

科普进行时

春节假期,亲朋好友汇聚在一起,共享欢聚时刻,在迎来送往中也不免给大家带来劳累,甚至是精力体力双双透支,于是“节后综合征”便乘虚而入。那么,有没有简单实用的防治妙招?这里给你介绍三招中医按摩法,助你战胜“节后综合征”。

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

广元市开展反邪教警示教育宣传活动

本报讯 近日,广元市科协、市反邪教协会联合市委老干部局、市老年书画研究会深入乡村振兴帮扶村——朝天区沙河镇唐家村,组织开展2022年春节反邪教警示教育宣传慰问活动。在村委会文化广场,科普志愿者一边发放精心准备的科普、反邪教宣传资料,一边耐心细致地宣讲邪教的危害性,引导当地群众养成健康文明、积极向上的生活方式,进一步增强群众反邪教意识。市老年书画研究会书画工作者也纷纷挥毫泼墨为有需求的村民写起了春联和“福”字,多达400余幅。市科协、市委老干部局在积极帮扶唐家村基础设施、产业发展和阵地建设的基础上,为结对帮扶户发放了大米、食用油慰问物资120套,并为他们送去了节日的祝福和美好的祝愿。据统计,活动累计发放“崇尚科学 反对邪教”口袋、围裙、反邪教科普读物等反邪教警示教育宣传资料2000余份,开展反邪教宣讲和接受群众咨询100余人次。(省反邪教协会供稿)

开工了,提不起劲怎么办?

症状:双肩难受 腰酸背痛
对策:按捏肩井 按揉腰眼

不少人腰酸背痛时,会不由自主地揉肩捶背,但是很少有人知道揉肩井穴最管用,能够直接辅助治疗肩膀酸痛症状。

取穴时一般采用正坐、俯伏或者俯卧的姿势,此穴位于肩上大椎穴(第7颈椎棘突下凹陷处)与肩峰端连线的中点。具体的操作方法是,被按摩者坐直,按摩者站在其身后,双手虎口张开,四指并拢,自然搭在

被按摩者双肩井部位,四指与拇指相对用力做有节律的拿捏动作。如果再用空心拳帮被按摩者捶捶后背,效果会更好。

症状:上火便秘 消化不良
对策:按揉外关 按摩腹部

节日期间熬夜、饮食不合理在所难免,不少人出现牙痛、口腔溃疡、痤疮等,这些都与长时间劳累、水分补给不足、久坐导致气血循环不畅有关系,以至于诱发上火症状,不妨按摩外关穴对症“灭火”。具体

方法是:以肚脐为中心,按顺时针方向,稍用力缓缓推摩腹部,至左下腹(结肠部)可稍稍加力。摩腹保健宜在晨起空腹或睡前操作,每次36圈,每天2次,以腹部有温热、舒适感为佳。每天下午1~3时顺时针按摩腹部,促进消化的效果最好。这是因为此时段小肠经气最旺,按揉肚子可以加速小肠吸收,促进消化。

症状:睡眠紊乱 精神不振
对策:听听音乐 搓搓“两心”

节后上班,很多人会出现睡眠紊

乱、精神不济,甚至情绪低落等症状。难以入睡的人可以尝试音乐疗法来放松心情、缓解失眠症状。用音乐来治病防病,一定要“量身定制”,找到适合自己的音乐处方。根据阴阳属性,音乐可以分为文曲和武曲。文曲(阴)轻柔、秀丽、婉约、细腻,旋律流畅,乐曲悠长,音色柔和,节奏舒缓,适合脾气比较暴躁,容易冲动,烦躁不安或心情紧张、爱失眠的人聆听,如《春江花月夜》《二泉映月》《梅花三弄》等。另外,我们还可以按摩脚心的涌泉穴、手心的劳宫穴(握拳屈指时无名指尖处)。(健康)

身体出现这些异常 要小心肾癌

(下)

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

上期我们讲了肾癌患者可能会出现出现的典型症状,如果出现了类似症状,就需要重视起来,请及时去医院就诊,进行相应的检查。

如何检查?

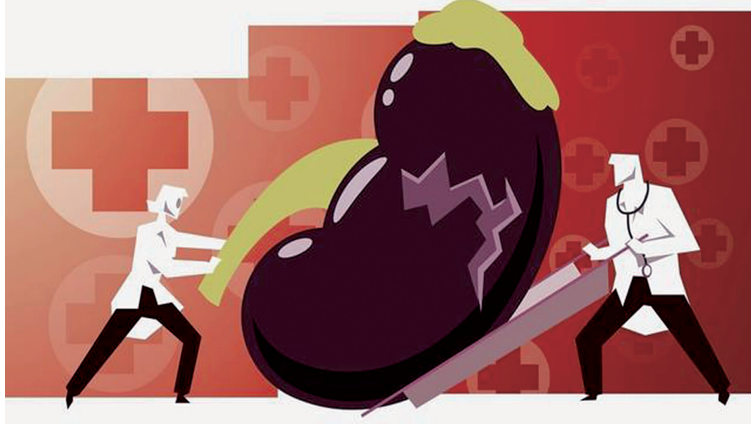
- 1. 超声。**超声是发现肾癌最简便、最常用的方法。通过超声的检查,有助于鉴别肾肿瘤的良恶性,发现肾脏内细小的占位病灶,而且可精确病灶到一厘米左右,更便于与其他肾脏疾病区分开来。
- 2. 腹部CT。**肾癌的常用检查方式是腹部增强CT,这种检查对于该病的诊断有一定价值,可以发现较

小的病灶并准确分期。同时,还可鉴别其他肾实质疾病,如肾囊肿等。

3. 尿常规。在肾癌中,约40%~60%的患者都会出现血尿。因此,通过尿常规检查,可以查出患者尿液中是否存在红细胞,以此来判断疾病。

怎样预防?

- 1. 定期体检。**前期提到的腰痛、血尿、腹部包块通常为晚期肾癌的典型症状,因此早发现、早诊断、早治疗是防治肾癌的重要举措,大家要提高健康意识,做到定期体检,可降低肾癌的发病率。尤其是40至70岁的人群,更应该进行B超体检,建议每年至少进行一次双肾B超检查。
- 2. 养成良好的生活习惯。**在日常生活中要戒掉不良的行为习惯,如吸烟、喝酒、熬夜、久坐等。这些不好的习惯会降低身体代谢速率,造成毒素的堆积,从而导致肾脏功能退化,加



重肾脏负担,诱发肾脏疾病。

3. 控制体重。有研究表明,高体重指数(BMI)和高血压是男性肾癌危险性升高相关的两个独立因素。因此,建议大家加强体育锻炼,科学健康饮食,减少高脂、高蛋白饮食的摄入,控制合适体重。

4. 避免滥用药物。生活中很多

人当出现身体不适时,会擅自服用一些药物,殊不知,这样可能会加重肾脏的负担。因为药物是通过肾脏进行分解代谢,不当地服药会导致肾功能受损,导致肾脏疾病的发生。所以,在生活中如果身体出现不适,千万不要擅自服药。

(四川省肿瘤医院科普部供稿)

老虎为什么是橙色的?

美国趣味科学网站近日发表题为《老虎为什么是橙色的?》的文章,作者为阿什莉·哈默。全文摘编如下:

老虎为什么是橙色的?这和它们的猎物怎么看它们有关。

动物的颜色和图案有很多不同用途,举例而言,帮助它们在配偶前脱颖而出,甚至警告捕食者它们是有毒的。但对于像老虎这样的埋伏型猎食者来说,对其猎物保持不可见的的能力决定了它们是能捕获猎物还是忍饥挨饿。那么,有那么多的颜色,老虎为什么是橙色的呢?

这是一个好问题,因为对人类来说,橙色被用于有必要非常醒目的物品,如交通锥标和安全背心。在我们看来,橙色在大部分环境中都很突出,这令老虎相对容易被发现。

但这是因为我们具有所谓的三色视觉。当外界的光线进入眼睛时,会投射到视网膜上。视网膜利用两种光感受器细胞处理光线:视杆细胞和视锥细胞。视杆细胞只能辨别明暗,不参与色觉,而且它们大多在光线较暗时活动。视锥细胞负责色觉,大部分人拥有三种视锥细胞,分别主要负责感知红光、绿光和蓝光。这就是为什么我们的视觉被称为三色视觉:我们可以看到三原色及其丰富的色彩组合。我们与猿类和一些猴子有相同的这种视觉风格。

但大部分陆地哺乳动物,包括狗、猫、马和鹿都具有二色视觉。这意味着它们的视网膜只有两种视锥细胞:蓝色和绿色。仅从蓝色和绿色视锥细胞获取信息的人被认为是色盲,不能分辨红色和绿色。同样的情况可能也适用于二色视觉动物。

像鹿这样的陆地哺乳动物是老虎的主要猎物,而它们的二色视觉意味着在他们看来捕食者并不是橙色的,它们看到的是绿色的。这令老虎潜在在灌木丛

中或蹲伏在草丛中时更难被发现。

尽管绿色的老虎可能较难被发现,尤其是被我们这些三色视者发现,但进化过程并不会产生绿色皮毛所需的成分。

英国布里斯托兽医学院的动物识别讲师约翰·芬内尔说:“其实,由于动物的生物分子结构,产生棕色和橙色比产生绿色更容易。事实上,唯一可辨认的绿色(哺乳动物)是树懒,而它的皮毛实际上并非绿色。那其实是一种在树懒皮毛中生长的藻类。并且据我所知,没有任何绿色毛皮的动物。”

芬内尔已经利用人工智能确定了适合在各种环境中隐藏的理想颜色和理想图案。他的研究在英国广播公司电视1台《行为恶劣的动物》节目中得到展示。

芬内尔在接受记者采访时说:“我们让主持人做了某种简单的实验,以说明如果你是二色视者,这种特殊的伪装是多么有效。她戴着二向色镜,这让她成了色盲。我们对她戴着眼镜和不戴眼镜在一幅三色图像中试着找到老虎。”主持人戴着二向色镜时花了更长的时间才找到老虎。

但考虑到进化倾向于帮助物种生存的特征,为什么被捕食的动物没有进化出看见橙色的能力呢?

芬内尔说:“你可以想象,在一场进化军备竞赛中,视觉感知的改善首先会令猎物的视觉系统更好。但似乎没有变为三色视觉的进化压力,尤其是对鹿这种老虎的主要猎物来说。这可能是因为老虎也不知道自己是橙色的,或因为它自己也是二色视觉。”

芬内尔说:“因此,对这种颜色来说,进化军备竞赛实际上并不存在。只是老虎在进化过程中进化出了一种有色的伪装系统,在丛林环境中能很好地保护它。”(据《参考消息》)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

泌尿知识角

MI NIAO ZHI SHI JIAO
栏目协办:四川省医学会泌尿外科学专委会
四川泌尿外科医院

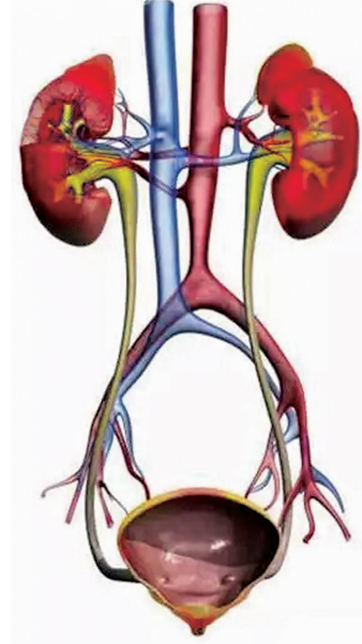
正常的排尿活动是由脊髓反射中枢及交感、副交感、体神经共同参与完成的,任何与排尿有关的神经受到损害后,引起的排尿功能障碍称为神经源性膀胱。本栏目分两期为大家讲讲神经源性膀胱的相关知识。

什么是神经源性膀胱?

(上)

■ 陈玲

神经源性膀胱尿道功能障碍,是一类由神经病变或损害引起的膀胱和(或)尿道的功能障碍性疾病,常同时伴有膀胱尿道功能的协调性失常。排尿不畅或尿潴留,是其中最常见的症状之一。



神经源性膀胱是因神经调控机制出现紊乱,进而导致的下尿路功能障碍。通常需要在有神经病变的前提下,患者才能被诊断为神经源性膀胱。神经源性膀胱根据神经病变的程度、部位不同,通常有不同的临床表现。如下尿路症状,包括尿急、尿频、夜尿、尿失禁、遗尿、排尿困难、膀胱排空不全、尿潴留及尿痛等;性功能障碍症状,包括生殖器区域敏感性、勃起功能障碍、性高潮异常、射精异常、性欲减退等;肠道症状、神经系统症状;便秘,大便失禁,会阴部感觉减退或丧失,肢体瘫痪等。

根据神经源性膀胱病理生理学特点,可分为四种:

- 1. 神经源性逼尿肌过度活动,**指发生在尿动力学检查充盈期过程中的逼尿肌收缩(逼尿肌过度活动),患者同时存在相关的神经系统疾病。
- 2. 神经源性逼尿肌活动低下,**指尿动力学检查显示逼尿肌收缩力减弱和(或)收缩维持时间缩短,这

可延长膀胱排空时间和(或)不能在正常时间范围内完全排空膀胱。同时,患者有相应的神经系统病变。

3. 逼尿肌括约肌协同失调,指在逼尿肌收缩时,患者同时有尿道和(或)尿道周围横纹肌不自主的收缩。

4. 神经源性括约肌功能不全,患者由于神经系统病变导致固有括约肌缺损,从而引起尿道功能减退或阻抗下降,且患者出现漏尿的表现。

所有可能影响储尿、排尿神经调控的疾病,都有可能造成膀胱或尿道功能障碍,从而引起神经源性膀胱。神经源性膀胱的主要病因可以归纳为中枢神经系统因素、外周神经系统因素、感染性因素和医源性因素。

中枢神经系统因素包括脑血管疾病,如高血压性颅内出血、动脉粥样硬化性脑梗死、脑栓塞、颅内动脉炎、蛛网膜下腔出血、脑血管畸形及基底动脉瘤破裂出血等,以颅内出血最为常见;帕金森病,25%~75%的患者有膀胱功能异

常,主要表现为排尿起始困难,尿意急迫或急迫性尿失禁;脑肿瘤,主要症状为尿频、尿急及急迫性尿失禁;多发性硬化症,早期约5%的患者可能有膀胱功能异常,晚期则可达90%,表现为尿频、尿急、急迫性尿失禁,偶尔发生尿潴留;老年性痴呆,多为急迫性尿失禁及失去意识控制性排尿。

外周神经系统因素,包括糖尿病,直肠癌根治术、子宫癌根治术后排尿异常,带状疱疹病毒等。除此之外,如脊髓结核、椎间盘突出症、转移性肿瘤、颈椎病等脊髓病变,脊髓动脉栓塞都可造成相应部位脊髓的损害。另外,还有脊髓病变,包括脊髓创伤、脊髓疾病、脊髓动脉疾病或神经管闭合不全等。脊髓损伤患者,几乎所有脊髓损伤性病变都可以影响膀胱尿道功能。不同节段、不同程度的脊髓损伤会导致不同类型的膀胱尿道功能障碍,在损伤后的不同时间段临床表现也有所不同。

(作者单位:四川泌尿外科医院)