



沉迷按摩可能是在伤害自己

过了头,反而会损伤软组织,那些后续反复冒头的痛感,多半是这种损伤在“抗议”。

有些人腰痛就靠按摩“救急”,起初几次确实舒服,可越按力道越重,痛感加强,腰痛却未见好转。其实,过度的强刺激下,软组织早已在“损伤——修复——变性”里反复拉扯,弹性没了,血液循环差了,疼痛变本加厉,腰的问题也可能越拖越重。说到底,按摩是放松不是“受刑”,找对力度、适可而止,才能真正帮身体松绑。

这些人见到按摩店请绕道

有些人群真的不适合按摩——骨质疏松或高风险者:骨头脆弱,哪怕轻按也易受伤;腰背疼痛、腿脚无力者,尤需谨慎。

“三高”人群:易动脉粥样硬化、形成斑块,血管弹性差,用力按摩可能撕裂血管内膜引发夹层或大出血。如需放松四肢,要在医生评估后进行按摩。

皮肤或局部急性问题者:伤口、湿疹、疱疹时按摩会加重破损或感染;急性关节炎、肌肉拉伤时按摩可能恶化病情。

肿瘤患者:体表或体内肿瘤受按摩刺激,可能加速生长或转移。

凝血功能障碍者:血友病、服抗凝药或血小板减少者,盲目按摩易致毛细血管破

裂、皮下血肿,甚至内出血。

颈部和脊柱是按摩禁区

肩颈虽易不适,却最不建议按摩——颈部是高危区域,风险与颈动脉窦、椎动脉密切相关。

颈动脉窦位于颈侧喉结旁,直径仅数毫米,密布压力感受器,负责调节血压心率。按压可能引发心率骤降、血压暴跌。

椎动脉穿行颈后,按摩不仅可能导致颈动脉斑块脱落,外力还易撕裂其内膜,形成夹层血栓引发脑梗。

脊柱同样危险:椎骨间靠椎间盘、韧带连接,椎管内是脊髓。压力超限就可能损伤神经纤维,导致四肢瘫或偏瘫。本身有脊柱问题者,外力按摩可能加重错位,甚至压迫脊髓圆锥,引发下肢麻木、大小便障碍等严重后果。

安全按摩指南

一是治疗性按摩选医疗机构,保健性按摩挑正规有资质的场所;二是别盲目求力度,颈部、脊柱尽量不按;三是缓解肌肉疲劳,建议每周1-2次,每次控制在30分钟内,可搭配10分钟左右主被动拉伸;四是按摩后若头晕、恶心、剧痛或关节活动受限,赶紧就医。

据《科普时报》

按摩有多让人上头呢?有人巴不得一下班就冲去按摩,有人一周不按就不舒服。按摩的确可以一定程度上放松肌肉、舒缓疲劳,但人体有些部位是不能随便按的,也不是人人都可以按的。关于按摩,咱们听听四川大学华西医院康复医学中心副主任康复治疗师蒋佼佼、讲师王丽琼的解析。

按摩真有“夺命”风险

正规、适度的按摩,可以通过手法作用于肌肉、筋膜等软组织,促进局部血液循环,让身体觉得放松、缓解疲劳,但按摩也可能带来风险——

最常见的:骨折,尤其对于年龄较大、容易骨质疏松的人群,本来骨头就嘎嘣脆,如果按摩时不掌握好力度,或者按摩太过

于频繁,就很容易造成骨折。

最危险的:颈动脉斑块脱落,动脉是向大脑供血的“主干道”,部分人的颈动脉内壁会形成粥样硬化斑块。平时它可能就静静地待在颈动脉里,但这个斑块遭不住按,如果按摩颈部时用力不当,可能会把斑块按脱,脱落的斑块会随血液流向大脑,堵塞脑血管,引发脑梗(中风),危及生命。

越痛越有效? 大错特错!

按摩时此起彼伏的“哎哟”声里,藏着一种迷思:越痛越有效?

按摩后短暂、轻微的酸胀感很正常,适度的轻刺激、短时按摩,本是放松的好办法。但要是按完疼得直咧嘴,未必是好事。每个人对力度的耐受天差地别,力道

上过太空的牡丹有啥不一样

一批曾遨游过太空的牡丹种子,历经多年的精心培育迎来了第一次开花。前些日子,甘肃临洮凤凰山牡丹培育基地的太空牡丹首次亮相。而在4月上旬,河南洛阳国际牡丹园内,多个品类的太空牡丹已竞相绽放成了“网红”。与普通牡丹相比,经太空培育优选出来的牡丹株型更高、花色更浓艳、花型更饱满精致。在甘肃临洮,有的太空牡丹呈现出“一花两色”、花瓣颜色深浅差异明显的特征。

上过太空的牡丹,为什么会产生这般奇特的变化?甘肃临洮花卉研究院副院长赵辉表示,在太空微重力、高真空、强辐射、重粒子撞击等极端环境下,能够

大幅加速牡丹种子的基因突变进程。这种变化若在自然条件下,可能需要上百年或者几百年才能完成。经过太空诱变培育的牡丹,不仅遗传基因发生了改变,还会影响到它的“颜值”。

那么,所有上过太空的牡丹种子,它的基因都会变得更强大、颜值更高吗?洛阳国际牡丹园牡丹航天育种研究项目主持人霍志鹏说,受太空环境复杂因素的多重影响,牡丹基因突变具有极强的随机性。有的种子培育出来的牡丹,花色更艳丽、花期变长,植株长势高大健壮;有的牡丹花期缩短、植株变得更矮,长势和品相甚至不如以前。

据中国科普网



杨絮能做日用品吗?

漫天飞絮惹人烦,不少人好奇:这些絮毛能回收做成生活用品吗?

中国林业科学研究院林业研究所助理研究员马文旭介绍,古人曾收集飞絮当“天然棉被”,可惜保暖性能很差,实用性较低。时至今日,想要大规模收集漫天杨絮,不仅难度极高,也无法直接加工成日常用品。马文旭解释,杨絮纤维过短,单独使用无法纺纱织布。即便理论上可以和其他纤维混纺,用来制作衣物、充当填充物,但加工成本高,始终没法实现量产。

杨絮并非一无是处,它是品质优良的生物模板和碳源,可加工成保温、储能材料,也能用于空气吸附净化、工业催化材料。可惜这些技术应用还局限在专业工业领域,暂时未能走进百姓的生活。

据《科普时报》

屋顶光伏安全吗?

如今不少农村家庭,都会在屋顶安装太阳能光伏发电板。很多人心里都有个疑问:屋顶安装光伏板,会不会产生辐射?

华北电力大学新能源学院讲师、硕士生导师黄浩介绍,从科学角度来说,辐射就是能量以波或粒子的形式在空间中传播。我们天天见到的太阳光、家里的灯光,其实都是辐射的一种。

黄浩解释,太阳能电池的作用,就是把“光”变成“电”,只是纯粹的物理能量转换——光子撞进电池里,电子被激发出来形成电流。这个过程中只会产生极其微弱的电磁辐射,和我们家里的Wi-Fi、手机信号、微波炉产生的辐射是同一类。而且强度还更低,不到国家电磁环境控制限值的千分之一,可以忽略不计。

“大家害怕的其实是电离辐射。”黄浩举例说,像核辐射射线等,具有较强穿透力,可能危害人体健康,但它和光伏发电完全没有关系。所以,屋顶安装光伏,既环保节能又安全无危害。

据《科普时报》



夏日果切如何安心吃

表皮保护,能有效防止细菌入侵。但鲜果切因切割造成的机械损伤,会引发变色、变味、软化,以及微生物侵染导致的变质。

果切的安全风险主要集中在三方面:霉变水果滥竽充数、卫生情况堪忧、制作和存放时间不明。

掌握以下四点,选购食用更安心。

看资质:查验商家营业执照与食品经营许可证,经营范围包含“即食食用农产品”或“冷食类食品制售”。优先选择有透明操作间的品牌连锁店或大型超市。

核标签:根据《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》规定,销售即食食用农产品必须标明具体制作时间。购

买时注意查看是否写明具体制作时间,不能只标注生产日期。

观外观:新鲜果切颜色鲜艳、果块饱满,若发蔫、渗水、褐变,说明已氧化或存放过久。新鲜果切应有自然果香,若有发酵味、酒味、馊味,说明已经变质,不可食用。同时,查看包装是否密封完好、无破损渗漏。

测温度:收到果切外卖后,用手轻触包装,全程冷链的果切手感冰凉;若常温则可能未全程冷链。

另外,还要注意的是,鲜果切收到后尽量在2小时内食用完毕;若需暂存,务必用保鲜膜密封,放入冰箱冷藏(0—4℃),存放不超过12小时。

据中国科普网

本版刊登稿件作者请与本报联系,以寄稿酬。



编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层
邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司
广告经营许可证:1402004000009

电话:0352-2429838
广告热线:0352-5105678 发行热线:0352-2503915

自办发行
单月订价:21.5元