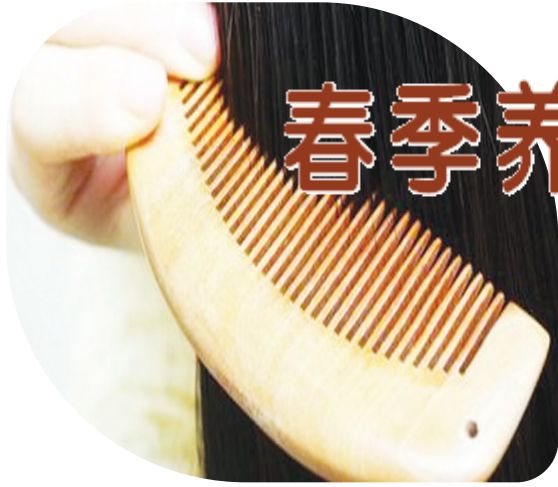




春季养生护头颈 点穴梳头学起来

春天是万物生发之时，中医称之为“阳气始生”。人体刚升起的阳气汇聚于头部，还比较微弱，颈项部为连接头和身体的交通要道，所以，春天保护好头颈部是很重要的。如何保护好头颈，可以学习以下养生技巧，帮助我们生机勃勃地度过美好春天。

着风受凉按摩大椎穴

古人曾说：“东风生于春，病在肝，俞在颈项……春气者，病在头。”意思是春天吹起东风，病邪最易从颈项入侵人体，由于肝脏在中医里对应春季，故病邪最终会侵犯肝脏。同时，头部容易染病，产生头痛、头晕、鼻塞、流鼻涕等症状。

有时候拧开水龙头，水龙头会发出“嗡嗡嗡——滋滋滋”的声音。尤其是停水后重新恢复供水时，打开水龙头一定能听到很大的“滋滋滋”的声音。这是什么原因造成的呢？

水龙头打开时偶尔会发出的“嗡嗡嗡——滋滋滋”的声音其实是一种被称作“水击现象”或者“水锤现象”的物理现象。简单来说，就是水在水管中快速流动时，如果瞬间关闭水龙头，水管中的水会反弹回去再反弹回来，此时的水就像一把把小锤子在水管内敲来敲去，因为旧式的水管多为金属材料，因此就会被水锤“敲击”，进而发出我们听到的“嗡嗡嗡——滋滋滋”的声响。

水锤现象不仅会在家用自来水管中发生，北方集中供暖的管道里也会发生水锤现象。供热管道中的“水锤”主要是高温蒸汽进入管道后逐渐降温，当产生的冷凝水流到管底大量聚集起来，由于供热管道的管壁十分光滑，后续的水流受到惯性产生很大的水力来冲击管道，对管道安全造成严重威胁。因此在每年冬季重新恢复供暖前要进行暖管，及时排出管道内的凝结水，防止管道因为水锤现象造成破损。

“水锤”除了能对管道造成安全威胁外，还能造成水表空转的乌龙事件。如果邻居家用水时产生了空气，气泡就会造成“气锤”或者“水锤”，在水管中产生一个局部的压强差。如果这股压强差正好跑到了别的水表处，就会影响水流，造成水表空转。

但是大家也不用过于担心，一般管网的“气锤”“水锤”现象，常见于小高层和存在二次供水的老旧小区。现在安装了“止回阀”的新式智能水表一般是不会发生这个问题的。

别看“水锤”好像只能给我们的生活带来麻烦，但如果从另一种角度，“水锤”就能够发挥它合适的作用。

例如，武器水雷在水中的爆破杀伤性就是水锤效应的完美应用。水雷在水中爆炸时会产生大量气体，这些气体会因为压强变化迅速扩散成气泡，将爆炸产生的能量释放出去，产生的冲击波和气泡会形成对船体的第一次打击。但同时，因为水具有一定压力，爆炸产生的气泡消失后，被挤走的水迅速回填，回压的水体能量比爆炸产生的能量还要大，形成的“水锤”会对船体形成更严重的打击，破坏力比第一次还要厉害。

现在你明白水锤现象是怎么回事了吧。（丽丽）



健康白城

日前，英国布里斯托尔大学发布的一项研究指出，女性在怀孕期间吸烟可能会增加所生孩子患先天性心脏病的风

孕期吸烟可增加孩子患先天性心脏病风险

险。

该校学者领衔的国际团队对欧洲多个国家超过23万个家庭的相关生育和健康数据进行了详细分析。研究人员对比评估了母亲的身体质量指数、吸烟、酒精摄入量等因素对后代在先天性心脏病风险方面的影响。相关成果已刊登在《美国心脏病协会杂志》上。

研究结果显示，孕期吸烟的女性所生的孩子更可能患先天性心脏病。研究同时发现，女性如果在怀孕初期体重过高甚至患肥胖症，或者怀孕期间饮酒，可能不是导致后代患先

天性心脏病的原因。

研究人员建议，女性在生育年龄不应该吸烟，且无论是母亲还是父亲，在孕前或怀孕期间都有必要保持健康的体重且限制酒精摄入量。

负责监督这一研究的布里斯托尔大学教授德博拉·劳勒说，这项研究结果进一步表明，全球范围内需要为戒烟提供更多支持。未来如果能了解孕期吸烟增加孩子患先天性心脏病风险的具体机制，将有助于开发预防这一疾病的新方法。

（欣华）

滑雪运动背后的隐忧

对于滑雪运动，中华医学会运动医疗分会常委、中国医师协会运动医学分会委员、黑龙江省医院骨科三病房教授吕伟指出，从医学角度看，滑雪对人体健康的益处是很大的。首先是补钙和强筋骨。在户外滑雪，接受阳光照射，易于钙的吸收，可达到强健筋骨之效果。

人们在体验冰雪乐趣的同时，还增强了身体力量、平衡能力、协调能力和柔韧性，生活在城市的人们，长期受环境的喧嚣和雾霾的影响，呼吸系统疾病已屡见不鲜。雪场群山环绕，远离噪声和污染，呼吸清新的空气，自然能起到“洗肺”的功效。处于漫漫严冬里，有的人时常会变得忧郁、沮丧、易疲劳、注意力分散、工作效率下降，而改变这种“冬季抑郁症”最基本的方法就是运动，特别是像滑雪这样的室外运动，恰好是调整情绪、减轻压力的最佳手段之一。滑雪和跑步、游泳一样，都属

于有氧运动，能够增强心肺功能。

尽管滑雪带给人们极大的刺激感、满足感和征服感，但其速度太快，必须要穿戴特殊器具，如果缺少技巧和应变能力，很容易摔跤和受伤。一项普通高校冬季冰上运动损伤调查与研究结果显示：学生在冰上课上的受伤率高达24.1%，其中下肢受伤率为65.6%。这些常见的损伤有扭伤、切伤、骨折、摔伤、脱臼、头部外伤、脊椎损伤和内脏损伤，冻伤也时有发生。

其中，比例较大的是扭伤、拉伤和骨折，这三类伤情占滑雪损伤总数的70%—80%。吕伟教授指出，扭伤和拉伤排在首位，占滑雪损伤的三成多，而膝部伤害高达80%。临床上，在滑雪运动膝关节损伤中，以内侧副韧带和半月板损伤居多；踝关节则是滑冰、单板滑雪易损伤的部位。

（据《科技日报》）

志的体现，并且是感到愉快且逐渐习惯的一种生活方式。长期来看，对身心有益的东西必定是使人舒服的，只不过刚开始时有一定的阻力。

但是，有一些技巧可以帮助养成好的习惯。如定好每天睡觉的时间，并且定时关闭手机，通过洗漱、洗澡等方式转移对手机的注意力。当然还可以选择其他替代方式，比如在睡觉前看会儿书，做一点儿家务，让身体适度疲劳，也能尽快入眠。

如果信任科学，并且意识到夜晚刷手机是在违背自然规律，违背数亿年地球演化的昼夜节律，就有可能在夜晚准时关掉手机。我们要以自己的健康和生命为重，只有身体更健康，人生才能更精彩、更丰盛。

（据《北京青年报》）



关闭手机睡觉会很难吗

当你结束了繁忙的工作疲惫地躺在床上，打开短视频App准备轻松一下，刷到乐不可支时，突然发现时间已经到了第二天凌晨。错过了一夜睡眠，你只得昏昏沉沉地上班，工作效率降低的同时，也损害身体。

这个情况是怎样发生的呢？近日，美国的一项研究发现，视网膜受到过多的光线刺激，特别是手机屏幕带来的蓝光刺激，会严重影响视网膜的感光作用。视神经细胞只要受到蓝光8分钟刺激，就会让身体持续兴奋超过1小时，造成大脑内杏仁核所释放的褪黑素明显减少，使生物钟混乱，让人夜不能寐。

道理都懂，可一旦要让人在晚上放下手机按时睡觉，就没有那么容易了。手机是信息时代俘获人类心灵和改变生活方式的工具，也培养了人们的生活方式。除了工作离不开手机，就连睡觉前也一定要刷一刷手机才肯罢休。

刷手机的时间很快就过去了，而光的刺激在让褪黑激素减少的同时，又让人兴奋得睡不着。《2021运动与睡眠白皮书》显示，目前中国有超3亿人存在睡眠障碍。据世界卫生组织调查，全世界有27%的人存在睡眠质量问题。

从调查情况看，工作压力成为影响成年人睡眠质量

的首要因素，而对于青少年来说，更多是因为睡前与电子产品难舍难离，形成了“睡不够，起不来”和“睡了却依然疲惫”的局面。最近一项对2012人进行的睡眠数据调查结果也显示，有78%的人承认自己有“报复性睡眠拖延症”，睡前玩手机一段时间后，平均入睡时间需1小时。

有什么情况能改变夜晚刷手机而影响睡眠呢？首先，我们要进一步了解夜晚刷手机影响睡眠的危害。英国和美国已经出现一种新的疾病——智能手机眼盲症（TSB），因为夜晚环境刷手机，会损害视力，日积月累，可能导致双眼失明。夜晚长时间使用手机产生的症状也可称为“数码眼疲劳”。

更为严重的结果是，长期睡前刷手机或整夜刷手机，患癌的风险会成倍增加。睡眠是为了让人体修复基因突变和损坏，从而让人精力充沛、维持健康并延年益寿。最近发布的研究结果表明，熬夜刷手机在破坏昼夜节律的同时，直接改变了某些与癌症相关的基因的表达，从而诱发癌症。

不过，即便清楚知道这样做的严重后果，一些人还是做不到在睡觉时间远离手机。自律需要培养，可又不能依赖外部强制力。这是一种强烈的“我想要”的自我意

如何安全使用燃气



1. 一定要选用符合国家标准的气体器具，并委托专业人士安装，燃气热水器烟道必须独立安装且通向室外。



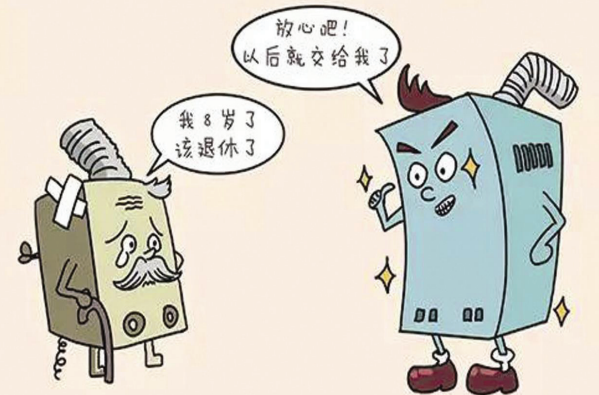
2. 室内使用燃气时，要有人看管并保持室内通风，防止汤水外溢浇灭火焰，引起燃气泄漏发生事故。



3. 离家外出或晚间入睡时，应当及时将灶具开关和燃气管道阀门关好，防止燃气意外泄漏。



4. 要经常检查燃气管线、气嘴及软管，用刷子沾肥皂水涂抹有可能漏气的位置，起泡则说明漏气，要及时更换。



5. 燃气用户不得擅自改变厨房结构、拆除、迁改和覆盖天然气设施，超过使用年限的燃气器具应及时更新。