近年来，老年人群（尤其患有心脑血管疾病的人）因排便导致心肌梗死、脑溢血的时有发生。

老人宜用坐便器

■ 蒲昭和

便秘在中老年人群中较为常见，如果久蹲、屏气过猛，可增加心脏病、脑出血的危险。为减少这种危险，老年人排便除了应避免忽然用力外，最好选用坐式便器。相对而言，坐位排便比蹲位会更安全。

这是因为，老年人生理功能衰退，下肢血脉不畅，肌力不足，久蹲容易发麻和疲乏，特别是患有心脑血管疾病的人群，血压调节功能减弱，血管的脆性增加，当其蹲着解大便，由于身体下屈，下肢血管受到严重的屈曲。这时如便秘，还要通过屏气，使腹壁肌肉进行强烈收缩，增加了腹部压力。一旦用力太大，腹腔内脏中的血液将被迫在短时间内上涌至心脏和脑部，使心脏负担明显加重，脑血流量也增加，于是促使这些器官的压力聚然上升，就可能发生意外。国内某一疗养院的医生观察了20例高血压患者，测量蹲位解便与坐位解便时的血压，结果蹲位比坐位时血压升高26～32毫米汞柱，平均为30毫米汞柱。心电图也发生明显异常。

对健康者而言，蹲位屏气造成心脏负担相加重，血压骤上升不会发生意外，但对有心脑血管疾病的老年人来说，却具有潜在的危险性。甚至可能因为排便反射，久蹲、屏气过度，突然引致心律失常或脑动脉出血而猝死。

所以，老年人解大便要避免忽然猛用力，最好使用坐式便器。如未安装坐便器，可自做一只简易的解便坐架，坐架上安装扶手，这样比蹲式省力，舒适，还可减少危险的发生。

科普百花
四川省老科技工作者协会 协办
第284期

在许多人的眼里，麻醉就是“打一针，睡一觉”的事情，但是很多人并不知道，“好的手术功劳一半应归麻醉医生”，从幕后功臣到幕前治疗，正是因为有了麻醉医生的保驾护航，病人才得以平稳度过手术最危险的阶段。

手术麻醉不只是“打一针，睡一觉”这么简单

赛先生的背影
栏目协办：四川省科学技术普及服务中心

近日，国家卫生健康委员会公布第一批国家分娩镇痛试点医院，共913家。产妇不用再经历分娩剧痛固然好，但仍有不少家庭担忧，分娩时上麻药会不会对孩子产生影响？无痛分娩对小孩有影响吗？麻醉医生都做什么？我怕痛，能多打点麻药吗？3月22日～29日，是第3个中国麻醉周，有关麻醉的知识一起来了解一下吧！

无痛分娩会不会影响小孩智力？

很多人都担心无痛分娩会影响小孩的智力。医生介绍，无痛分娩是将麻醉药物注入椎管，从而阻断神经传导，达到解除疼痛的目的，麻醉药物基本不会进入小孩体内，不会影响小孩。另外，短时间接受全身麻醉并不会对孩子的智力造成影响，即便是新生儿，也不会因接受麻醉而影响远期发育。

麻醉医生都做什么？

俗话说“外科医生治病，麻醉医生保命”，这句话很形象地描述了麻醉医生在一台外科手术中的重要作用。很多人简单以为，麻醉就是“打一针，睡一觉”，麻醉被视为一项“让人睡着的艺术”。其实麻醉并非那么简单，让患者“睡着”的背后凝聚着麻醉医生的眼睛和医学科技的含金量。麻醉绝不仅仅是“打一针”这么简单。麻醉医师要全面负责患者从进入手术室到离开手术室期间的生命体征监测；合理的选择麻醉方法和药物；运用多种方法和药物控制麻醉深度，维持生命体征平稳，为手术提供安全、无痛、肌肉松弛的状态；在手术结束时又要使患者安全舒适的清醒过来；必要时为患者提供术后镇痛，让患者在手术后也不会感觉到强烈的疼痛。此外，麻醉医生还肩负有危重病人的治疗和抢救；心肺脑复苏；疼痛治疗等多种处理和救治病人的责任。

怕痛，能多打点麻药吗？

用多少“麻药”是麻醉医生根据每个病人和每种手术的具体情况而制定出来的，如果“麻药”用多了也会产生副作用甚至危险。对于“比较疼的手术”，麻醉医生往往会询问你是否愿意使用术后镇痛泵，它可以把镇痛药缓慢而持续地输入到你的体内，能极大程度地缓解术后疼痛。

全身麻醉会对智力有影响吗？

现代麻醉采用的全身麻醉药均为对人体影响极小、作用可逆的药物，手术后可经人体代谢完全排出。每年世界范围内有数百万人次使用全身麻醉进行手术，实践证明，在专业人士的正确使用下，全身麻醉药不会对智力有任何的影响。

近年来，我国麻醉专业水平持续提升，麻醉技术应用人群范围不断扩大，麻醉专业水平已接近发达国家水平。据麻醉专家介绍，作为镇痛的主导学科，近年来麻醉专业水平持续提升，麻醉相关死亡率降至12/百万，与发达国家的1.6/百万相当。麻醉技术应用人群从胎儿、新生儿到百岁老人，解决了“不敢”和“不能”手术的问题。近年来，无痛分娩、无痛胃肠镜等舒适化医疗项目得到快速发展。无痛胃肠镜是近年来国内增长速度最快的检查项目之一，增速超过50%。

（星华）

更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

科普乐享行
KE PU YI QU XING
栏目协办 四川省民族科普工作队 凉山州科协

“5招”远离“春困”

俗话说：“春困秋乏夏打盹”，“春困”多是因季节转换导致人体生理变化的一种客观反应，它虽不是病，但会影响人们的学习和工作。有人也许认为每天多睡会儿就可以了，但实际上过多的睡眠反而会降低大脑皮层的兴奋性，使其处于抑制状态，使人变得更加疲乏、头昏欲睡，结果是越睡越困，那如何远离“春困”呢？

睡眠调节。养成良好的作息时间，不熬夜，早睡早起，保证充足的睡眠时间，人体机能才能得到有效调整，减少白天的困倦。为了缓解下午的困倦，中午应该有30分钟左右的午睡，那怕闭目养神也能减轻疲劳感，缓解“春困”。

运动调节。户外慢跑、散步等适度的体育活动有助于人体细胞和组织得到更好的新陈代谢，保持大脑清醒，缓解“春困”，赶走疲劳。同时可以走到室外，仰望蓝天白云，沐浴春风花草香，让春天美丽的自然景色尽收眼底，给自己以视觉和嗅觉上的良好刺激，也有助于消除“春困”。

合理膳食。油腻的菜肴会使人饭后产生疲惫现象，所以饮食上要合理，清淡、易消化、少油腻，摄取足够的蛋白质，有助于提高人体的精力。多吃新鲜的水果和蔬菜，补充人体必备的微量元素和维生素，也会使你精力充沛，缓解“春困”。

适当饮茶。如薄荷菊花茶可清热解毒，清肝明目，缓解疲劳；枸杞茶能滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳；玫瑰花茶具有理气解郁、降火调血、安神祛乏的作用（玫瑰花茶具有一定的收敛作用，平时有便秘的，若过多饮用会加重便秘）；柠檬茶能生津止渴、顺气化痰、健脾消食、消除疲劳。在疲劳时，饮适量咖啡，也能提神醒脑，使人精神振奋。

按摩穴位。穴位按摩（太阳穴、风池、内关、足三里）可舒筋活血，使人精力旺盛、思维敏捷，是消除疲劳困倦的简单有效方法。每日早晚按压一次，每次3～5分钟。

另外，适当的头部按摩也能起到很好的醒脑作用。

（国家卫健委）

破除谣言 以示辟谣

有的人为了补充膳食纤维，每天会吃很多凉拌芹菜。因为芹菜口感粗糙，所以他们觉得芹菜含有较多膳食纤维；而凉拌着吃，是因为怕加热或者切碎后破坏它的膳食纤维。那么，是不是口感“细腻”、不带“筋”的食物就不含膳食纤维呢？

别掉入“膳食纤维”误区

膳食纤维是由可食性植物细胞壁残余物及与之缔合的相关物质组成的一类碳水化合物聚合物，该物质不能被人体消化酶消化。膳食纤维包括水溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维两大类。那么，是不是口感粗糙、带“筋”的食物才有膳食纤维呢？事实并非如此。科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋解释，人们对于膳食纤维的主观感受大多是受到了“纤维”两个字的影响，感觉芹菜里的“筋”就是膳食纤维。事实上，芹菜的“筋”是植物组织中的维管束结构，它并不等同于膳食纤维。一些口感不粗糙的食物，比如豌豆豆、四季豆、黑豆等豆类，虽然煮熟后质地细腻、口感细软，但其中膳食纤维的含量却远高于大家推崇的芹菜。一些没有明显“筋”的蔬菜，比如苋菜、西兰花、菠菜等蔬菜中膳食纤维含量同样高于芹菜。

很多人还说切碎、加热会破坏膳食纤维，这是真的吗？其实，这完全是杞人忧天。切菜的确可以将蔬菜中的管束结构切断，但并不会破坏膳食纤维。而且，膳食纤维的性质很稳定，日常烹调加热不足以破坏它的结构，也不能改变它的生理特性。

最后，阮光锋提醒，虽然膳食纤维的好处很多，如调节肠道菌群、缓解便秘、调节血糖、预防心血管疾病等，但也不能过量摄取，尤其是一些特殊人群，比如营养不良、患有胃肠疾病或做过消化道手术的病人，以及患有老年性便秘的人。

（王家婧）

遗失公告
宏晓部，营业执照副本（注册号：511326600334628）和食品经营许可证原本（SP 5132101511261）遗失作废。
2019年3月29日

遗失公告
黎刚，刘翠不慎遗失由成都合达银行服务公司开具的收据（收据号：17006423），金额：34000元（大写叁万肆仟元整）声明作废。
2019年3月29日

遗失声明
四川华环物业有限公司的四川增值税普通发票（账号：20034338，20034339）遗失，声明作废，特此声明。
2019年3月29日

注销公告
四川合成成都科技有限公司（统一社会信用代码：91510100MA6CMW3N5K）经股东决定注销，请相关债权债务人自本公告见报之日起45日内

注销公告
广安市开瑞防盗技术有限公司（统一社会信用代码：91511621MA6G2P994，法定代表人：杨重），经公司股东会决议决定注销公司，请本公司债权债务人自本公告见报之日起45日内向该公司申报相关债权债务。

注销公告
邻地乐科技企业有限公司（统一社会信用代码：91511621MA7AEPY5C，法定代表人：吴伟），经公司股东会决议决定注销公司，请本公司债权债务人自本公告见报之日起45日内向该公司申报相关债权债务。

注销公告
广安市开瑞防盗技术有限公司（统一社会信用代码：91511600MA6TTU3X，法定代表人：唐小波），经公司股东会决议决定注销公司，请本公司债权债务人自登报之日起45日内向该公司申报相关债权债务。

广印展倒计时 数字印刷亮点抢先看

第四届“广印展”将于4月9日举办，本届展会数字印刷馆的看点之一将是富士施乐系列生产型数字印刷系统和4色+特殊专色解决方案、双色按需印刷解决方案等商务印刷解决方案。全界首款采用一次成像6色印刷技术的Iridesse™及其可媲美胶印效果的金属色和专色应用将成为本次展会的最大亮点。届时，由富士施乐主办、广东省包装技术协会设计专业委员会和欧洲Antalis康戴里共同协办的“G3数字印刷创意设计大赛”国土施乐Iridesse™及其可媲美胶印效果的金属色和专色应用将成为本次展会的最大亮点。届时，由富士施乐主办、广东省包装技术协会设计专业委员会和欧洲Antalis康戴里共同协办的“G3数字印刷创意设计大赛”国