

社区科普

你知道甲状腺吗?“大脖子”病呢?近年来日愈高发的甲状腺癌,让甲状腺受到人们越来越多的关注。



关注脖子上的“小蝴蝶”

黄雪梅

花丛中翩翩飞舞的蝴蝶,是不是很美?其实,在我们的脖子里也住着一只“蝴蝶”——甲状腺,位于喉结下方甲状软骨下,紧贴于气管第三、四软骨环前面,由两侧叶和峡部组成,平均重量大约20~25克。别看甲状腺像蝴蝶一样美丽柔弱,可是“功夫”相当了得,它属于人体中非常重要的内分泌腺体,分泌人体所必需的甲状腺激素。

甲状腺(Thyroid)是人体最大的内分泌器官,是负责合成、储存、分泌身体所需的甲状腺素的场所,甲状腺素随血液被运送到身体的各个组织,负责人体的新陈代谢、骨骼生长发育、智力发育、记忆力,故常被称为身体的“发动机”。简单地说,它能促进我们的新陈代谢。它对骨骼的生长发育尤为重要,少了它,儿童生长迟缓;少了它,新生儿智力低下;少了它,成人会记忆力下降、反应迟钝。那是不是说甲状腺激素越多越好?当然不!多则甲亢。那就少点嘛,那也不行,少则甲

减。这个甲状腺激素必须得刚刚好!那有没有简单的方法快速知道自己有没有甲状腺的疾病呢?现在教你一分钟自查甲状腺疾病。
仰脖子。脖子稍微抬高,后仰,让脖子可以充分展现在镜子前,对着镜子,看看甲状腺的位置是否有肿大,两侧是否对称、是否有一侧偏大的情况。

观察咽口水。咽口水的时候,感受下脖子哪个部位会随着吞咽的动作上下活动。找准位置后,对着镜子,看这个位置附近是否有肿块会随着吞咽的动作一上一下地移动。

摸脖子。做吞咽动作的同时,再摸一摸甲状腺对应脖子上的位置,看看能不能摸到硬硬的小结节,或者软软的小鼓包、小肿块。

另外,定期体检很重要,通过专业医生的检查,及时发现甲状腺异常,做到早发现,早诊断,早治疗。

(作者系四川省肿瘤医院头颈外科)



“4招”应对焦虑不安

的高度重视。但焦虑毕竟是一种令人不愉快的情绪,如果这种情绪持续的时间过长,也会影响健康,甚至引发一些疾病。那么,我们应该如何有效地缓解焦虑呢?

主动应对。采取一定的措施来改变身处的环境,以这样的方式来达到想要的情绪状态。例如,假想自己对于当前环境有一定的控制力,这会极大地减少我们的压力和焦虑感。

认知重评。用一种可以改变情绪反应的方式来思考诱发负面情绪的事件。例如,可以将他人的不友好评论理解成“我猜他今天又心情不好了”,而不是“人们都不喜欢我”。

释放情绪。将自己压抑的情绪完全表达出来,但这一策略不宜过度使用,这是因为在处理自己情绪的同时,并不能完全保证工作的高效完成。

体育锻炼。需要注意的是,中等强度的体育锻炼可以改善心境,但极端剧烈的运动会让人心情变差。此外,只有坚持参加体育锻炼才能获得相应的益处,而单独一次的锻炼并不能达到这样的效果。(李泽楠)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

夏季结石高发 要及时补水

冯涛



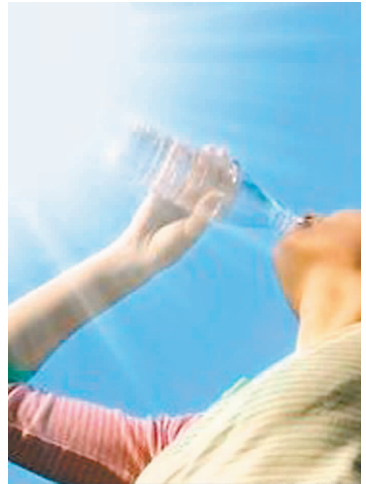
物质或硫酸盐,饮用过多会促使结石的形成。

晚饭吃的过晚或有吃夜宵习惯的人群也易得结石。有人吃过夜宵后想到时间已晚,就想马上休息,但餐后产生的尿液就会全部滞留在尿路中,不能及时排出体外,导致尿液中的钙含量不断增加,就会形成尿路结石。加之吃夜宵时,再来几瓶冰冻啤酒,殊不知啤酒含嘌呤高,经过人体吸收分解后成为尿酸,所以经常喝啤酒的人容易得结石。

另外,过多的补钙也会增加泌尿系统形成结石的机会。人们每天都能从饮食中摄入一定量的钙,又从尿和粪便中排出一定量的钙,血钙是保持着动态平衡的。但过多补钙时,通过肾脏过滤排出的钙较多,而使泌尿系统中的尿钙含量较高,易导致结石的发生。

有研究发现,大量饮水增加一半的尿量可使尿路结石发生下降86%,正常人每天应保持尿量1500毫升以上,有结石的患者要保持2000毫升以上,可适当补充一些盐分。深夜及清晨是最易形成结石的时间,故睡前饮水也能有效预防尿路结石的发生。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)



夏季温度高、出汗多,因为气温、生活方式等原因,在夏季患上结石或结石复发的患者明显增多。建议在炎热的夏天,特别是在户外工作或活动的人群,每天应该至少喝1500毫升水,天热、出汗特别多时,补水还要适当增加。

补水不足是泌尿系结石发病诱因。除家族遗传、先天发育外,肾结石与水质、饮食习惯等有着密切关系。一般气温高的地方的人们更容易患结石。这是因为气候炎热出汗多,如果喝水量不够的话,尿液浓度高,尿中晶体就容易沉积。

不良的生活习惯也会增加结石的患病率。大部分结石患者都没有主动喝水的习惯,有人除了吃饭外几乎不喝水。一些高空作业者、户外工作者、司机等,他们都因客观条件限制,喝水少,不能及时给身体补充水分,导致身体水分减少,尿液浓缩,极容易引发结石病。有些结石患者不喜欢喝白开水,取而代之的是大量的浓茶、果汁等饮料,其实很多饮料中含有丰富的矿

遗失声明
广元尚舍酒店管理有限责任公司不慎将2008版增值税普通发票二联,发票代码:5100172320,发票起止号:09683721-09683732号,共计12份(空白发票);增值税专用发票(中文三联版)发票代码:5100173130,发票起止号:01725964-01725979号,共计16份(空白发票)遗失。特声明作废。
广元尚舍酒店管理有限责任公司
2019年6月12日

遗失声明
四川铭图广告传播有限公司财务专用章遗失(印章编号:5108025020263),银行开户许可证遗失(账号:123930162920,开户许可核准号:J6610001560802),特声明作废。
四川铭图广告传播有限公司
2019年6月12日

房屋返迁合同遗失声明
本人姚康娣,女,原房屋地址位于成都市成华区新鸿南支路5号1栋2单元7楼14号,档案保管号(权0744210)此房屋返迁合同不慎遗失,特此声明。
2019年6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。



我国量子科学家 率先观察到宇称时间对称



记者从中国科学技术大学获悉,国际期刊《科学》近日刊登了该校杜江峰院士领导的研究团队的最新成果。他们在世界上首次观察到宇称时间对称。这个观测方法及其过程突破了传统量子体系中对量子系统的调控方法,加深了量子系统相互作用的理解,有助于人们更好地认识微观世界的奇妙性质。

四方上下曰宇,往古来今曰宙。浩渺的宇宙中有无数普通或者奇妙的对称性。而代表空间的宇和代表时间的宙,本身也是一对对称性。如果物质同时满足时间和空间对称,科学家就认为他们满足宇称时间对称。为了研究物质的各种奇妙特性,科学家们会用各种方法调控出宇称时间对称状态。

经典物理世界中已经实现了对宇称时间对称状态的调控。但是在量子世界,则是一个巨大的难题。量子力学的理论决定了实现量子体系中的宇称时间对称状

态路径非常狭窄困难。打个比方,量子力学的世界里,小莉要变成一个和当前的自己时间和空间都对称的自己,需要走过一条荆棘遍地,狭窄泥泞的道路。作为一个赤手空拳的小姑娘小莉,几乎是不可能完成的任务。

杜江峰院士实验室近年来一直专注于单自旋体系的量子控制研究。荣星教授和伍旻博士调控金刚石中的一个氮-空位缺陷中的电子自旋作为系统比特,他们巧妙地加入核自旋做为辅助比特,实现了电子自旋的宇称时间对称调控,完成了这个领域“零的突破”。聪明的物理学家们构建出一个特殊的小世界,还造出了一个小明,小明牵着小莉的手,带他走上一条完全不同的路,尽管这条路曲折离奇,但是隐含着对称性。

杜江峰院士评价说:“这项工作为进一步研究非传统量子体系所描述的新奇物理奠定了坚实的基础。”(据《科技日报》)

长宁县扎实开展反邪法治宣教活动

场天在双河社区开展防邪法治教育宣传活动。

活动主要以悬挂宣传横幅、挂图,发放宣传资料,现场讲解等形式进行,工作人员通过发放宣传资料详细讲解邪教的种类及危害,重点对村社干部、留守老人、妇女、儿童以及返乡农民工等群体,有针对性地进行反邪法治教育,积极引导

群众崇尚科学、远离邪教,同时,号召广大群众积极行动起来,参与到反邪教中来,提高群众对邪教组织危害性的认识能力和自我防范意识,自觉抵制邪教的侵害。据统计,此次防邪法治教育宣传活动,共悬挂宣传标语1幅、宣传彩图10张,摆放宣传画册2幅,接受群众咨询3800余人次,发放宣传资料

5000余份。

通过此次宣传,进一步深化了防邪法治教育宣传工作,提高了全民参与反邪教斗争的积极性,增强了全民防邪意识和法制意识,营造了风清气正、安定和谐的社会氛围,为县长治久安打下良好的社会基础。

(省反邪教协会办公室供稿)



本报 为大力普及反邪教知识,提升群众识邪、防邪、反邪意识和能力,近日,宜宾市长宁县双河镇综治办、司法所、派出所利用赶

遗失声明
广元市利州区维联瑞商务服务中心营业执照副本(统一社会信用代码:92510802MA66BWX78U)遗失,特声明作废。
2019年6月12日

遗失声明
广元市利州区诺翔商务服务中心营业执照副本(统一社会信用代码:92510802MA65G0KK0W)遗失,特声明作废。
2019年6月12日

遗失声明
浙江亚厦幕墙有限公司天府创新中心项目配套公寓幕墙工程项目部技术资料专用章遗失,即日起作废。
2019年6月12日

遗失声明
兴文县樊王山陈元道五金店营业执照正副本(统一社会信用代码:P2511528MA63N80U38)遗失,特此声明。
2019年6月12日