

春天是万物复苏的季节,同样也是人体需要增添阳气,清除体内累积寒气的时候。那么,怎样才能将积累了一个冬天的寒湿、浊气等代谢掉呢?下面,让我们共同探索如何通过养护背部来达到这一目的。

# 春季宜养背 轻松甩掉一冬寒湿

## ◎春天是养背的最佳时节

在中医养生观念中,人体背部向来是中医养生的关键区域。背部与体内的阳气有着密切关系,冬春季节天气由寒冷逐渐转为温暖,相应地,人体内的阳气也逐渐呈复苏趋势。因此,在这个时节积极养护背部,有助于巩固阳气,维护身体健康,进而延年益寿。

有传统医学认为,后背属阳,背部的正中为“阳脉之海”,是总督一身阳气的督脉,督脉两侧是足太阳经的循行范围。循行于后背的足太阳膀胱经,其腧穴分布从头至足,是手足六条阳经中循行长度最长、穴位分布最多的阳经,也是守护人体阳气的屏障。

督脉、膀胱经两条经脉都在背部循行,就如同背部的铠甲保护着人体。然而,如果在春季疏忽对背部的保护,“铠甲”的保护功能可能会出现失常,从而导致疾病的发生。

## ◎后背弱,全身受累

寒邪、湿邪、风邪等致病因素常易经背部侵入人体,进而引发呼吸系统、心血管系统等疾病。背部,以脊椎为中心,五脏六腑均可找到对应区,正确保养背部实则是养五脏六腑,调理心肝脾肺肾。

通常情况下,一个强有力的背部能帮助身体维持平衡性和稳定性,防止跌倒和骨折的发生,同时减缓身体老化进

程。此外,脊柱作为支撑人体整个躯干的“顶梁柱”,其椎管内中空管道有很多神经经过,一旦脊柱不够强壮,就可能出现侧弯、驼背、椎间盘突出等,不仅会让身体失去平衡,更易诱发多种慢性疾病。

## ◎保护背部 改掉这些坏习惯

**保暖不当。**风寒之邪极易通过人体背部侵入,损伤阳气,导致疾病复发或加重。

**背重包。**长时间背重包会导致双肩失衡,导致脊椎变形。

**长时间穿高跟鞋或人字拖。**鞋跟抬高会导致背部弓起,关节压力增大;穿人字拖时间过久也容易导致脚部不

稳定,进而导致背痛。  
**久坐不动。**身体活动少,背部肌肉减弱,易导致背痛。

**精神压力大。**过度紧张会导致全身肌肉僵硬(如颈部、背部肌肉),持续紧张会使这些肌肉无法放松,导致全身酸痛。

## ◎春季养背 5 大妙法

春季是养背的最佳时期,以下是几种有效的养背方法,帮助你保持健康:

**晒背。**在阳光明媚的春日,选择空旷、阳光充足的地方,背对太阳晒 20~30 分钟。温暖的阳光直接照射背部,有助于补阳气、通经络。注意避免在阳光最强烈时晒,以免晒伤皮肤。

**摇篮式滚背。**坐正,双腿弯曲,双手扶住膝盖,重心落到臀部下面,左右脚抬起,大腿靠近小腹,保持此动作前后摇摆。每天早晨反复做 3~5 分钟,感受背部发热,气血疏通,阳气生发。

**双手搓热后腰。**后腰是命门穴、肾俞穴所在,也是督脉、膀胱经的中部枢纽。每天随时随地用双手搓热后腰,刺激命门穴、肾俞穴,打通后背经络。

**刺激打通膀胱经。**位于膝盖窝有一个委中穴(膝内窝膕窝处中点),是膀胱经上的重要大穴。腰部背部问题可通过经常按揉或拍打这个穴位,刺激膀胱经气血运行。

**运动养背。**瑜伽中的猫牛式、拱桥式,八段锦中的双手托天理三焦等动作,能拉伸背部肌肉,增强背部的力量,促进气血流通。每天坚持做 10~15 分钟,对养背大有益处。

## ·划重点·

### 3 个动作可强化背肌

每个动作练习 10~15 次,完成所有动作为一组,每天 3 组,每周间断练习 3~4 次。



**俯卧 A 字伸展。**俯身趴姿,腹部及大腿贴紧地面;双臂向下伸直,掌心朝向天花板,向身体两侧打开呈 A 字,背部发力向上抬起,抬至最高处停留 2~3 秒,再缓慢还原。

**俯卧伸毛巾。**俯身趴姿,腹部、腕部及大腿贴地;双腿向后伸直,双手拉住毛巾两端,背部发力向上挺直,同时将毛巾拉直并向上举过头顶,能感受到肩胛骨有充分打开之感,停留 2~3 秒缓慢还原。

**俯身哑铃弯举。**双脚比肩略窄站立,核心收紧,双手各握一哑铃垂于双腿两侧;背部挺直,屈膝、屈髋并向前俯身,至大腿与上半身垂直;做哑铃弯举动作,至大臂与小臂垂直时停留 2~3 秒,然后慢慢还原。(汤莉华)

## 肿瘤大讲堂

鼻腔及鼻窦位于面中部,具有呼吸、嗅觉等比较重要的生理功能,它们在发生肿瘤后可能引发鼻出血、牙齿疼痛、面部变形等症状,患者需要到耳鼻咽喉头颈外科等科室进行详细的诊断和治疗。

# 科学防治鼻腔鼻窦肿瘤 守护呼吸道

(上)

## 鼻窦的具体位置在哪里?

鼻窦是围绕在面中部鼻腔周围的含气空腔,因所在骨骼的位置不同,被分为上颌窦、蝶窦、筛窦和额窦,均以小的开口与鼻腔相通。

## 鼻腔鼻窦的作用是什么?

鼻腔作为呼吸通道的起始部位,它有将吸入的空气进行保温加湿的作用,还具备嗅觉功能。鼻腔里的表面有很多摆动的纤毛,不仅能够有效阻挡空气中的灰尘,还能促进黏液的移动,帮助清洁鼻腔。在受到刺激时,纤毛会引起打喷嚏,迅速清除异物。而鼻窦作为鼻腔四周的含气空腔,具有保护周围重要器官、产生共鸣、减轻颅骨重量、绝缘隔热、局部免疫、缓冲压力、与鼻腔进行气流交换以及产生气传性内分泌因子调节肺部生理功能等作用。

## 鼻腔鼻窦为何会长肿瘤呢?

身体任何部长肿瘤都与机体的内外环境有关,鼻腔鼻窦也不例外。内

环境的异常,如基因突变、胚胎组织的残余移位,以及外环境的持续刺激,如炎症或特定职业暴露,都可能增加发生鼻腔鼻窦肿瘤的风险。

## 鼻腔鼻窦肿瘤如何做到早期诊断呢?

鼻腔鼻窦肿瘤在早期可能没有明显症状,因此早期诊断具有挑战性。一方面,定期体检是早期发现肿瘤的重要手段之一;另一方面,若发现其他原因不能解释的鼻塞、少量鼻出血、轻微牙痛、头面部疼痛等症状时,应积极地进行检查,以排除罹患鼻腔鼻窦肿瘤的可能性。

## 鼻腔鼻窦可能患哪些肿瘤或肿瘤样疾病?

鼻腔鼻窦肿瘤类型较多,常见良性肿瘤包括内翻性乳头状瘤、血管瘤、神经纤维瘤、骨瘤、骨纤维结构不良、骨化纤维瘤等;常见潜在恶性肿瘤包括纤维瘤病、炎性肌成纤维细胞瘤、血管外皮细胞瘤等;常见恶性肿瘤则包括鳞状细

胞癌、嗅神经母细胞瘤、黑色素瘤、腺样囊性癌、横纹肌肉瘤、软骨肉瘤、淋巴瘤、神经内分泌瘤等。

## 患鼻腔鼻窦肿瘤的症状有哪些表现?

①鼻腔鼻窦肿瘤的表现因肿瘤位置和侵袭范围而异。随着肿瘤在鼻腔的增长,它可能导致鼻腔阻塞,引起呼吸不畅。当肿瘤表面出现糜烂破溃时就会出现鼻出血、血性分泌物等症状。

②牙槽位于上颌窦的下方,当肿瘤生长侵犯牙槽时就会引起牙痛、牙齿松动等症状;眼眶被鼻窦、筛窦和上颌窦包绕,当肿瘤侵犯眼眶时,则会引起眼球突出、移位,甚至视力改变。

③鼻窦所在部位的骨质表面覆有面部的皮肤,当肿瘤侵犯骨质及皮下组织时,会引起面部变形、皮肤溃烂等症状;当肿瘤侵犯腮腺的咬肌时,还会引起张口困难等症状。

④大脑与鼻腔和鼻窦毗

邻,当肿瘤侵犯到颅底和颅内时,会引起头痛、颅内压升高等症状。这些症状可能单独出现,也可能叠加出现。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



## 生活提示

都说眼睛是心灵的窗户,耳朵也如眼睛一般是我们与外界保持联系至关重要的器官,爱耳护耳是每个人在日常生活中都应该做到的事情。日常生活中,一些习以为常的小动作,很有可能影响听力。接下来,让我们一起学习保护听力的小妙招。

# 预防听力损伤 从改变小习惯开始

水,可尝试进水侧耳朵朝下,单脚跳跃,或振动耳廓使外耳道内的液体流出。

## 噪声环境下少用耳机

有损听力的另一个习惯就是不正确佩戴耳机。在这个离不开手机的时代,各种视频、音频丰富,许多人喜欢在公共场所使用耳机,以防打扰他人。然而,长期佩戴耳机会使声波直接刺激鼓膜,日久导致听力下降。

正确的方法是尽量避免长时间使用入耳式耳机,播放声音最好能控制在总音量的三分之一以下。在嘈杂环境的地方,应避免使用耳机或选用降噪耳机,避免高音量声波长时间刺激鼓膜,破坏听力。

耳机要选择适合自己的大小,质地柔软的硅胶材质对外耳道更加友好。小朋友外耳道娇嫩,听力敏感,应当尽量

不使用耳机,以免损伤听力。

## 警惕听力的“隐形杀手”

在保护听力的同时,还应注意这一类损伤听力的隐形杀手——“耳毒性药物”。这类药物是指毒副作用主要损害第八对脑神经,中毒症状为眩晕、平衡失调和耳鸣、耳聋等。其中,氨基糖苷类抗生素是最常见的药物,如链霉素、庆大霉素、妥布霉素、依替米星等。这些药物一旦进入胎盘循环,会引起胎儿先天性耳聋,所以孕妇禁用,老人及儿童也应避免使用。

在生活中,如果耳内有疼痛、瘙痒、流水等情况,或听力已经有所下降,建议您尽快到专业的耳鼻喉科进行检查,明确听力下降的原因,并尽早治疗。

## 给耳朵安排个“保健操”

人体十二经络中的手足三阳经均有分

支环绕于耳周或进入耳内,奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉及维脉也与耳部相关。在日常生活中,可以做一些简单的耳部保健操,以此来保护听力。

**搓耳根。**用双手食指及中指夹住耳廓前后与头部连接处,快速上下搓动,刺激耳屏前及耳根处的穴位,以局部皮肤发热为度,避免过度用力损伤皮肤。

**耳穴压丸。**贴耳豆正是利用了耳廓上的耳穴来调理身体。此外,日常可自行揉搓按压耳廓,以达到保护耳朵、增强听力的效果。

**鸣天鼓。**将双手按住耳廓,掌根朝前,指尖向后,双手食指分别压在中指上并敲打中指,耳内可听到“咚咚”的鼓声,鸣天鼓可以改善耳鸣、耳内堵闷的情况,从而增强听力。

(李成林)

## 科普进行时

随着手机和相机的技术不断进步,我们常常在拍摄照片时看到一个名为“HDR”的选项。这一模式在近几年获得广泛应用,特别是在拍摄风景、建筑或逆光场景时尤为常见。那么,究竟什么是 HDR 模式呢?它又是如何工作的?

# 相机的 HDR 模式是什么?

## HDR 的基本概念

HDR 是“High Dynamic Range”的缩写,中文译为“高动态范围”。在摄影中,动态范围指的是相机能够捕捉到的亮度范围——从最暗的阴影到最亮的高光。一般来说,普通相机(如手机相机)在同一张照片中很难同时精确地展现出极亮和极暗的细节。换言之,当拍摄一张照片时,常会发现照片的某些部分过曝(如天空过亮、细节丢失),而另一些部分又可能是欠曝的(如阴影部分的细节无法清晰呈现)。

HDR 模式的出现正是为了解决这个问题。它通过将不同曝光度的多张照片合成在一起,保留更多亮部和暗部的细节,从而实现更加丰富和真实的图像效果。HDR 模式能够扩展图像的亮度范围,模拟出更接近人眼感知的视觉效果。

## HDR 的工作原理

HDR 的实现依赖于“多重曝光合成”技术。具体来说,当启用 HDR 模式时,相机会自动拍摄多张不同曝光时间的照片。通常,它会拍摄一张曝光正常的照片、一张曝光过度的照片和一张曝光不足的照片。这三张照片分别捕捉到不同亮度范围内的细节:过曝的照片可以捕捉亮部的细节、正常曝光的照片可以捕捉中等亮度范围内的细节、欠曝的照片则可以捕捉暗部细节。

然后,相机会将这几张照片中的最佳细节合并在一起,生成一张既不曝光过度也不欠曝的高动态范围图像。在这一过程中,相机会通过算法来识别不同照片中的细节,并将它们无缝融合,避免出现合成不自然的痕迹。最终呈现出的照片,能够在亮部、暗部以及中间调中都展现出更多细节,使

整体画面更加生动、自然。

## HDR 模式的应用

HDR 模式在许多拍摄场景中都有广泛应用,尤其是在在拍摄具有大亮度差异的场景时:下面是 HDR 模式的应用场景:

**逆光拍摄。**在逆光拍摄时,背景常会比前景亮得多,导致前景人物或物体细节丢失,或者背景的高光部分过曝。然而,HDR 模式可以通过合成不同曝光度的照片,保留背景的细节的同时提升前景的亮度,避免出现过曝或欠曝的情况。如,在拍摄日出、日落或城市建筑时,HDR 模式能有效增强图像的表现力。

**风景摄影。**风景摄影常常涉及亮度差异巨大的场景,如远处的天空和近处的地面。没有 HDR 模式的情况下,相机可能会导致天空过曝或者地面细节丢失。当开启 HDR 模式后,相机会自动调整曝光,使得无论是天空的云层,还是地面的草地、山脉,都能够清晰地呈现出来,从而提高照片的整体效果。

**高对比度场景。**在一些高对比度的环境下,如室内有明亮窗外阳光的场景,或是在光线快速变化的场景,HDR 模式能够帮助相机更好地呈现场景的全貌。通过多张曝光合成,HDR 模式能够均衡图像中的不同亮度区域,使得整个画面显得更加平衡、自然。

**夜景拍摄。**HDR 也可以在夜景拍摄中发挥作用。在低光环境下,HDR 模式可以通过合成多张不同曝光的照片,减少噪点,提升暗部的细节表现,使得夜景照片更加明亮、清晰,且保留更多的细节。(据力学科普)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。



## 不要频繁挖耳朵

挖耳朵这一看似寻常的小动作,实则可能潜藏大风险。许多人认为经常清理耳道,可以让听力更清晰,其实不然,过度挖耳朵可能会损伤听力。“耵聍”俗称耳屎,是外耳道内的皮脂腺分泌物,它的作用是阻挡外界灰尘及过多的声波传入外耳道,保护外耳道及鼓膜。一旦这道屏障被破坏,过多的声波会直接刺激鼓膜,长时间后鼓膜会老化变硬,接收声音的能力也将随之下降。此外,在洗澡和洗头时,若耳内进