

·故乡水韵·

## 蛤蟆峪水库实秀逸



蛤蟆峪水库像它的名字一样让人产生联想。蛤蟆峪水库位于磨里峪内支沟蛤蟆峪口。1971年12月动工,1974年10月竣工。库区内为石山区,覆盖植被较好,控制流量面积10.5平方公里,流域长5.6公里,清水流量0.11立方米/秒,总库容28万立方米,兴利库容24.5万立方米,防洪库容3万立方米,死库容0.5万立方米,目前淤积库容4万立方米,受益村为磨里、河王、焦家凹、石家庄4个村,可浇灌0.2万亩农田。蛤蟆峪水库是一座虽小巧负盛名的水库。它尽管没有想象中的辽远与苍茫,也没有想象中的大气与磅礴,它被周围高大的群

山紧紧地夹裹着,挤兑着,如同蛤蟆般在有限的空间里左冲右突,总也摆脱不了群山的围追堵截,略显局促与琐碎。即便这样,但它仍显示了自己特有的神奇与曼妙,在山间捉迷藏似的折来转去,让人辨不清她的真实面目,让人仿佛置身于神山圣湖之间,有种原始的、粗犷的、神秘的美。更震撼人心的,是蛤蟆峪水库那一库至清至纯的水,像一块铺开的蓝色锦缎,或一块价值连城的翡翠,通透凝重,澄碧无暇,只需看上一眼,便把人心淘洗的纤尘不染。

美丽 尧王故里晋旧都  
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县

## 熬夜后 千万别再做这2件事

你有没有过这种神奇的体验:因为一些不可抗的因素,你熬了一整夜,越熬越精神,等到事情做完反而不想睡了。直到快天亮了,你勉强睡了几个小时,结果第二天醒来,却格外精神,甚至比平时睡饱了还精神。难道,你发现了自己不为人知的秘密天赋?

### 多巴胺

其实,这是我们体内多巴胺的作用。多巴胺,是我们体内一种常见的神经传导物质,它能够传递兴奋以及开心的信号,与人类情绪、欲望和感觉的产生都有关系。虽然多巴胺能够维持我们一时的清醒,但是长期熬夜真的对人体非常不友好。先说个最严重的后果,连续几天不睡觉是真的有致死风险。

除此之外,长期熬夜还与肥胖、癌症、学习认知能力降低等一系列的问题发生都有关系。

如果必须熬夜,怎么才能减少熬夜对我们身体的损害呢?

你可以在熬夜之前先睡一会儿。比如确定某天需要熬夜之前,可以提前几天每天晚上都多睡一会儿。如果是当天得知这个噩耗,也可以当天下午睡个午觉先弥补一下身体。

### 熬夜吃喝有讲究

熬夜时,当然要吃喝。但是吃什么喝什么,也是有讲究的。

想睡不能睡的痛苦,总让人想吃点炸鸡、烤串之类高热量的食物,但是熬夜不仅本就会让人长胖,还会降低身体对于高热量、高脂肪、高糖食物的抵抗力。

如果你经常熬夜,又管不住自己的嘴,那么你的身躯就会像吹气球一样,嗖地一下就涨起来了。如果实在饿了,可以吃一些水果、沙拉,少量的坚果和豆类制品也可以。它们健康低负担,对于你本就

在“受难”的身体来说不会造成更大的负担。如果你实在有点饿,那就喝个水饱吧,熬夜多喝水没坏处。

喝水可以适当抵御熬夜造成的皮肤干燥,而且对于我们的各个器官都有好处。不过水,是指白水,或者比较清淡的柠檬水,而不是高糖高热量的饮品。

此外,咖啡也不建议多喝,如果你距离可以睡觉的时间已经很近了,最好就别喝了,不然你这来之不易的睡眠时间会被咖啡给毁掉。

抽根烟醒醒神,也是不少人会选择的方法。但是抽烟的危害不用多说,熬夜同样会让人一个不小心就抽了太多烟,对于身体的危害也是更大的。

熬夜后,最重要的补救措施是补充睡眠。虽然这并不能彻底消除熬夜的危害,但身体的疲惫会大大减退,让你有力气面对接下来的几天。如果依然找不到大量时间补眠,可以睡午觉、小憩一下,早睡、少量多次弥补睡眠。

### 熬夜后,这两件事千万别做

不建议熬夜后剧烈运动。运动虽然有利于健康,但是不恰当的时间运动,也有可能损伤健康。熬夜后,心脏本就比较脆弱,如果还坚持要做剧烈运动,就有可能导致心脏出现问题,发生心律失常,熬夜后运动猝死的意外也是常有发生的。

熬夜后更不要开车。疲劳开车易出意外,就算是几十年老司机也会在迷途中出问题。而且睡眠缺乏,会让人的大脑反应速度变慢,遇到意外情况,就连踩刹车的速度都有可能不及时。熬夜是不得已,但千万不要拿自己的生命开玩笑!

科普之窗  
主办:绛县科学技术协会

## 癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会

2023年4月15—21日是第29个全国肿瘤防治宣传周。今年宣传周主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”。

### 什么是肿瘤

肿瘤是指机体在各种致癌因子作用下,局部组织细胞增生所形成的新生物,因为这种新生物多呈占位性块状突起,也称赘生物。

根据新生物的特性及对机体的危害性程度,又将肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。

良性肿瘤(生长缓慢;有包膜,膨胀性生长,摸之有滑动;边界清楚;不转移,预后一般良好;有局部压迫症状,一般无全身;通常不会引起患者死亡)。

恶性肿瘤(癌)(生长迅速;侵袭性生长,与周围组织粘连,摸之不能移动;边界不清;易发生转移,治疗后易复发;早期即可能有低热、食欲差、体重下降,晚期可出现严重消瘦、贫血、发热等;如不及时治疗,常导致死亡)。

由于良性肿瘤与恶性肿瘤不但临床表现不一,更重要的是预后(病人的最后结局)不同,所以一旦发现体内出现肿块以及上述症状,应及时就医。

### 我国最常见的癌症有哪些?

我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

### 癌症的危险因素有哪些?

1.行为因素:主动吸烟、二手烟暴露、饮酒、缺乏锻炼等。  
2.感染因素:幽门螺杆菌(Hp)、乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)、人乳头状瘤病毒(HPV)、EB病毒(EBV)、人类免疫缺陷病毒(HIV)、人嗜T-淋巴细胞病毒1型、人类疱疹病毒8型(HHV-8)、华支睾吸虫等。  
3.饮食因素:水果、蔬菜、膳食纤维、全谷物摄入不足,红肉、深加工肉类和腌制类食品食用过多,摄入被黄曲霉毒素、砷等致癌物污染的食物和水等。  
4.代谢因素:超重/肥胖、糖尿病等代谢

性因素。

### 5.环境因素:

职业危险因素暴露、室内外空气污染、电离辐射及紫外线过度照射等。

### 肿瘤早筛

肺癌 肺癌

是我国死亡率最高的癌症

高危人群:40岁以上,有肺癌家族史、有长期吸烟史者。

筛查方法:建议每年做一次低剂量CT筛查肺癌,如果CT发现肺部有阴影或结节,特别是磨玻璃样的阴影或结节,最好到正规医院(公立医院)找有经验的医生看看,如果必要的话可以做病理活检。

筛查建议:40岁以上吸烟指数大于等于400(吸烟指数=每天吸烟支数\*吸烟年数),戒烟时间小于15年,慢阻肺慢性纤维化,肺癌家族史。每年一次低剂量螺旋CT。

### 肝癌 我国死亡率第二的癌症

高危人群:有肝癌家族史、五年以上乙肝患者,乙肝病毒携带者,40岁以上有慢性肝炎病史,肝硬化患者,长期嗜酒者。

筛查方法:可以使用B超和甲胎蛋白筛查,进一步明确诊断科做CT或磁共振检查。高危人群半年查一次,正常人群可一年做一次。如果出现食欲不振、恶心、腹胀、上腹部不适等,应尽快去医院就诊检查。

筛查建议:男性40以上、女性45岁以



上,长期酗酒、感染乙肝或丙肝病毒、肝硬化、重度脂肪肝、肝癌家族史者,每半年一次肝脏B超、血清甲胎蛋白(AFP)检查。

肠癌 结直肠癌我国患病率最高的消化系统癌症

高危人群:有肠癌家族史,有大肠息肉病、大肠腺瘤、溃疡性结肠炎、克罗恩病等病史,高脂饮食,有长期吸烟史,长期大量饮酒者。

筛查方法:正常人群50岁以上可以每年做一次大便隐血、肿瘤标志物筛查。最好肠镜筛查,如果没有问题就间隔3~5年做一次肠镜。如果发现大便带血,不要认为是痔疮而掉以轻心,可咨询医生,必要时做个肠镜检查。

筛查建议:对40岁以上肠息肉、炎症性肠病、结直肠癌家族史者结肠镜检查。肠镜是诊断肠癌金标准了,我院开展无痛胃结肠镜。

·健康你我他·

绛县疾控中心宣

