



科苑百花

四川省老科技工作者协会 协办

第 267 期

如今,久坐不动的人越来越多,殊不知久坐会使腿部血行减慢,引起大脑供血不足而“伤神损脑”,从而出现精神萎靡、头晕眼花、记忆力下降、失眠、耳鸣等症状。长期双腿少运动,还会导致下肢静脉曲张、关节疼痛、下肢麻木、肌肉松弛甚至萎缩等等。

鉴于此,久坐少动的人群除了多走路或运动外,做做“腿保健”也是十分有益的。

摩脚:坐姿,用双手合围握住一侧大腿根部,由根部向下稍用力按摩,一直到足踝,再反向从足踝回按捏至大腿根。两腿轮流做,每次做 10 遍左右。此法能使关节灵活,增强腿肌



与步行能力,还能预防下肢静脉曲张、水肿及肌肉萎缩等。

久坐人群别忘“腿保健”

常言道:“人老腿先老、腿健寿自长”。腿也称为人的“第二心脏”,它与神经末梢、毛细血管与人体各系统、组织和器官联系密切。

腿 部 肌 力,并使骨 关节强健。

甩脚:站立,一手扶住墙或树,先向前甩动小腿,使脚尖向前向上翘起,然后向后甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿也伸直,两脚轮流甩动,一次甩 60~100 次。此法可防下肢萎软、麻木或小腿抽筋。

揉脚:坐式,先将双手掌搓热,用手搓擦两脚掌各 10~20 遍,随后用大拇指揉压两脚心(涌泉穴)各 3 分钟。此法能改善局部血液循环,调整内脏器官功能,对防治眩晕、耳鸣、失眠、腿脚麻木酸痛均有一定效果。

蹬脚:临睡前,可平躺在床上,双手抱住后脑勺,由缓到急地进行蹬脚运动,两腿分别各蹬 3 分钟,反复做 10 次。此法能增强

蒲昭和

海边玩耍 警惕离岸流

赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING

栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

日前,“一对年仅 8 岁双胞胎姐妹在青岛旅游时的不幸遭遇”刷屏网络,令人唏嘘。看似平静的海面悄无声息地吞噬了两个幼小的生命,很多朋友在痛心惋惜的同时还有些不解:为什么孩子会在极短的时间里就消失,甚至来不及呼吸? “凶手”可能就是离岸流。

什么是离岸流?

离岸流又被称为回卷流、冲击流,是自海岸经波浪区向海中流动的一股狭窄且强劲的水流,与海滩垂直,速度很快,流速最高可达 2 米/秒,纵向长度几米到上百米不等。每股的持续时间为两三分钟甚至更长。离岸流往往暗藏于海面下,任何天气条件下都可能发生,几乎不可预见,直到人深陷其中才会发觉,是海滨浴场最大的危险之一。离岸流可以在短时间内把一个成年人冲进海里。在美国,80%的海滨溺亡事件都与离岸流有关。它会在人毫无防备的情况下突然出现,并且拥有巨大的能量,有时候甚至连海面上的救生艇都能吞噬掉。

碰到离岸流该怎么做?

首先要放松,先随波逐流,看看周围的环境;然后,在确认海岸线以后,我们要垂直于海流的方向,向离岸流的两侧游动,就是说,我们要一边游,一边注意和海岸线

保持平行。这种方法可以帮助我们游出离岸流。游出离岸流后,再转变方向,游向岸边。

如何避免被卷入离岸流?

首先要远离离岸流的易发区域,选择有安全保障的、有救生员在海滩。最重要的一点是时刻保持警惕。游泳时一旦发现疑似离岸流的情况,请不要犹豫,立马上岸。此外,如果您如果不是专业救生员,那么千万不要轻易自己下水去救被离岸流卷走的小伙伴。

在海边,这些也是致命威胁

水母。水母在海边尤其常见,曾致人死亡。一旦被水母蜇伤,切勿用淡水冲洗,可用海水洗伤口,然后迅速就医。也可先用卡片刮除刺丝囊。

水草。在水中优美浮动着的水草,也可能成为残忍的夺命“杀手”。这位“杀手”的绝招就是“缠人”,它将人缠住后会导致溺水。想要避免与它“过招”,最主要的是不要在非游泳区游泳,非游泳区中水情复杂,是这位“杀手”的藏身之处。

另外,涨潮落潮时的景象十分壮观,然而也很危险。涨潮、落潮时要及时上岸,退回到安全区,不要在海中逗留。这股无人能阻挡之力容易将人突然卷入。(钟科)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



请本报所刊登漫画图片作者与本报联系,以付稿酬。

夏日饮水有讲究 (下)

赵蓉萍

可以选择电解质泡腾片或含少量糖、水溶性维生素的运动饮料。

饮水的时间

缺水达到体重的 2%~4%时,机体就会有明显的口渴感,进一步缺水达到体重 6%~8%时就会出现注意力不集中、反应迟钝、烦躁等精神症状。为避免机体缺水,最好的喝水时机就是随时喝。老年人由于机体功能的退化,对渴觉的反应变得迟钝,常常感觉不到口渴,当感觉到口渴时,往往身体已经严重缺水,所以对于老年人而言,更应该注意随时喝水。

经过一夜的新陈代谢,人体血液浓度在清晨最高,此时空腹饮上一杯白开水,既能补水,又能滋润肠

道,并促进肠道蠕动和排便。因此,除了一些特殊疾病患者(如肾脏疾病),建议清晨起床后都要喝一杯白开水。此外,对于运动员和高温下体力劳动者,最好每隔 0.5~1 小时就喝一次水。

饮水的方式

夏日气温高,总让人觉得酷热难耐,很多人以为这时一大瓶“透心凉”的冰水既能解渴又能解暑。殊不知,这一大瓶冰水下肚后,大量的水在肠道只是“穿肠而过”,不但不会解渴,反而会刺激胃

肠道血管收缩,导致胃肠炎、腹泻等疾病发生。其实,接近人体温度的温水才更能利于胃肠道吸收。此外,即使是口渴时,每次饮水也最好不要超过 300~400ml。请记住,少量多次饮水,才更能补水。

(四川省营养学会供稿)



破除谣言 以示



最近网上有消息称,郑州的祝先生到青海旅游,有人以每瓶 150 元的价格叫卖“高氧水”,并声称可以预防高原反应。那什么是“高氧水”?“高氧水”真的可以预防高原反应吗?

“高氧水”真能预防高原反应?

目前市场上销售的所谓“高氧水”,是通过加强压力将更多的氧气压进水里,一般每升水中的含氧量高于 35 毫克。但是健康成年人每次的呼吸量约为 500 毫升空气,在一个标准大气压下约合 140 毫克氧气,比“高氧水”中的氧气含量高多了。更何况,“高氧水”是通过强大的压力把氧气压进水里,一旦在常规环境中打开,在正常的大气压下,额外溶解进水里的氧气就会释放出来,原理就跟打开可乐罐时冒气泡一样。即便把“氧气”喝进胃,它也不可能像呼吸一样进入肺内和血液交换,有可能只有极少数喝进去的

“氧气”会经黏膜吸收。因此,靠喝“高氧水”来预防高原反应,完全没有科学依据。

高原反应分为急性、慢性两大类。急性高原反应进入海拔 3 千米以上时,第 1~2 日症状最明显,后渐减轻,大多 6~7 日基本消失,少数可持续存在。主要表现为头痛、记忆与思维能力减退及失眠、多梦等,呼吸深、频率增加、心动过速。部分患者有嘴唇发紫、血压升高等症状。一旦有这些症状,在症状未改善前,应卧床休息和补充液体。有条件应及时进行“吸氧疗法”,这是最快缓解症状的方式。如果“吸氧疗法”没

改善症状,就需要针对出现的症状服用药物。如果在休息、吸氧、药物干预的情况下症状都没有得到缓解,甚至有加重情况,那就必须尽快将患者转送到海拔较低的地区,相应的症状就会明显改善。

值得注意的是,有器质性疾

病、严重神经衰弱或呼吸道感染患者,不宜进入高原地区。

(雍黎 李春梅)

