类新药3个;主导产品右佐匹克隆片、替莫唑胺胶囊分别获评江苏省科技进步二等奖、三等奖。 ■通讯员 孙海燕 于珊 周明



用水小科普

有水垢的水 才是好水吗?

自来水烧开后,有时会看到些许白色漂浮物或沉淀物,这就是人们常说的水垢、水锈或水碱。有人说,水垢是水里的“脏东西”,有水垢说明水质不好;也有人说,有水垢的水才是好水。那么,水垢到底是什么?水垢会影响身体健康吗?今天我们就一探究竟。

●水垢是什么?

水垢主要是钙和镁的碳酸盐沉淀物。钙和镁是地球上储量非常丰富的元素,在天然水体中大量存在,其含量随着季节变换和地域差异有所不同。天然水中,钙镁以可溶解的碳酸氢钙和碳酸氢镁的形式存在,当人们烧水加热时,碳酸氢钙和碳酸氢镁就会转化成难以溶解的碳酸钙和碳酸镁,也就是水垢。

●水垢会影响健康吗?

答案是否定的。碳酸钙和碳酸镁进入人体的胃部后会被胃酸溶解,经消化道吸收后参与人体代谢。钙和镁是人体必不可少的微量元素。钙是骨骼和牙齿的重要组成部分。此外,钙可降低神经兴奋,在心肌系统维持正常功能、细胞间信息传递以及血液凝固等方面发挥作用。镁作为辅因子和催化剂可参与人体内300多种酶促反应,例如糖酵解、ATP代谢等。

最新的国家生活饮用水卫生标准规定了总硬度(即钙镁离子含量)指标限值,其限值为450mg/L。也就是说,只要饮用水中总硬度指标不大于450mg/L,对人体健康是不会造成影响的。

●硬度多少比较好呢?

一般来讲,硬度大致分为以下几个等级:极软水0-75mg/L、软水75-150mg/L、中硬水150-300mg/L、硬水300-450mg/L、高硬水450-700mg/L、超高硬水700-1000mg/L、特硬水>1000mg/L。目前,研究者们普遍建议饮用水中总硬度指标为200-400mg/L(援引国家核心期刊《净水技术》数据)。

●淮安饮用水硬度是多少?

根据长期跟踪检测数据,淮安饮用水中总硬度指标维持在150-250mg/L之间,近期在240mg/L左右。远低于国标限值,市民可以放心使用。

■通讯员 贺威



3月2日,金湖县,工人在加工油气井阀门。

江苏金石机械集团有限公司通过数字化改造升级,集中生产高压油气井口装置、节流压井管汇、大口径球阀等系列井口装备,供应国内大型油田,出口多个国家和地区,带动全县120多家石油机械生产企业实现产值45亿元左右。 ■融媒体记者 赵启瑞

