

赛先生的背影 SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

5招避免

春节期间,每顿大鱼大肉,常常导致“每逢佳节胖三斤”。该如何避免?近日,中国疾控中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会等6家专业机构联合发布“慧选营养,健康过节——2018春节食品消费建议”。



“三句半”讲科普 教你正确应对乳腺癌

李卉

想必大家听过相声、看过小品、赏过脱口秀,那你知道“三句半”吗?“三句半”是一种中国民间群众喜闻乐见的传统曲艺表演形式,每段内容有三长句一半句。“三句半”一般押韵、同调,诙谐搞笑,是群众喜闻乐见的说唱曲艺。就算你知道“三句半”,你有听过用“三句半”为科普如何应对乳腺癌。乳房包块,心里焦的很,您该怎么办?看病! 门诊把病看,要求住医院,您该怎么办?入院! 来到住院楼,肿块没确诊,医生怎么办?穿刺! 肿块花生大,不想切乳房,可以怎么办?保乳! 肿块核桃大,不能保乳房,可以怎么办?全切! 肿块核桃大,不想切乳房,还可怎么办?再造! 肿块鸡蛋大,不能做全切,可以怎么办?新辅! 只是原位癌,不能保乳房,可以怎么办?再造! 淋巴无肿大,不用清腋窝,手术怎么办?前哨! 淋巴有肿大,可以做保乳,手术怎么办?前哨! 前哨小于2,已经做保乳,手术怎么办?前哨! 前哨大于2,已经做保乳,手术怎么办?清扫! 淋巴有肿大,没有做保乳,考虑怎么办?前哨! 前哨有转移,又没做保乳,手术怎么办?清扫! 手术已做完,需要做化疗,您该怎么办?置管! 化疗进行中,恶心又呕吐,医生怎么办?止吐! 四次化疗后,方案要更换,医生怎么办?地米! 五次化疗后,全身都很痛,医生怎么办?止痛! 化疗已做完,淋巴有转移,您

该怎么办?放疗! 淋巴没转移,乳房没切除,您该怎么办?放疗! 病检出结果,HER2是阳性,您该怎么办?靶向! 放化已完成,受体是阳性,您该怎么办?吃药! 每天一颗药,您的救命药,您该怎么办?坚持! 病检是三阴,不是都可怕,您该怎么办?随访! 全部治疗完,回家去过年,您该怎么办?高兴! 回家要高兴,按时回医院,您不要忘记,复查! 复查肝肾功,复查血常规,您不要忘了,空腹! 每次做彩超,半年做CT,每年骨扫描,记住! 还有心电图,肿瘤标记物,加上个钼靶,齐了! 我们已说完,您已明白,下面该咋办?拜年! (作者系四川省肿瘤医院乳腺外科中心主任)

“每逢佳节胖三斤”



“硬菜”优选鱼虾类

肉类是春节必备的“硬菜”,选择和食用肉类,更应注意种类和食用量。目前我国多数居民摄入畜肉较多,禽和鱼类较少,结构不太合理。专家介绍,鱼虾类脂肪含量低,且含有较多不饱和脂肪酸;禽类脂肪含量也较低,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪;畜类瘦肉,脂肪含量低,铁含量丰富;应控制肥肉摄入。

春节期间聚餐较多,更应注意荤素搭配。成人每日推荐摄入的畜禽肉和鱼虾均为50克左右。摄入过多肉类(蛋白质),易造成代谢负担甚至导致高尿酸、痛风等症状。冷冻肉类、水产品长期储存会导致水分流失、口感变差,建议适量采购,不要囤积。少吃肥肉、烟熏和腌制肉。

此外,成人每日推荐摄入水果250克左右,蔬菜500克左右。建议多食用深色蔬菜,如红彩椒、紫甘蓝、菠菜等。值得注意的是,腌菜和酱菜已经不属于蔬菜类别,且含有大量食盐,摄入过多会影响健康。

拒绝油腻重口味

现代社会,很多人依赖“重口味”刺激味蕾。专家提示,为了健康,应养成清淡的饮食习惯;推荐成人每天摄入食盐不超过6克;烹调油用量在25~30克之间;添加糖每天摄入不超过50克,最好在

25克以下。不吃主食不健康

现在很多人不吃主食控制体重,但健康的膳食结构离不开主食。节日期间,应当注重谷类、杂豆、薯类食物的摄入。与精制谷物相比,全谷物含有谷物天然营养成分,如膳食纤维、B族维生素等,对健康更有利。

杂豆是指除大豆之外的红豆、绿豆、花豆、芸豆、豌豆、蚕豆等。杂豆脂肪含量低,与谷类食物搭配食用,可通过植物蛋白质互补作用,提高谷类营养价值。薯类主要包括甘薯、马铃薯、山药、芋类等,其低脂、高钾,富含纤维素和果胶的特性,可促进肠道蠕动,预防便秘。

喝酒助兴莫贪杯 酒能助兴也伤人。专家特别提

醒,节日亲朋相聚,饮酒还须适量。高度白酒含能量高,而且几乎不含其他营养素。如要饮酒,应尽量饮用低度酒,并建议成年男性和女性每日最大饮酒量分别不超过25克和15克(以酒精量计算);孕妇、少年儿童、特定职业、正在服药人群、患病人群等不宜饮酒。

坚果好吃别过量

食品类年货中,零食坚果销量最大,占比达47.25%。坚果作为佐餐或零食是非常好的节日食品,含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素,适量食用有

益健康。但是,坚果属于高能量食物,推荐每天摄入10克左右(果仁部分)。此外,最好选用原味的坚果,因为加工过程中通常会带入较多的盐、糖和油脂,选购时应注意阅读营养标签。(林丽鹂)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

常动脊柱助长寿

蒲昭和

研究显示,常见的颈、腰椎病,如椎间盘突出、骨质增生等,都与脊柱功能退化密切相关。脊柱功能减退虽与年龄因素最为相关,但生活方式,尤其缺乏运动也是造成或加速脊柱病变不可忽视的因素。中老年人常运动脊柱,不仅能预防或减轻颈椎病、腰椎病等,还能延迟骨质疏松发生,对身体健康大有裨益。运动脊柱方法很多,现介绍一套简要的脊柱保健操:

仰卧挺胸。取仰卧位,双手重叠托后颈部。双下肢伸直自然舒适,以头、臀部做支点将背部抬起

离床(同时吸气),用力将背放回床上(同时呼气)。动作要自然,可酌情做10~100次。每做10次可稍停后再继续练习。此法能提高脊柱稳定性,减少发病。

猫腰伸展。模仿猫伸腰动作。双膝跪地,猫腰,两手撑地,腰部缓慢下塌,头抬起。然后腰部缓慢拱起,吸气收腹,头下垂。腰部一起一伏约持续5秒。上述动作重复做10次。此法能强健脊柱,减缓腰脊疼痛。

引身舒脊。取仰卧位,双手重叠托住后颈枕部,双下肢屈曲,足

跟尽可能向臀部靠近,臀部轻微抬起离床,双下肢同时用力将双膝向下按压。足部向上蹬,使身体受牵引力而下移。由于双手将头颈部稳住,可使颈、胸、腰椎的椎间受到牵引,各椎间距增宽,对位良好。此法具抗衰老和治疗脊椎病的作用。根据病情,也可先做单腿牵引法,左右侧各牵引2~3次后,再行双下肢牵引法,2~3次结束。

蛹动脊柱。站立,双脚与肩宽,两手自然下垂,重心移至足跟。然后双膝下蹲,使整个脊柱轻轻地做前后且向上呈波浪式蛹动。直立后勿

停,再行前后向下做波浪式蛹动。连续做蛹动5遍后,最后做全脊柱前后浪状大蛹动3次。稍停后又双膝下蹲,做左右向上移动蛹动(方法及次数同上)。最后,以整个脊柱做左右浪状大摆动3次结束。此法对治疗腰脊疼痛以及延缓脊柱功能性退化都有一定效果。每次做3~5遍。

以上方法可根据个人情况有选择性练习,任选其中1~2种即可。应在晨起或睡前练习,每次练习至少坚持5分钟时间。初期每天1~2次,3个月见效者可改为每周3~5次。

科苑百花 四川省老科技工作者协会 协办 第242期



英媒:简单记忆测试可提前 预判阿尔茨海默症

英国媒体称,伦敦大学学院研发的简单记忆力测试可以在阿尔茨海默症出现症状7年前就发现这种疾病。据英国《每日电讯报》网站近日报道,该病症目前所有逆转症状的药物试验都显示失败,大多数科研人员认为,这一病症只有在不可逆转的损伤发生前才能得到控制。在《柳叶刀·神经学》杂志上发表的一项新测试中,来自伦敦大学学院的科研人员展示了一个简单的记忆力测试,该测试能发现失智症的最初

表现,即使当时其他症状还没有显现。科研人员认为,这是可最早检测导致阿尔茨海默症的认知变化的方法。报道称,这种方法通过测试一周后人们的记忆力状况进行评估,有35人参加了测试组,其中21人携带有突变基因,其在四五十岁就出现阿尔茨海默症的风险要大得多。这些受试者被要求记住一组物品、一个表格的细节和一个故事的梗概。在通常的测试中,人们被要求在30分钟后回忆这些细节,但是新测试将时间差延

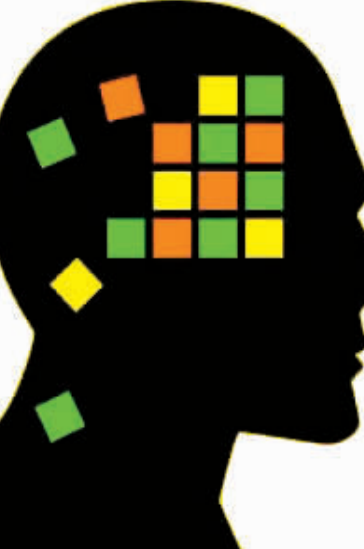
长到7天。研究团队发现,这些携带有突变基因并预计会在7年内患阿尔茨海默症的人群可以通过30分钟的测试,但他们在7天后的表现大幅下滑。伦敦大学学院失智症研究中心主任、神经学教授尼克·福克斯说:“这的确是遗忘加速的情况。许多人感觉他们的记忆出了问题,但是当他们在做通常的测试时,不会显示有任何问题。这说明30分钟的时间不够。”福克斯说:“携带有突变基因的人和处在疾病早期阶段的人在时间差为30分钟的测试

高县乡镇 深入开展反邪教宣传教育活动



本报讯 为进一步增强干部群众反邪教意识和抵制邪教的能力,使“崇尚科学、反对邪教”理念深入人心。近日,宜宾市高县可久镇积极组织辖区内各村、社区将反邪教宣传教育融入到传统节庆活动中,大力开展反邪教宣传活动。一是镇党委召开2018年传统节庆期间反邪教警示教育专题

工作会,镇党委书记强调,分管领导要对镇、村(社区)干部进行反邪教宣传教育培训,切实提高基层党员干部反邪能力和拒邪意识。二是开展街头反邪教集中宣传活动,利用赶集日在客流量多的地方悬挂反邪教标语、挂图等,发放反邪教宣传资料,现场向群众讲解邪教的危害,让辖区群众接受反邪教宣传教育。活动共计悬挂标语、挂图14幅,发放反邪教宣传资料500余份,反邪教围裙、环保袋300余个。三是开展新媒体反邪教宣传,充分利用乡镇官方微博、微信公众号、微信工作群等平台,积极开展“对邪教说不”的反邪教网上签名活动。(唐广)



中表现不差,但是在时间差为7天的测试中表现就糟糕很多。这一差异的确相当明显。”报道称,阿尔茨海默症是由粘性的淀粉样蛋白斑和tau蛋白引起的,它们会在大脑积聚并阻止神经元相互交流。但是诸如记忆力减退、个性改变和情绪起伏等症状出现时,对大脑的损伤已经很大,目前尚无法予以治疗。报道称,虽然上述研究只是在携带有

淀粉样前体蛋白基因突变的人群中进行,但研究人员相信,它也适用于阵发性阿尔茨海默症并有助于在未来诊断病情。研究团队希望,这一测试能有助于药物检测。此项检测旨在揭示记忆力是否正在衰退或是通过治疗实现衰退减缓。这样可以让科研人员大大提早测试药物的时间,或许能预防阿尔茨海默症的形成。(据《参考消息》)