

# 社区科普



## 咀嚼可防衰老

宁蔚夏

咀嚼,俗称嚼,千万别小看这个不起眼的小动作,它与我们的健康和寿命有着非常重要的关系。在日本流行着这么一句话:咀嚼力就是生命力。

首先,唾液中含有多种消化酶,能够帮助和促进食物消化,咀嚼的次数越多,口腔分泌的唾液就越多,从而越能和食物搅拌在一起,让吃进去的食物更容易消化,特别是较硬的食物,效果更为明显。

其次,咀嚼能够防止肥胖,具有非常好的减肥效果。细嚼慢咽不仅有助食物消化,所分泌的唾液还可以减轻消化的负担,通过大脑中枢神经的条件反射,防止进食过多,使体重不致增加。反之,狼吞虎咽,咀嚼少吃饭快,很容易让人长胖,脂肪易在体内堆积。而肥胖又被称为万病之源,因此易引发一些慢性病。

再次,咀嚼有助于预防疾病。唾液中除了含有能帮助消化的消化酶,还有抵抗疾病的抗体,比如咀嚼的次数越多,预防癌症的效果就越好。再如,像流感这样的呼吸道传染病,口腔中的唾液就有抵抗作用,能



够减弱流感病毒的毒性,所以流感流行时,哪怕嘴里含块糖,以此促进唾液的分泌,都有意想不到的预防效果。

还有,咀嚼有固齿的作用,在我国中医传统养生方法中,就有叩齿功。咀嚼次数减少,骨质硬度会相应减弱,加上到了老年,硬的东西好多不能吃,喜欢吃软的食物,咀嚼次数会越来越来,甚至造成牙齿脆弱和

缺失,这样会对健康带来非常大的影响,从而加快衰老。

另外,严重危害老人健康的吸入性肺炎,约7成来自于食物,吃饭咀嚼次数少,加上吞咽能力减弱,到了老年,吃饭时很容易噎着,引起呛咳和食物倒流,甚至一口上不来气,出现生命危险。最好的预防方法,就是加强咀嚼和吞咽功能的锻炼。

最后,咀嚼可以预防老年痴呆症。一般认为,多动手可以锻炼大脑,从而预防老年痴呆。其实,多咀嚼也有同样的效果,咀嚼次数多以及进行方法正确的咀嚼,都能很好地刺激大脑,使大脑活性增加,对老年痴呆起到预防作用。

**科苑百花**  
四川省老科技工作者协会 协办  
第 281 期

书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读

## 《看不见的森林——林中自然笔记》

[美]戴维·乔治·哈斯凯尔 著



### 推荐理由:

这是一本森林观测笔记。在这本书里,生物学家大卫以一小片森林作为整个自然界的缩影,向读者生动地展示了这片森林和居住在其间的栖息者的生活状况。大卫每天都会在这片森林里漫步,梳理出各种以大自然为家的动植物间复杂而又微妙的关系。因此,每一次寻访对于他来说,都象征着一个自然故事的缩影。该书优美的语言使读者把阅读过程看做一次寻找大自然奥秘的盛大旅行,而作者则像导游,带领大家探索存在于脚下或者藏在后院里的奇妙世界。

## 人的大脑相当于 9500万块8TB硬盘!

**赛先生的背影**  
SAIXIANSHENGDEBEIYING  
栏目协办:  
四川省科学技术普及服务中心

我们从生下来开始就在用自己的大脑,吃饭、上学、读书、看报,甚至连睡觉的时候我们的大脑也在正常工作着。人类的大脑一直是科学家探索的对象,对大脑的研究,从来都没有停止过。既然我们的大脑这么厉害,那你有想过我们的脑子里到底可以储多少东西呢?

打个比方,一部蓝光电影大约十几个G的容量,虽然说人类的大脑是生物器官,不能用电脑的储存单位来衡量,但是硬要推算一下,那么人类大脑相当于多大的容量呢?我们先从低等级的动物来举个例。2014年3月Nature的一篇文章称,科学家对小白鼠的大脑进行分析,一个小白鼠的大脑有13个神经元结构,而仅仅分析了13个神经元,就用了高达1TB的数据。我们来对比一下,一个成年人的大脑由140亿个细胞构成,重1400克,约有1000亿个神经元,我们来算了一下,大约是7.6亿TB(1TB=1024G),换算下来,相当于9500万块8TB硬盘。说到这里,可能有人会说,人的大脑容量那么大,为啥昨天说的事,今天就记不住了呢!当然人脑不能简单折

合成硬盘容量,它要比硬盘复杂得多,人脑的1000亿个神经元并不是全部用于储存功能,他还要进行整理、分析、清理等复杂功能。

一百多年前,德国心理学家就发现人类记忆的奥秘,约70%的记忆会在几小时内快速忘记。大脑记忆功能分为短期记忆和长期记忆,短期记忆相当于电脑的内存,长期记忆就是电脑的硬盘,而短期记忆的容量是很有限的。为了接纳更多新的记忆,大脑会留下你认为重要的记忆,通过反复回忆、练习在大脑深处,将神经元形成一个固定的通路,从而形成长期记忆。而那些大脑认为不重要的记忆,比如昨天上了几次厕所、吃了什么菜、喝了几次水……过两天就自动删除了。那些常说自己记性差的,学校里七言绝句都记不全的,真不是记忆不行,而是注意力不集中、没走心。

当然每个人对大脑的开发是不同的,历史上的科学家,如爱因斯坦、牛顿,他们的大脑为科学创造了多少辉煌。

那么记忆是否有极限?科学家告诉我们,记忆有极限,但是如何找到这个限度,遗憾的是还没有答案。(钟科)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

**科普零距离**  
KE PU YI QU XING  
栏目 | 四川省民族科普工作队 协办  
凉山州科协

3月3日是第20个全国爱耳日。今年的主题是“关爱听力健康,落实国家救助制度”。对于听力障碍你了解多少?如何早期发现儿童及青少年听力损失?一起来看看吧。

## 这样做,可以预防听力障碍

### 什么是听力障碍?

听力障碍是指各种原因导致人听觉困难,听不到或听不清环境声及言语声。其程度包括以下几种:

- 轻度:平均听阈 26-40 dB HL,听悄悄话有困难。
- 中度:平均听阈 41-60 dB HL,噪声环境下听说话有困难。
- 重度:平均听阈 61-80 dB HL,大声说话才能听到。
- 极重度:平均听阈 81 dB HL,听大声说话有困难。

据世界卫生组织统计,全球人口的5%即3.6亿人患有中度及以上听力障碍,其中儿童有3200万。听力障碍可影响儿童语言能力的发展,妨碍其正常学习和生活。

### 如何早期发现儿童及青少年听力损失?

新生儿听力筛查、儿童听力筛查和对儿童听力及言语发育进行观察,是早期发现听力损失的重要手段。宝宝出生三天左右,须接受耳声发射初筛,未通过者在42天进行双耳复筛,仍未通过者在3个月龄内

转诊至指定的听力诊断中心进行诊断;重症监护病房住院的新生儿,出院前须进行耳声发射和自动听性脑干反应筛查,未通过者直接转诊。6、12、24和36月龄是儿童听力筛查重点年龄,任何时期未通过听力筛查,均应及时转诊。

如果发现孩子有拍打、抓耳部等动作,或有耳痒、耳流脓等,或对声音反应迟钝、语言发育迟缓,或青少年长期接触娱乐噪声(网吧上网, KTV唱歌等)后出现耳鸣等现象者,建议尽快到医院检查听力。

### 儿童期听力障碍的主要病因及预防措施是什么?

中耳感染是儿童期听力障碍的主要病因,由于儿童独特的解剖特点,咽鼓管短平宽,细菌病毒容易侵入导致中耳炎,反复发作可造成听力障碍,进而影响语言发育,因此预防感冒、避免平躺喂奶或呛奶、避免随意掏耳朵、洗澡或游泳时防止呛水和耳道进水等,可减少中耳炎的发生。加强体质锻炼、减少脑膜炎及流行性腮腺炎等病毒感染,防止儿童头部外伤,减少娱乐噪声,谨慎使

用耳毒性药物也可有效预防儿童听力障碍。此外,遗传因素导致的儿童迟发性听力损失也值得重视。

### 《关于建立残疾儿童康复救助制度的意见》救助对象有哪些?如何申请救助?

2018年6月,国务院印发了《关于建立残疾儿童康复救助制度的意见》。救助对象为符合条件的0~6岁视力、听力、言语、肢体、智力等残疾儿童和孤独症儿童。残疾儿童监护人可向残疾儿童户籍所在地(居住证发放地)县级残联组织咨询。您也可上网查询或登录中国听力语言康复研究中心官网([http://www.crrcdc.org.cn/hydz/2018/12/05/c\\_10600.htm](http://www.crrcdc.org.cn/hydz/2018/12/05/c_10600.htm))下载了解各省具体救助制度。(川卫)

### 残疾儿童康复救助制度的救助内容是什么?

各省都已根据《关于建立残疾儿童康复救助制度的意见》出台了本省残疾儿童救助政策,救助内容包括:助听器和

人工耳蜗产品、手术费、康复训练补贴等。为着力保障残疾儿童基本康复服务需求,努力实现残疾儿童“人人享有康复服务”,部分省将残疾儿童救助年龄从0~6岁扩大到17岁以内。

听力残疾儿童的救助标准根据当地的经济条件和实际情况有所不同,具体标准可由残疾儿童监护人对残疾儿童户籍所在地(居住证发放地)县级残联组织咨询。您也可上网查询或登录中国听力语言康复研究中心官网([http://www.crrcdc.org.cn/hydz/2018/12/05/c\\_10600.htm](http://www.crrcdc.org.cn/hydz/2018/12/05/c_10600.htm))下载了解各省具体救助制度。(川卫)



## 练“法轮功”无用 只有药到病才除

**崇尚科学 反对邪教**  
CHONGSHANG KE XUE FAN DUI XIAO JIAO  
栏目协办:四川省反邪教协会

民。1990年,妻子学会了制作羽绒服,每到冬天外出做一两个月羽绒服,每年都有好几千元的额外收入,一家三口生活得有滋有味。转眼到了1997年上半年,妻子患上了偏头痛。当时,我陪她到当地多家医院治疗,一直治不断根,隔三差五头痛病就要发作一次。由于患病,这年冬天妻子不得不放弃外出做羽绒服的机会。1998年5月,妻子的远房亲戚王春燕(化名)来家串门。她给我们鼓吹“法轮功”可以强身健体,我不太信,但我妻子相信了。就这样,妻子练起了“法轮功”。她把自己关在屋里,一遍一遍地阅读“法轮功”的书籍,有时还对

着墙上的“练功”图反复比划。一晃几个月过去了,有一天中午,我做完农活回家做饭,看见妻子双手撑着下巴坐在堂屋的门槛上,表情有些痛苦,我连忙问咋回事?她唉声叹气地说,唉!这些日子为了治病,她按照“法轮功”的要求,没再吃一颗药,每天天没亮就起床,不是看书“念经”,就是“打坐练功”,可病却一点也不见好转。于是我劝妻子再到医院检查一下。第二天我们坐车到县医院,通过脑部CT检查,医生告知:患者因长期疲劳,头面部肌肉持续收缩,而引起的神经性头痛,建议马上住院治疗,不然病情将越来越严重。经过一段时间治疗,妻子的

身体渐渐康复,头痛的频率明显减少,心态也一天调整了过来。我对妻子说:“你看,大医院就是不一样哈,‘练功’无用,还是药到病除哈。”出院回家后,妻子就将贴在墙上的画像和图片全部撕了下来,连同那本书和磁带一起丢进了灶台,化成了灰烬,并发誓说:今后再也不练“法轮功”了。从那以后,妻子与“法轮功”断绝了关系。平时不在太阳下干农活,日常家务也尽量少操劳,冬天出去做羽绒服也注意保暖休息。这么多年来,她的偏头痛再也没发作过。如今,全家又过上了舒心和睦的幸福生活。(凯风)

**减资公告**  
苍溪县山河园林绿化有限公司(统一社会信用代码:915108240898890875),经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币壹仟万元减少至人民币壹佰万元,请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。  
联系人:宋明 联系电话:18308396828  
苍溪县山河园林绿化有限公司  
2018年3月8日

**清算公告**  
苍溪县新园猕猴桃专业合作社(注册号:93510824314486365C)经成员会议决定注销专业合作社,请有关债权人自本公告见报之日起45日内向我社申报相关债权,逾期按相关规定处理。 联系人:朱鸿阳 电话:13547176587  
苍溪县新园猕猴桃专业合作社  
2019年3月8日

**注销公告**  
宜宾润德商贸有限公司(统一社会信用代码:91511502093414105M)经股东会决议决定注销,请相关债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报相关债权债务,逾期责任自负,特此公告。  
2019年3月8日

**遗失声明**  
四川众望升腾科技有限公司  
开户许可证(开户许可证编号:6510-02541554;核准号:J6510079547201;开户行:中国农业银行股份有限公司成都新蓉支行)遗失,声明作废。  
2019年3月8日