



睡眠质量好 全身疼痛少

■ 宁蔚夏

高质量的睡眠不仅能有效消除疲劳,让人保持充沛的精力和体力,而且还可降低对疼痛的敏感度,很好缓解疼痛。近期,美国加利福尼亚

大学伯克利分校发表在《神经科学杂志》上的一项研究对此进行了论证,明确了睡眠与疼痛之间的关系。

研究小组招募 25 名以往无睡眠和疼痛相关障碍的志愿者,在该校研究所进行实验。研究人员先让志愿者睡了一晚上后,测定了疼痛的极限点。随后将志愿者的脚加热到感觉不舒服的程度,然后对疼痛的程度在 1 到 10 之间进行阶段测定和评价,另在测定过程中,使用功能性磁共振成像仪器

(fMRI)测定脑活动。最后,研究人员让志愿者反复进行睡眠不足过程的重复,再次对疼痛反应进行评价。结果表明,处于睡眠不足状态的受试者,即使在温度低的情况下,对疼痛的评价总体上也很高。

另外,脑活动记录对出现这种现象的原理也进行了一定的阐述。脑图像显示,承担对疼痛作出反应的中枢部位,在体感皮层的活动显著增加,并且被认为担负疼痛管理的伏隔核和岛皮质也没有发挥应有作用。上述图像表明,大脑在对疼痛的处理上,神经系统处于功能失调和紊乱的状态。

除此之外,研究人员还在互联网上进行了作为研究的部分调查。约 230 位参加者,采用亚马逊的一款仪器,花数天记录了每晚睡眠时间和次日疼痛程度,结果表明,睡眠只是稍微发生了一些变化,疼痛即被显著地表现了出来。

研究人员认为,睡眠是健康领域中非常重要的课题之一,如果睡眠不足,疼痛的敏感度就会上升,即或损伤程度相同,但若没有充足的睡眠,大脑对疼痛的判断也会发生变化。因而,良好的睡眠是缓解疼痛的天然镇痛剂。

科苑百花 四川省老科技工作者协会 协办 第 293 期

书香天府 全民阅读

《理想国》 [古希腊]柏拉图 著



推荐理由:

《理想国》是西方哲学经典中的经典。先讲一个故事:有一群囚徒从小就住在洞穴里,浑身都被绑着,只能看着面前的墙壁。囚徒们看见墙壁上的影子,就以为这就是真实的世界。直到有一天,一个囚徒挣脱束缚走出洞穴,他发现外面才是真实的世界,当他赶回去想要救出同伴,但反而被同伴用石块砸死。这个故事就来自柏拉图,他想说的是,解救陷于黑暗境地而毫不知的人,这就是哲学家的使命。为此,他需要带我们一起理清什么是道德、什么是善良、什么是真实、什么是正义……总之,想要了解西方的哲学思想,《理想国》是必读的!

睡午觉的正确姿势

赛先生的背影 栏目协办: 四川省民族科普服务中心

流口水、颈椎病风险外,还可能对大脑的反应速度、视力、胃、牙齿都有伤害。

风险 1: 压迫神经,影响大脑反应速度

趴在桌子上睡的朋友们,由于睡觉时多处关节肌肉紧张、神经受到压迫,会影响正常血液循环和神经传导,使两臂、脸部发麻甚至感到酸痛。如果不加注意,时间长了会演变成局部性神经麻痹或使脸部变形,甚至会引起植物神经功能紊乱,影响大脑反应速度。

风险 2: 视力受损

趴着睡觉眼球容易受到压迫,长时间这样会造成眼压过高,出现暂时性的视力模糊,使视力受到损害,久而久之会使眼球增大、眼轴增长,形成高度近视,同时也容易增加青光眼的发病率。尤其对已经出现轻微近视患者、近视患者或戴

隐形眼镜的学生危害更大。

风险 3: 诱发胃炎

人在午饭后至少需要 1 个小时才能把胃部的食物排空,吃完午饭就趴在桌上睡觉,胃部被压迫增加蠕动的负担,容易造成胃部胀气,降低胃部消化食物的能力,影响吸收。

风险 4: 诱发牙周病

侧起趴着睡,加在牙齿上的侧向力不仅会破坏牙齿质地和影响牙齿的运动,还会诱发牙周病,甚至牙齿脱落。1999 年日本颌咬合学会杂志上东京医科大学牙科学院综合诊断系的 Nakamichi Satoshi 的一篇一项关于睡眠姿势和失去牙齿数量的调查中发现,趴着睡的人的牙齿脱落率显著高于躺着睡的人。(钟科)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

破除谣言 以示



我国传统的坐月子有各种各样禁忌和传统,其中有不少老旧陋习。下面就来聊聊,传统的坐月子有哪些误区?

中国式“坐月子”的五个误区

误区 1 忌沾水

坐月子在医学上称为产褥期,大约为产后 6 周左右。月子里会频繁出汗,医学上把这种出汗称为褥汗,要把体内多余的水分都排出体外。除了出汗以外,还要排恶露,其中包含胎盘附着物、蜕膜和血液等。产妇要做的就是,好好洗头洗澡,休息放松。当然,一定要淋浴,不能坐浴。其次,要注意保持伤口干燥,尤其是剖宫产的伤口。剖宫产后,建议一周以后洗澡。洗完澡,要把腹部的伤口用干净的毛巾或纱布轻轻擦干净,消毒后再盖上敷贴。

误区 2 忌刷牙

怀孕期间,孕妇在激素的作用下,会出现牙龈充血、水肿,易出血的现象,特别是在刷牙的时候。这主要是因为孕妇在孕期没有摄取足量的营养,身体缺钙,所以生完孩子后牙齿确实变坏了。由此,很多人就认为产妇不能刷牙。事实上,产妇在月子里每天要进食大量糖类、高蛋白食物,如果不刷牙,食物残渣留在牙缝中,在细菌作用下发酵、产酸,导致牙齿脱钙,形成龋齿或牙周病,并引起

口臭、口腔溃疡等。所以,月子里一定要天天刷牙,一天至少两次。可用软毛牙刷,温水刷牙,避免对牙齿及牙龈刺激过大。

误区 3 忌生冷

水果和蔬菜中含有大量的膳食纤维,产后早吃、多吃有利于保持肠道通畅,促进产后早日排便。这对产后恢复至关重要,还能避免产后痔疮加重。水果不需要加热,但是不建议进食温度过低的食物。

误区 4 忌活动

生产过程中的确是耗费了很多力气,但是适当休息后,建议产妇尽早下床活动。尤其是顺产,建议第二天就在床旁适当活动,尽早调动身体机能,

误区 5 忌看书

这是没有科学依据的,看书、看手机都没问题,但是要注意休息,不能保持一个姿势看太久,会影响视力和颈椎。

除了保证饮食、休息、清洁,尽早下床活动外,新手妈妈还要做到以下几点:避免吹风受凉,室温一般以 25℃~28℃为宜;尽早开始母乳喂养;按时产后检查。

需要注意的是,家属对有抑郁倾向的产妇,要进行悉心照顾及心理疏导,必要时及时就医治疗,帮助产妇顺利度过产后期。

(岳静)



暑期参团出游

别忘了签订合同

科普进社区 栏目 四川省民族科普服务中心 协办 凉山州科协

暑期来临,旅游市场逐渐升温。云南省消费者协会近日发布消费警示,提醒消费者暑期出游要以安全为先,参团旅游应选择证照齐全的旅行社,依法签订规范的旅游合同。

暑期出游是不少消费者的选择。科协提醒,参团旅游应选择证照齐全、信誉较好的旅行社,与旅行社签订包含旅游项目、服务内容、服务标准、旅游保险以及违约责任等内容的合同;对自愿参加的购物活动或自费项目,也应与旅行社签订补充协议,明确相关事项。

消费者应增强安全防范意识,根据自身情况谨慎参与蹦极、跳伞、潜水

等带有危险性的活动项目,搭船出海、乘坐飞机观光等要尽可能选择性能较好、安全可靠的大型交通工具。旅行途中应保管好个人财物和重要证件。

选择自助旅游的群众,应做好出行前准备,及时掌握旅游目的地天气状况、道路通达情况;出行前应检查车辆,保证车况安全,带上适量饮用水、食物、常用药品等以备应急,旅行途中应避免疲劳驾驶。

针对旅游购物,专家指出,旅游目的地所售商品往往高于市场价,尤其是境外旅游消费,一旦出现消费纠纷可能面临维权手续复杂、维权成本过高等问题。因此,消费者外出旅游时

应做到理性消费,切忌冲动购物。科协还提醒,消费者应自觉践行文明旅游,依法维权。应注意保存好门票、发票等凭证,如果旅游途中遇到消费纠纷,可先与旅行社协商解决;若协商未果,应依法向市场监管、消协等部门投诉。(据《科技日报》)

遗失声明

张森(身份证号:511321199801027714)机动车驾驶证遗失,特此声明。 2019年7月12日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

青羊区开展反邪教集中教育宣传活动

崇尚科学 反对邪教 四川省反邪教协会办公室

深入开展反邪教宣传教育进校园活动。区委政法委联合汪家拐街道、太平路街道在石室附中蜀华分校和新华路小学,举办了“崇尚科学、抵制邪教”专项宣传暨送法进校园宣传活动,活动开设宣传点 4 个,摆放展板 32 个,播放防范宣传视频 4 个,发放宣传资料 500 余份,学生、老师共计 1000 余人参加了宣传教育活动。

积极开展反邪教宣传教育进军营活动。区委政法委联合新华西路街道办事处和驻地部队,在部队营区举办“崇尚科学、反对邪教,共筑新时代强军梦”主题宣传活动。此次活动为官兵赠送了《反对邪教斗争手拉手》图书,组织官兵参观了反邪教宣传图片展,在“崇尚科学、反对邪教,共筑新时代强军梦”标语上进行了签名,邀请成

都市委政法委反邪教协调处相关负责人作了“如何识别、辨别和防范邪教”的主题授课。

活动中,区委政法委指导各街道办事处制定反邪教集中教育宣传月活动方案,在地铁口、商场门口、广场、公园等人流量较大的区域,组织开展了形式多样的反邪教宣传教育活动。据统计,共设立集中宣传点 14 个,摆放展板 178 个,累计发放宣传资料 5000 余份,覆盖群众 3 万余人。

通过此次反邪教集中教育宣传月活动,使全区广大群众对邪教组织的危害、本质有了深刻的认识,切实增强了群众的自觉防范意识和抵御邪教的能力,为全区实现高质量发展、高品质生活和高效能治理营造了和谐稳定的社会环境。

(省反邪教协会供稿)