



笑 是健康的良方

蒲昭和

俗话说“气顺则少病”。其实,笑就是最能使人“气顺”的方式,因为笑可以调畅气机,使营卫之气周流,气机升降出入有序,从而达到气血调和,抗病防衰,延年益寿之效果。以现代医学观点看,笑是人心情愉悦、精神爽快的表现。笑通过调节神经功能、促进肌肉运动,加强血液循环,促进新陈代谢,从而达到健康长寿的效果。法国医学家研究发现:人笑的过程类似于是在原地跑步的良好锻炼,它可以使肌肉强壮起来,加强心脏的律动,使血压增高和脉搏加快,支气管扩张,肺部换气加速。研究者还认为,人在笑的时候,等于是在给内脏按摩,也等于在给小腹部和胸大肌推拿。这样有利于人吸收更多的氧气,因而也净化了血液,同时还能增进肝脏和大肠的功能。

可以说,人每大笑一次,都是在积极调动全身各系统功能,尤其对调适神经功能、强健心肺活动能起很好的作用。所以,笑不仅能防病,还能起延年益寿的效果。近年来,国外有人将“笑疗”作为一种治病疗法。有专家建议:医生在为他人诊病时,应当为病人多开“笑的处方”,教给病人一些方法去激起笑,引起充分的欢乐反应,这对健康和长寿是有益无害的。德国人还专门成立了“笑联盟”,旨在把笑作为一种体育锻炼,互相交流,甚至还举行笑的比赛。在美国,一

些疗养院定时让老年人阅读妙趣横生的幽默小说,欣赏一些讽刺取乐的漫画,或者观看逗人发笑的滑稽喜剧等。这种方式被证明能有效地克服老人常有的孤独、寂寞的情绪,一些慢性疾病也在“笑疗”中得到了有效控制。如何使自己多笑呢?以下5个办法可以效法:

1. 有意识地多交乐观向上、幽默的人作朋友;多主动去“凑热闹”,把自己置于笑的环境中。
2. 研究笑的科学,注意掌握引起发笑的窍门。
3. 想办法挤出时间使自己笑一笑。当有机会笑的时候,要尽情地笑出声来最好,不要克制感情的发挥。
4. 在身边、床头可多放几本笑话、幽默之类的书籍或漫画集等,供随时翻阅。
5. 常看些笑星及喜剧家表演的电视剧或录像带,要全神贯注,使自己“身临其境”,到时就痛快地大笑一场。

四川省老科技工作者协会 协办 第282期

书香天府 全民阅读 《地理学与生活》 [美]阿瑟·格蒂斯 朱迪丝·格蒂斯 杰尔姆·D·费尔曼 著 推荐理由: 提到地理学,可能很多人会想到地图,是不是?但这本书证明了,真正的地理学,内涵不止于此。比如提到英国,你内心里一定会自动浮现出各种关于英国的信息,气候、文化、位置、经济……这就是“心像地图”,我们每个人的心中都有。我们对于这个世界认知和想象,基本都来自地理。这本书从自然地理、文化区域两个大方向上来讲了地理的各种分支。从不同民族的历史文化,到国家之间的经济往来、地球的生态环境和未来规划,到人们的宗教信仰和交流方式,这些都与地理学息息相关。所以,如果你想完整地认识一下地理学,此书是不错的选择。

长征系列运载火箭 成功发射300次“五大”看点



3月10日零时二十八分,巨大的轰鸣声响彻大凉山,长征三号乙运载火箭托举着中星6C卫星从西昌卫星发射中心腾空而起,随后卫星成功进入预定轨道。这一刻,中国长征系列运载火箭的发射次数正式刷新为“300”。

长征火箭: 追梦太空的起点

一系列中国太空探索的大动作,都是在长征系列运载火箭运送下完成的。1970年4月24日,长征一号运载火箭在全国人民的期待中起飞,将我国第一颗人造地球卫星“东方红一号”送入太空,开启了中国自主进入太空时代的新纪元。“彼时,我国运载火箭的运载能力是300千克。2016年11月3日,长征五号运载火箭首飞成功,我国运载火箭近地轨道和地球同步轨道的运载能力分别达到了25吨级和14吨级。”中国航天科技集团宇航部部长尚志说。40多年间,长征火箭运载能力提升了数十倍。

“1.65米的跨越”: 中国航天制造能力最新注解

以长征五号运载火箭为例,在此之前中国火箭直径是3.35米直径,而长五火箭的直径为5米,虽然只是1.65米的跨越,却凝结了无数航天人的心血。中国航天科技集团一院院长郝照平介绍,5米直径大型箭体结构为我国运载火箭首次采用,是火箭实现运载能力重大跨越的基础,设计、制造、试验难度很大。“长征五号突破了12项重大关键技术247项关键技术,不仅使整个火箭技术能力达到国际先进行列,同时带动了国内相关工艺、工业制造能力的进步。”郝照平说。

无毒无污染: 绿色火箭渐成长征系列主流

长征六号的成功首飞,拉开了我国新一代无毒无污染运载火箭投入使用的序幕。未来,中国航天科技集团还将研制长征七号甲、长征八号、长征九号、新一代载人运载火箭,完成我国运载火箭的整体更新换代,绿色无污染的环保推进剂将成为中国火箭的主流。以长征五号、长征七号为代表的新一代运载火箭现在采用的三种新型主发动机均采用无毒无污染的推进技术。

开放合作: 中国火箭自信走向世界

1985年10月,中国政府向世界宣布,长征系列运载火箭将承揽国际商业发射服务。1990年4月7日,长征三号火箭成功发射美国休斯公司研制的“亚洲一号”通信卫星,中国航天自此踏入国际商业卫星发射服务市场。截至目前,中国航天科技集团已完成48次国际商业发射,发射56颗国际商业卫星,并向国际客户提供17次搭载发射服务,打造了“中国长征火箭”这一知名品牌。

共享发展成果: 让普通人的“航天梦”不再遥远

近年来,为满足消费者多元的发射需求,中国航天科技集团推出了“太空专车、太空顺风车、太空班车”三型“太空车”概念,旨在为客户提供天地一体化系统解决方案,优化组合的发射资源配置。为了让普通人的“航天梦”不再遥远,中国航天科技集团还将逐步实施太空车、太空星网、亚轨道飞行体验等面向大众的商业航天计划,为全球的大众化小卫星提供搭载服务。(星华)



四川省民族科普工作队 甘孜州科协 阿坝州科协



误区一: 慢性疼痛不是病,能忍则忍,不必就医。

慢性疼痛并不是机体老化的正

破除谣言 以示 正听 ZHENG TING

注射“年轻血浆”真的不能抗衰老

“衰老的概念本身就很不模糊,这项技术宣称能逆转衰老,显然不科学。”首都医科大学附属北京世纪坛医院整形美容外科主任医师崔磊说。抗衰老有两个层面的含义。一方面,从外观和内在上讲,它指的是皮肤改善、毛发增多、精神状态改善、运动功能和性功能增强等。另一方面,它指的是认知功能改善,比如记忆力增强等。Ambrosia的创始人Jesse Karmazin在一次公开演讲中称,注射年轻血液后,老年人的皱纹会减少,皮肤状况会改善,肤色也会变好。对此,崔磊表示:“这是不科学的。目前,没有任何科学实验数据证明这

疼痛是一种令人不快的主观感觉,一般可分为急性疼痛和慢性疼痛。如果疼痛无法在短期内缓解,持续时间超过3个月或以上,就演变为慢性疼痛。急性疼痛是“症状”,而慢性疼痛则是一种“疾病”。慢性疼痛能引起食欲下降和睡眠障碍,影响身体功能,让人变得暴躁,甚至让人感到绝望。目前大众对慢性疼痛主要存在一些误区,看完本文相信你就会对慢性疼痛有更加科学的认识。

慢性疼痛的认识误区

常表现,而是一种需要干预的疾病。很多情境下,疼痛是由身体病理改变进展而来的,如关节炎、糖尿病性周围神经痛、带状疱疹后神经痛等。这些疼痛能够通过适当的治疗得以缓解和改善。因此,疼痛要说出来,不要忍受,疼的时间越长,人对痛觉会更加敏感,即越忍越不耐受。

误区二: 慢性疼痛应绝对卧床休息,千万不可活动。

有慢性疼痛的个体往往会对功能锻炼及日常活动产生恐惧心理,特别是腰背部疼痛者。研究显示,慢性非特异性腰腿痛(排除脊柱性疾

误区三: 止痛药对身体不好,吃多了会成瘾,不能吃。

止痛药可以吃,但要在医生和(或)专业药师指导下服用,而且并不是所有的止痛药都具有成瘾性。

病及神经根性疼痛)患者的疼痛并不会因回避活动而有所减轻,反而会因运动减少使机体处于“废用状态”。不卧床休息,并不会影响腰痛患者疼痛的恢复速度和程度。建议保持日常活动状态,帮助缓解肌肉痉挛,防止肌力下降,减少机体功能障碍、疼痛及恢复正常工作所需的时间。

止痛药一般可分为三大类:非阿片类药物、弱阿片类药物(如可待因)和强阿片类药物(如吗啡、羟考酮、芬太尼)。非阿片类药物,如扑热息痛,即对乙酰氨基酚和非甾体类抗炎药一般并不会成瘾。成瘾性是阿片类药物的一个潜在风险,此类药物一般应用于中重度疼痛。成瘾性不同于身体依赖或者耐药,它与基因、社会心理、环境等因素有关。基于医嘱,规范使用阿片类镇痛药化合物是安全的。

最后提醒大家,如果身边有朋友被莫名的疼痛困扰多月,应及时劝说他们去医院寻求帮助。(陶幸娟)

注射年轻血浆能抗衰老,甚至治疗痴呆症、帕金森症、阿尔茨海默症。这听起来像不像“吸血鬼”的传说?但在美国,以Ambrosia为代表的公司确实这么做过,且一度颇为流行。而日前发布的一纸禁令或导致Ambrosia直接关闭,美国食品药品监督管理局(FDA)发出警告称,这类换血技术可能导致重大风险。随后,Ambrosia公开表示已经停止此类治疗。

据病人的具体情况进行输血治疗。“血型配对、输血操作等必须在专业指导下完成,还需要有一套完整的抢救措施。在法定医疗机构之外接受此类手术,存在很大隐患,严重的会危及生命。”崔磊说。

追求生命的健康和长久,无可厚非,这也是现代医学努力的方向。但任何抗衰老的方法都必须有科学依据并经过临床检验。“一些商业宣传违背科学研究,对患者和整个社会都是一种误导。”崔磊提醒公众,由于衰老的机理还不明确,目前并没有一种方法、技术或药物能够从根本上延缓衰老。(代小佩)

遗失声明 兹有洪雅县联合卫生院所持有的《国有土地使用证》,证号:洪国用(1989)第2931号,土地面积为:1238.875平方米,地号:V I-65,宗地座落于:洪雅县联合乡合江村4组。用途:医疗,使用权类型:划拨。因保管不善,不慎遗失。由本人登报声明,该土地使用证自登报之日起三十日内无异议的,该《国有土地使用证》作废,并向洪雅县国土资源局申请办理登记,因以上声明不属实发生的一切经济、法律等责任,概由本人单位负责。 声明人:洪雅县中保镇卫生院 2019年3月15日

遗失声明 广元万达广场商业管理有限公司开设给曾德滨的装修保证金收据(编号:00003567,金额20000.00元整)遗失,声明作废。 2019年3月15日

公告 成都佳瑞鑫科技有限公司长城皮卡车(车牌号:川A63C4Q,银灰色,车架号:LGWCA2190JB003349,发动机号:D18052061),于2019年1月12日在文星镇蜀星社区门口被窃。联系人:周伟,电话:13990600872。 成都佳瑞鑫科技有限公司 2019年3月15日

遗失公告 锦江区静源隆服装店(注册号:510104600771611)营业执照正副本(统一社会信用代码:92510104MA62QTE77L)遗失,声明作废。 2019年3月15日