



生活提示

随着气温逐渐回升,又到了飞絮纷飞的季节。每年4月至5月,四川多地都会迎来飞絮盛飞期。飞絮不仅给日常生活带来不便,还可能引发过敏反应,影响身体健康。那么,如何科学应对这一季节性的挑战呢?

飞絮进入盛飞期,如何科学防护?

飞絮引起的健康困扰

四川地区的飞絮主要来源于一些春季开花或结果的树木,尤其是杨树、柳树和法国梧桐等。当一个地方的日平均气温连续三天超过15℃,特别是日最

高气温超过25℃、日照超过6小时,可促进植物光合作用,利于果实成熟。此时,杨树、柳树的雌株果实成熟开裂,便会释放飞絮。若遇到相对湿度较低,并有1~3级微风的天气,飞絮便会开始飘散。正常天气下,飞絮盛飞期一般在进入始飞期后5~7天到来。

飞絮本身无毒,但由于质地较轻,易携带地上的灰尘随风飘散,并且其中还含有油质和多糖物质等变应原,可能引发多种过敏症状。

呼吸道症状:飞絮引起的过敏主要

发生在上呼吸道。吸入飞絮后,会引起鼻腔瘙痒、流涕、打喷嚏、咳嗽等反应。对于有支气管哮喘等基础肺部疾病的人群来说,可能会出现气道炎症、咳嗽、哮喘、呼吸困难等。

皮肤症状:吸入或者皮肤直接接触飞絮,可能会引起皮肤过敏症状,主要表现为瘙痒、红斑、丘疹、细小鳞屑等。

眼睛症状:眼睛部位发生过敏,可能会造成过敏性结膜炎。主要表现为眼结膜发红、发痒、流泪、视物不清、分泌物增多,严重者伴有烧灼感、结膜水肿等症状。

神经系统症状:如果过敏没有得到

及时控制,有可能导致神经系统受累,引起头痛、头晕等不适。

哪些人群需要注意?

过敏体质者。对花粉、灰尘等过敏原敏感的人群,更容易受到飞絮的影响,出现过敏症状。这类人群在飞絮季节应注意防护。

呼吸道疾病患者。患有哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸道疾病的患者,飞絮可能诱发或加重病情。这类人群应避免在飞絮高发时段外出,并随身携带急救药物。

儿童与老年人。儿童和老年人的免疫系统相对较弱,更容易受到飞絮的影响。家长应加强对儿童的防护,老年人则应减少外出,避免与飞絮直接接触。

皮肤敏感者。飞絮可能引发皮肤瘙痒、红肿等症状,这类人群应避免飞絮直接接触皮肤,外出时尽量穿长袖衣物。

“五字诀”助你全方位防护飞絮

躲:每日10~16时是飞絮高发时段,易过敏人群尽量避开这个时间段外出。尤其是哮喘病人尽量远离飞絮密集

路段。

捂:外出时,尽量做好防护,对飞絮进行物理遮挡,比如穿长袖衣物、戴帽子、戴口罩等。

清:如果不慎接触到飞絮,切勿搓揉,可用清水冲洗皮肤或用生理盐水清洗鼻腔。

扫:家里要关好纱窗,减少飞絮飘入,定期进行湿式清理,避免屋内飞絮积存。

治:一旦出现严重过敏症状,应及时就医并接受科学的抗过敏治疗。

(四川省疾病预防控制中心、四川省气象灾害防御技术中心供稿)

我的健康我做主

乳腺结节、甲状腺结节、肺结节……每当拿到体检报告,都要被“结节”二字刺痛。那么,结节到底是什么?又该如何“散结”?这些天然“散结”食物可能就藏在你家的餐桌上。

这些食物是结节的“消除剂”

结节究竟是什么?

从中医角度来讲,身体里新长出来的东西或与原来的东西不一样,一般会认为是“结”,比如胃肠息肉、血管斑块、火疖子。同时,中医还认为,体内痰湿和瘀血相互作用,容易变成结节、囊肿等各样包块。

从西医角度来讲,乳腺结节、甲状腺结节、肺结节等属于“结”的范畴。

结节会发展成癌症吗?

大多数结节都不是恶性的,因此不必特别紧张。

如果发现肺结节,对于小于4毫米的结节可以不做额外处理;对于4~6毫米的结节,可以保持1年左右一次胸部CT的复查频率;对于大于6毫米的结节,需要带上CT结果到医院就诊,咨询专科医生的建议。

如果发现甲状腺结节,可以首先看检查报告上的C-TIRADS分类,这是一个区分甲状腺结节恶性风险类别

的方法。如果是C-TIRADS 1类和2类,恶性风险非常小,如果没有其他症状,就可以不用额外处理,保持体检习惯就行;如果C-TIRADS分类为3类及以上就需要保持随访,由专科医生决定进一步处理方法。

乳腺结节与甲状腺结节有相似的分类方法,叫作BI-RADS分类。同样的,如果发现乳腺结节BI-RADS分类为1类和2类,恶性的风险非常小,只需保持体检习惯就行;如果BI-RADS分类为3类及以上就需要咨询专科医生的建议。

我们应该去除“结节=癌症”的错误观念,科学应对、保持重视,不要过度焦虑和恐慌。

哪些是天然“散结”食物?

柑橘类水果

柑橘类水果属于芳香类果蔬,比如橘子,不仅橘肉可以食用,橘皮、橘络、橘核、橘叶也都有一定药用价值,其中,橘络可化痰通络,橘核可祛痰散结,橘叶可治疗乳腺疾病、散结。

因此,柑橘类水果比较适合气滞明显的人群食用,如乳腺增生、乳腺结节和甲状腺结节患者,其芳香的气味也有助于改善不良情绪。

山楂

山楂具有活血化瘀的功效,可以帮助抑制结节生长和形成。

有研究发现,山楂对血液黏稠度过高、糖脂代谢异常的人群有一定作用,血管容易形成血栓或容易长斑块的人群可以适当吃一些山楂。

蒲公英

蒲公英具有清热解毒、消肿散结的功效。但这里提到的“结”,是指疔疮肿毒,比如皮肤表面长了疖子、肿包等,可以用蒲公英来消散。

>>>划重点:

结节分为不同类型,如囊性、囊



在我们的日常生活中,声音扮演着至关重要的角色。它不仅是我们沟通和表达情感的工具,也是我们自我认知的一部分。

然而,不知道你是否有过这样的体验:当我们在听到自己的录音时会感到十分惊讶,为什么我们的声音在录音中听起来与我们自己听到得如此不同?

为什么录音里自己的声音和平时不一样?

声音的传播方式与听觉差异

其实,我们平时听到的自己的声音,是通过两种途径传递到耳朵的:一是通过空气传播,二是通过骨骼传导。普通的听觉体验是通过空气传导的方式,声音从外界进入耳朵,经过耳膜的振动,再经过内耳的处理传递到大脑。

然而,当我们说话时,我们的声音不仅是通过空气传递到外界,还通过我们的颅骨直接传导到内耳。这种骨传导的声音与空气传播的声音有很大的不同。骨传导的声音是低频声音的主要来源,声音的传递更加迅速且更少受到空气的阻碍。

因此,当我们听到自己说话时,内耳接收到的是通过骨骼传导的较低频率和更为浑厚的声音,听起来更加“饱满”和“浑厚”,这一部分声音会被我们大脑处理为“自己”的声音。

相对而言,外界通过空气传播到耳朵的声音则含有较多的高频成分,清晰

且明亮。当我们听到自己的录音时,只有空气传导的部分能够被播放出来,而缺少了通过骨骼传导的低频成分。这就造成了录音中自己的声音听起来和平时不一样。

大脑的预期与现实的偏差

除了生理上的差异,心理因素也是造成我们听到自己声音不一样的原因之一。大脑在我们说话时,会对自己听到的声音产生某种程度的“期望”。

由于平时听到的自己的声音大多是包含骨传导成分的,那时的声音会感觉更加“圆润”或“厚重”,这就形成了一个内在的声音“标准”。当我们通过录音设备听到的声音缺少这些成分时,声音就显得比较“空洞”和“瘦弱”,这与我们大脑中的预期形成了强烈反差。

事实上,研究表明,人类对声音的喜好往往与我们自己熟悉的声音更加接近。因此,听到自己录制的声音时,产生不适感并不奇怪。这是一种心理

学现象,类似于“习惯性认知偏差”,我们对自己熟悉的声音进行了一定的“心理加工”,并以此为标准去评判新听到的声音。

听觉适应与自我认知

除了生理和心理上的差异,我们对自己声音的反感也与听觉适应有关。我们的大脑会根据不断接收到的声音信息来调整其感知方式。当我们一直听到自己通过空气传播的声音时,大脑会习惯性地调整对这些声音的反应模式。因此,当突然听到不包含骨传导成分的“外界版本”声音时,大脑往往无法及时适应这种变化,导致我们产生一种不适感。

这种不适感在某种程度上也与自我认知有关。我们对自己的声音有着强烈的情感联系,因此当听到自己的声音和我们认知中的声音不一致时,往往会引发一定的焦虑或反感。特别是当这种“陌生感”超出我们心理的舒适区时,我们的反应会更加明显。

科普进行时

如何调整对自己声音的感知

虽然我们无法改变自己声音的生理特性,但可以通过一定的训练和认知调整来减少对自己声音的不适感。首先,了解声音产生的机制有助于缓解心理上的不适。认识到自己在听到的录音中并没有完整地还原出自己平时的声音,而只是一个经过空气传播的版本,可以帮助我们理性地看待这一现象。

其次,多听自己的录音也是一种有效的调整方式。通过反复聆听自己的声音,我们的大脑能够逐渐适应这种声音的“陌生感”,从而降低不适感。最后,接受并学会自我接纳,减少对自己声音的过度审视,也是缓解这一问题的重要途径。

(据力学科普)

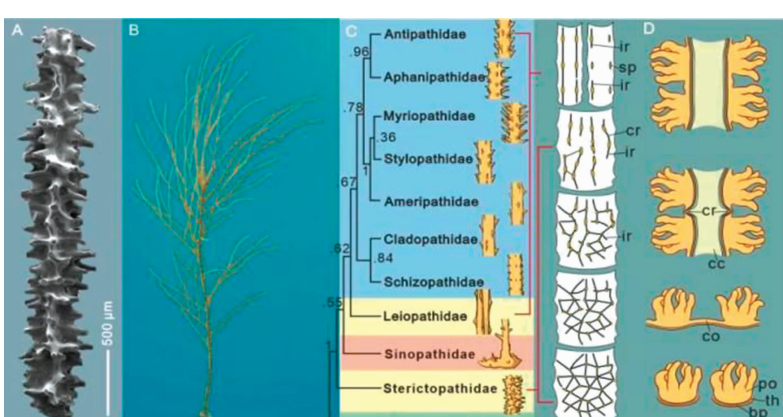
遗失声明

成都卓新企业管理有限公司工会委员会(统一社会信用代码:815101070866593821)不慎遗失中国银行成都航空路支行出具的开户许可证(核准号:J6510055775103),特此声明作废。

2025年4月18日

科技前沿

科研团队发现黑珊瑚化石新种 填补演化史上关键空白



奥陶纪纵棱硬黑珊瑚化石及其谱系演化。受访者供图

近日,西北大学地质学系与多个国内外研究机构的11名科学家合作研究,在陕西省汉中市宁强县中奥陶世地层(距今约4.67亿年前)中发现了256枚短棒状微体化石。经系统的形态学与CT三维重建分析,创立了硬黑珊瑚新科,其中包括辐根硬黑珊瑚、纵棱硬黑珊瑚新种和硬黑珊瑚未定种三个物种。该发现将黑珊瑚目增至10科305种(辐根硬黑珊瑚原属中华黑珊瑚科)。新物种的发现和 new 科的建立,填补了黑珊瑚化石记录的空白。

黑珊瑚是国际公约保护的濒危物种,具有重要的生态意义,然而长期以来,黑珊瑚的早期演化历史却始终是个谜。据统计,黑珊瑚目共有9科303种,其中8科301种为现生种,仅有1科2种为化石种。作为唯一的化石科,中华黑珊瑚科仅在中国湖北早奥陶世地层被发现过。由于表面特征与现生黑珊瑚的差异巨大,其是否能够归属为黑珊瑚目,一直存在较大争议。

“而新发现的两个中奥陶世的

黑珊瑚化石种,在演化上属于早奥陶世黑珊瑚化石与现代黑珊瑚之间的过渡形态类型,确认了硬黑珊瑚科,属于黑珊瑚目。”西北大学地质学系博士郝文静表示,同时发现黑珊瑚骨架存在从复杂网格式结构向规则纵向排列的规律性演化趋势,为研究黑珊瑚的早期演化提供了关键的中间环节,一定程度上揭示了黑珊瑚的深时起源与演化之谜。

西北大学地质学系研究员韩健表示,这项研究通过多学科交叉和国际合作,在古生物学和现代海洋生物学之间架起了桥梁,并且该发现揭示了黑珊瑚骨骼结构从早奥陶纪网格式向现代纵向排列的关键转变,填补了黑珊瑚演化史上的关键空白。

参与发现黑珊瑚化石新产地的中国地质调查局西安地调中心王欣副研究员介绍,奥陶纪西梁寺组在汉中市地区分布广泛,推测除了宁强地区之外,以后应该在其他地区也有可能发现更多类型的黑珊瑚化石。

(阿琳娜)

科学辟谣

不爱吃蔬菜,能多吃些水果代替?

真相:不准确

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300~500克,其中一半为深色蔬菜;水果每天建议吃200~350克,差不多一个大苹果或2~3个猕猴桃的量。

作者:李纯 中国注册营养师
审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。