

◆ 科普知识

# 6个动作改善肺功能和血液循环

## 01 经常大笑

俗话说：笑一笑，十年少。中华中医药学会学术顾问温长路曾

在采访时把大笑视为最简易的人体“体操”。他解释，大笑有益呼吸，它能使肺部扩张，胸肌兴奋，膈肌上升，加深呼吸运动，另外还能清理呼吸道。人每笑一



## 02 做深呼吸

中南大学湘雅医院呼吸与危重症医学科副主任医师顾其华指出，肺病患者居家保健可练深呼吸。深呼吸可以增加有效通气量，增加氧的吸入和二氧化碳的排出。并通过长期深呼吸练习，可以维护或改善肺弹性功能，可以在一定程度上改善肺功能。具体做法是采用鼻吸口呼，进行深呼吸，早晚各1次，每次15~20分钟。

## 03 减少食盐摄入

减少食盐摄入是最廉价和简单的降压方。中国营养学会理事长杨月欣在一场活动中指出：“每人每天如果能减少6克盐，对我国而言，每年可以避免约36万人因脑卒中和冠心病而死亡，可以减少150亿元以上的直接医疗成本，而人群平均收缩压每下降2毫米汞柱，舒张压每下降1毫米汞柱，高血压的患

率就可以下降3%。”

## 04 多喝水

很多尿路结石的发生都和饮水不足有关。中国中医科学院广安门医院泌尿外科主任医师张亚强介绍，多喝水能冲洗尿路，有利于预防结石形成以及促使结石排出。特别是在平时还要养成主动喝水的习惯，不能等到口渴时再喝。根据《中国居民膳食指南(2022)》，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升，你达标了吗？



## 05 多晒太阳

北京协和医院内分泌科主任医师夏维波指出，身体缺乏维生素D会影响钙的吸收，所以在补钙的同时补充维生素D也是



必不可少的。晒太阳是帮助身体合成维生素D的一种途径，建议每天上午9点~下午4点间晒半小时太阳，一定要到室外晒太阳才有效。

但也要注意，夏季烈日不要过度晒太阳，外出要做好防晒，避免中暑和出现皮肤问题。

## 06 伸伸懒腰

河南中医药大学第一附属医院脑病科主任医师王新志指出，伸懒腰可引起全身大部分肌肉的收缩，使淤积的血液被“赶”回心脏，从而大大增加血流量，改善血液循环。

具体方法是把手臂尽量上举，全身绷着劲儿伸直四肢。伸展时，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛下来，尽量呼气，这样锻炼的效果会更好。

## 山东：小清河6月底全线通航

近日，小清河复航推介活动在济南举行。2020年，为加快建设综合交通运输体系，省政府决定正式启动小清河复航工程。复航工程全长169公里，概算总投资136亿元。历经三年，已完成总投资的99%，航道、船闸、桥梁等主体工程基本建成，今年6月底将全线通航。

记者了解到，小清河内河段航道基本具备2000吨级船舶安全通行条件。复航后可实现三种方式运输：一是海船河海直达运输。满足通航条件的海船可从渤海湾港口至小清河内河港口的河海直达运输。二是内河船+海船的海河联运。符合通航条件的内河船可在小清河内河段至河口中转港之间通行，货物在河口中转港到海船运输，实现海河联运。三是海上顶推+内河拖带(或自航)的驳船运输。这种运输方式取船按海船标准建造，货物无需在小清河河口港进行倒载，可实现货物河海直达运输。



## 山东启动小麦新品种区域试验与展示示范开放活动

山东省小麦新品种区域试验与展示示范开放活动暨山东农业科技活动周启动仪式，在位于商河县贾庄镇的国家农作物品种展示示范中心举办。据悉，本年度集中安排省小麦区域试验品种138个、生产试验品种37个、田间纯度和真实性鉴定品种94个，展示新品种166个，包括高产类型、优质类型和旱地节水类型。

自1982年实行品种审定制度以来，山东省累计审定认定粮、棉、油、菜等主要农作物品种2377个，其中培育了“济麦”“登海”等多个系列优良品种，在全国大面积推广种植。目前，全省主要农作物良种覆盖率已达到98%以上，良种对粮食增产的贡献率达到47%。

活动一直持续到28日，每天9:30—17:00对社会开放，各地参观人员可自行前往参观考察。同时，利用举办新品种区域试验与展示示范开放活动之机，启动全省农业科技活动周，普及农业科技知识，广泛深入开展农业科技普及活动，为推进农业生产高质量发展、建设现代农业强省，提供坚实人才和智力支撑。

国家农作物品种展示示范中心主要承担国家级及省级品种试验、展示评价、质量鉴定以及种植技术的集成研究和推广应用。建成以来，累计展示省内外国种企业、育种单位优良品种5000多个，每年举办山东省小麦、玉米品种试验统一开放活动，观摩人数累计达10余万人次。

## 航拍初夏青海湖鸟岛国际重要湿地

5月23日，在青海湖刚航拍初夏青海湖鸟岛国际重要湿地。初夏时节，青海湖碧水蓝天，景色怡人。大批迁徙水鸟回到青海湖鸟岛国际重要湿地繁衍后代，一片生机勃勃。青海湖地处青藏高原东北部，是

中国最大的内陆咸水湖，也是“青藏高原基因库”和国际候鸟迁徙通道的重要节点。1992年，青海湖鸟岛被列入首批国际重要湿地名录。

年，青海湖鸟岛被列入首批国际重要湿地名录。



# 山东未成年人救助保护机构实现市县全覆盖

记者从山东省政府新闻办召开的发布会上获悉，近年来，山东省坚定践行最有利于未成年人的原则，用心用力做好未成年人保护工作，着力构建家庭保护、学校保护、社会保护、网络保护、政府保护、司法保护“六位一体”未成年人保护体系，倾力打造“齐鲁合力 共护未来”未成年人关爱保护品牌。目前，省市县全部建立了未成年人保护工作协调机制，16个市、136个县(市、区)全部设立了未成年人救助保护机构。

省民政厅副厅长、新闻发言人张圣强介绍，山东是人口大省，据第七次人口普查数据，山东省有未成年人2223万人，约占总人口的21.9%。近年来，山东省不断健全完善工作制度，组织开展全省未成年人保护创建活动，遴选了39个党政重视、制度健全、机制有效、措

施有力、服务规范的未成年人保护工作试点示范县(市、区)。同时，健全未成年人保护五级工作网络，设立了山东省未成年人救助保护中心，1825个乡镇(街道)全部设立了未保工作站并配备至少1名儿童督导员，6.1万个村(居)委会全部设立了妇女和儿童工作委员会，配备儿童主任7.5万名。

在孤儿儿童救助方面，山东省建立了基本生活保障动态调整机制、物价补贴联动机制、主动发现机制，连续3年以高于10%的幅度提高孤儿儿童基本生活保障标准，目前全省机构养育孤儿、社会散居孤儿和事实无人抚养儿童、重点困境儿童基本生活保障平均标准分别达到每人每月2367元、1893元、1528元，共纳人保障4.9万人。实施各类救助助学助康项目，充分发挥福彩公益金、慈善资金作用，实施“孤儿医疗康复明天计划”“福彩圆梦·

事实无人抚养儿童助学工程”“事实无人抚养儿童助学工程”“护佑健康”大病保险和意外伤害险等项目，为孤儿儿童提供医疗康复救助1万余例、教育帮扶2700余人，为4万余人提供大病保险和意外伤害险。

为做好特殊群体少年儿童的教育关爱保护工作，山东进一步扩大特殊困难学生认定范围，自2021年秋季学期起，增加低保边缘家庭等低收入人口学生、事实无人抚养儿童为特殊困难学生，并予以重点资助。连续实施三期特殊教育提升计划，全省30万人口以上的县(市)全部完成特教学校建设，市级特教学校基本具备招收所有障碍类型残疾学生的能力。强化特教专业支撑力量建设，省市县三级全面配备特教教研员，建设特殊教育各级各类研究资源中心168个。通过多元安置和送教上门等服务手段，全省义务教育阶段残疾儿童少

年适宜安置入学率达到100%。司法保护是未成年人保护的重要方面。省检察院副检察长邵晓东介绍，全省检察机关依法严惩侵害未成年人犯罪，加大未成年被害人帮扶救助力度，发挥81个“一站式”办案中心取证、救助功能，避免对未成年被害人造成“二次”伤害；加强涉案未成年人综合救助工作，向460名未成年被害人发放司法救助金490余万元，为1473人提供心理辅导，为1764人提供法律援助。坚持惩戒帮教相结合，联合社会力量精准帮教涉罪未成年人2173人次，其中124人经帮教后考上大学。此外，与各级妇联组织、关工委和政府有关部门加强沟通协作，开展家庭教育指导2018场，受众12179人；发出督促监护令7309件，督促甩手家长“依法带娃”。2632名检察人员担任中小学、职业学校的法治副校长。

## 陪爸妈做一次体检!

### 老年人体检需要检查哪些项目?



### 基本检查

- 身高体重 血压
- 内科 外科 眼科 耳鼻喉科 妇科 等各科检查
- 心电图 腹部肝胆脾 泌尿系统彩超
- 乳腺彩超 子宫附件彩超
- 抽血检查血常规 肝功 肾功 血糖 血脂 尿酸 肿瘤标志物
- 尿常规 粪便常规
- 骨密度检测

### 在此基础上

- 有心脑血管疾病的老人 应增加颈动脉彩超或心脏彩超等检查
- 肥胖或有糖尿病家族史的老人 应增加餐后血糖和糖化血红蛋白检查
- 长期服药、服药的老人 应增加肝肾药物CT检查
- 有肿瘤家族史、既往史或近期有体重减轻等不适症状的老人 应做更详尽检测肿瘤标志物、做胃肠镜检查
- 有甲状腺疾病的老人 应增加甲状腺功能和抗体的检查

### 老年人体检前要注意什么?

- 检查血糖前 两天内忌食高糖食物 并且不宜剧烈运动
- 查血脂、肝功能 三天不吃高脂、高蛋白食物
- 尿常规检查前 24小时内不过量或减少饮水
- 体检前 禁食8小时
- 抽血 别超过上午10点

### 特别提示:

对于患有慢性病、且正在服药的老年人，体检前，不要贸然停药。如果高血压患者每日清晨服降压药，才能保持血压稳定，贸然停药或推迟服药会引起血压飙升，发生危险。服用少量降尿酸药对化验结果只产生轻微影响，可以忽略不计，医生也可以对目前的降尿酸药进行评价。

### 体检过程中，要讲究顺序

一般来说体检顺序为：

- 空腹抽血检查
- 空腹彩超(肝胆脾胰)检查
- 喝水吃饭补充能量
- 完成剩余检查

### 体检报告中的这些术语有哪些含义?

- 肝功能**
  - 谷丙转氨酶 升高：可见于肝、胆疾病，如急、慢性肝炎，胆石症引起的胆道梗阻等；其它疾病如心肌梗塞、心肌炎、某些药物造成的肝损伤也可引起谷丙转氨酶增高。
  - 谷草转氨酶 升高：可见于急、慢性肝炎等肝脏疾病，心肌梗塞等病变以及某些药物的毒副作用。
  - 谷氨转氨酶 升高：多见于病毒性肝炎或某些疾病造成的黄疸症状。
- 肿瘤三项**
  - 甲胎蛋白(AFP) 增高：甲胎蛋白(AFP)可早于影像学出现异常，为肝癌的早期诊断提供重要依据。
  - 癌胚抗原(CEA) 测定值增高(CEA)可作为恶性肿瘤与良性肿瘤的鉴别诊断依据。
- 提示：** 吸烟、心血管疾病、糖尿病等疾病，部分病人血清癌胚抗原(CEA)也会升高，所以这不是恶性肿瘤的特异性标志，只是在诊断上起到辅助作用。
- 伏查白** 除肝痛、颈项强直中度升高外，消化溃疡如食管裂、胃原、十二指肠均不升高。如有明显(成倍)增高，或次做检测持续升高者，应引起高度重视。



- 结节** 甲状腺结节绝大多数是良性的，每5个人中至少有1个人有甲状腺结节，恶性结节只占5%左右。
- 增生** 增生可以理解为由正常生长，良性的增生大多数不致命。
- 包块** 不痛不痒，没有症状的包块更危险，中老年人体检时发现包块，要引起高度重视，须及时就医治疗。
- 息肉** 体积小、蒂蒂的炎性息肉，通常不会发生癌变，只要定期复查即可。一旦直径超过2厘米，及时切除是防止其癌变的最有效措施。

新华网辽宁频道 出品