

·故乡水韵·

## 青玉峡中月牙湖



青玉峡月牙湖坐落在绛县沸泉沟内,占地100余亩。

恰如一弯月牙,静静地躺在那里。舟行碧波上,人在湖中游。一阵凉爽的微风吹来,身心也随之舒展开来,浮躁的心

顿时安静下来,放下世间一切的烦恼和忧愁,一心只观湖水。

水清如月,月映湖水。薄云是凝固的月光,湖水是流动的月光,白雾是弥漫的月光。月牙湖的风景与月结合起来,就充满了

灵性和诗意。不信你看,九龙入湖是捞月的,龙岩山古堡是锁月的,沸水濂波是挂月的,紫云寺是望月的,龙岩洞是觅月的,沸泉源头是映月的……

一弯轻舟,悠然荡过湖光山色。倚托一湖碧水,让暂时疲惫的灵魂回归大自然温暖的怀抱。

迎面吹拂的风里带着春天的气息,并把湿润的花香挂在我们的睫毛上。

桨影被一波一波的碧水淹没,小舟一点一点划向梦中的彼岸。

舟子无言,桨声依旧,而群山如潜龙栖水,让那一片苍翠在烟云里若隐若现。

慢慢地欣赏和享受月牙湖这如诗如画的风景,一切语言和文字都是多余的,渐渐地心中一片空明,感觉就如“浩浩乎如冯虚御风,而不知其所止;飘飘乎如遗世独立,羽化而登山”。恍惚间,游人觉得自己也化成了一缕如银的月光和一片明静的湖水。

多想在这一汪湖水中醉死,永不醒来。

美丽 尧王故里晋旧都  
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县

## 久坐不动 对身体竟有7种危害

久坐不动有害健康”是个老生常谈的话题了。久坐是如何影响身体的呢?最近一项研究发现,青少年久坐后,心脏会“变重”。

久坐不动,心脏会“变重”



一项4月发表的研究显示,青少年经常久坐不动会让心脏“变大”。这项研究纳入了530位17岁青少年,平均每日久坐近8小时,每天约进行49分钟的中强度运动。

研究发现,虽然久坐与中高强度运动都与更大的左心室质量相关,但是久坐会让心脏变得“更重些”,而且与青少年胖瘦无关。研究者认为,这项研究拓展了久坐对心脏不利的认识。在成年人中,心脏质量每增加5g/m<sup>2</sup>,心血管疾病和死亡的风险就会增加7%~20%。

久坐不动,身体悄悄发生这些变化

1、屁股会慢慢变大

久坐有一个副作用——死臀综合征(又称臀肌失忆症)。如果你久坐不起,臀肌会忘记怎么复原,就算站起来或是运动时也仍然保持放松状态。臀肌失忆症会让臀部变得扁平又松弛,非常影响美观,而且还会影响身体其他部位的功能,如大腿粗和腰背疼等。

2、腰椎间盘突出在突出

人坐着的时候椎间盘压力大。武汉市第六医院骨科主任任国海2021年接受武汉晚报采访时表示,一个人坐着时,腰椎受力



比站着时增加了50%;在极度屈曲坐着的时候,腰椎的受力比站立时增加100%。久坐、久站的人、长时间低头工作的人是腰椎间盘突出症高危人群。

3、肠道蠕动会变慢

贵州省肿瘤医院腹部肿瘤科主任医师王文玲2018年在健康时报刊文介绍,越来越多的人习惯坐在电脑前长期久坐不动,这样肠道蠕动减弱、减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,会导致肠道免疫屏障功能下降,这些都增加了大肠癌的发病危险。

4、膝盖半月板在退化

浙江医院康复医学科主任林坚2018年在接受每日商报采访时表示,膝盖半月板自身不存在任何血管组织,其营养供给主要依靠关节腔内的压力变化而来。当久坐不动时,没有压力差的产生,半月板结构不可能获得充分的营养,使得半月板退化日益加重。当严重到一定程度时,半月板在受力的情况下就会产生各种各样的损伤,比如破裂磨损,导致出现膝关节炎症。

5、血栓可能慢慢形成

《英国医学杂志》刊登的一项研究发现,每天长时间久坐不动的女性,发生致命栓塞症的危险会增加2~3倍。南京市中西医结合医院治未病科副主任医师刘欣2015年接受健康时报采访时表示,坐在电脑前时间越长,膝部血液流动越少越慢,增加了血栓形成的几率。最好坐1小时就起身走动,活动关节。

6、前列腺充血、肥大

北京大学第一医院男科中心主任医师张志超2019年在健康时报刊文表示,前列腺位于人体盆腔最底部,端坐之时,人体的重心居中,长时间保持同一坐姿,必会压迫前列腺,久之就会导致血液循环不畅,这样一来,就有可能引起炎症或充血、肥大,从而诱发前列腺疾病。

一个方法能抵消久坐的危害运动!

2021年《英国运动医学杂志》上的一项研究指出,通过运动来抵消久坐危害有一个最佳公式。研究人员发现,1:3的“套餐”比例是最好的,即每坐1小时,进行3分钟中等

至剧烈运动或12分钟轻度运动,是改善健康和降低早亡风险的最佳方式。换句话说,锻炼与不同形式的活动相结合,可以抵消久坐的危害。

“55分钟的运动+4小时的轻度运动+11小时久坐”;

“13分钟的运动+5.5小时的轻体力活动+10.3小时久坐”

“3分钟的运动+6小时的轻体力活动+9.7小时久坐”

研究人员表示,尽管用2分钟中等到剧烈运动代替久坐比用轻度运动更有效,2分钟中等到剧烈运动相当于4到12分钟的轻度运动,但这两种活动都对身体有益。这对于那些可能没有时间、能力或意愿进行正式锻炼的人来说是个好消息。他们可以从大量



的轻体力活动和少量的中高强度活动中获得健康益处。

那么,哪些算是中高强度运动呢?据《全民健身指南》:

小强度运动:运动过程中心率一般不超过100次/分,如散步等。

中等强度运动:运动过程中心率一般在100~140次/分,如健步走、慢跑、骑自行车、太极拳、网球单打等。

大强度运动:运动中心率超过140次/分,如跑步、快速骑自行车、快节奏的健身操和快速爬山、登楼梯、网球单打等。

此外,日常生活中的一些活动,包括爬楼梯、多步行、做家务、遛狗、把车停远一些等。这些活动不需要费太多力气,但是也有一定的活动效果。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会

## 全国儿童预防接种日

2023年4月25日为我国第37个“全国儿童预防接种日”。为深入贯彻落实新时期以预防为主的卫生与健康工作方针,进一步宣传疫苗接种在控制传染病、保护人民群众生命健康中的重要作用,营造预防接种的良好氛围,倡导全社会重视、关心和支持预防接种工作,国家疾病预防控制中心确定2023年“全国儿童预防接种日”的宣传主题为“主动接种疫苗,共享健康生活”。



·健康你我他·

绛县疾控中心宣