

科普健康

脑白质病变可能增加交通事故风险

新华社电(记者 蓝建中)日本研究人员的新成果显示,如果一个人脑白质发生病变会造成其开车时难以完成大拐弯等复杂动作。这项研究的意义在于,早日发现脑内病变或有助于防止交通事故。

脑白质是大脑内部神经纤维聚集的地方,由于这一区域比细胞体聚集的大脑表层颜色浅,故名脑白质。而脑白质稀疏是由年龄增长和动脉硬化等导致的细胞之间出现缝隙的病变。重度脑白质稀疏已被发现与脑功能下降和痴呆症存在关联。

东京大学生产技术研究所副教授中野公彦领导的研究小组与高知工业大学的研究人员合作进行测试,并将受试者按照20多岁的年轻人、未患脑白质稀疏的60

岁以上老人和患轻度脑白质稀疏的60岁以上老人等情况分组。

研究人员对他们的正常状态驾驶和边回答案音提示的心算题边驾驶的情况进行了比较。结果显示,在进行左拐弯这样的小拐弯(日本是靠道路左侧行驶)时,各组的技能表现几乎没有差距;但是进行右拐弯这样的大拐弯时,由于需要确认复杂的安全状况,患轻度脑白质稀疏的一组会把车开得歪歪扭扭;如果边心算边开车,患轻度脑白质稀疏的一组开车时手忙脚乱的现象相比其他组更会大大增加。此外,在边开车边心算的状态下,患轻度脑白质稀疏的一组无视道路交通标识的行为会增加到3倍以上。

研究人员指出,实验显示患有轻度脑白质稀疏的老年人与同

龄人相比,驾驶能力显著降低。

研究人员还强调,轻度脑白质稀疏在未表现出症状时可能就已经发生,因此有必要早日发现脑白质稀疏。而如今,可以利用核磁共振成像技术诊断是否存在脑白质稀疏。所以说,核磁共振成像技术也可以用于评估驾驶能力。

编后:交通安全关乎所有驾驶者和路上行人的安全,“脑白质病变可能增加交通事故风险”研究为我们揭示了驾驶者健康与否对交通安全的巨大影响。反过来,也提示我们,如果在日常驾驶中出现操作失常等异常情况时,也应该考虑是否去医院检查一下身体。毕竟,早检查、早发现,对我们的身体健康以及安全行车都是有益无害的。

健康之窗

适合秋冬的几项健身运动

慢跑

慢跑是当今世界上最流行的有氧代谢运动方法,对保持良好的心脏功能、防止心脏功能衰退、预防肌肉萎缩、防治冠心病、高血压、动脉硬化、肥胖症等,都具有良好的作用。

慢跑的速度不宜太快,要保持均匀速度,主观上不感觉难受,客观上以每分钟心率控制在180减去年龄数为宜。例如一个60岁的人,其慢跑时的心率应为每分钟180-60=120次,运动时间不少于20分钟,每周不少于4次。对于慢性病患者宜选择强度小、时间短的方案,中老年及体质较差者宜选择强度小而持续时间较长的方案,年轻人及体质较好者,宜选择强度较大、持续时间较长的方案。

跑走交替

跑走交替有两种方法:一种是先走后跑,即走1分钟后跑1分钟,交替进行。每隔2周可调整增加一次运动量,缩短走的时间,增加跑的时间。另一种是由走开始锻炼,随着身体适应能力的增强,渐渐过渡到由慢跑代替行走。运动时间可持续20~30分钟,每周不少于4次。适合初参加锻炼及年老体弱的人群。

骑车

骑自行车健身的锻炼效果不亚于慢跑和游泳。为了达到健身目的,锻炼者必须掌握好运动的强度:初始者一般应达到每分钟蹬车60次;对于有一定基础的锻炼者,每分钟蹬速可为75~100次。每次锻炼的时间不得少于30分钟,每周不少于4次。

登楼梯

登楼梯是一项健身与日常生活相结合的运动,是一种简便、有效、容易开展,且运动量便于调节的健身运动方法,深受世界上居住在大都市高层建筑中居民的青睐。

登楼梯是一项较激烈的有氧锻炼形式,锻炼者须具备良好的健康状态,一般采用走、跑、多级跨越和跳等运动形式。锻炼者可根据自己的身体状况和环境条件,选择适合自己的锻炼方法。初练者宜从慢速并持续20分钟开始,随着体能的提高,逐步加快速度或延长持续时间。当体能可耐受30~40分钟时,即可逐步过渡到跑、跳或多级跨楼梯。

散步

据日本专家研究,可供高血压病人选择的运动方式有散步、骑自行车、游泳。散步通过肌肉的反复收缩促使血管收缩与扩张,从而降低血压。

弹跳

凡是增氧运动都有健脑作用,尤其以弹跳运动为佳,可促进血液循环,起到通经活络、健脑和温肺腑的作用,提高思维和想象能力。

以上就是适合秋冬季健身的几种运动了。要选择适合自己的健身运动,运动时还要注意安全。

职工健康管理中心

出售

本人现有兴华街丽日小区住房一套,面积73平方米,层次三层,已装修带家具,欲出售,有意者请与王先生联系,电话:15035110918。

住房手续挂失

赵锐,不慎将大钢东岗小区10栋5单元4层56号的职工购房申请审批登记表遗失,特此声明。

物资准运证挂失

太原市友程物流有限公司,不慎将车牌号为:晋AA6565、晋A87250、晋AA6891、晋AA8891的物资准运证遗失,特此声明。

车辆通行证挂失

炼钢一厂,车牌号为:晋AUR012

热连轧厂王尚文,车牌号为:晋ANY693

炼钢二厂贾泽兵,车牌号为:晋ACM669

二十冶集团有限公司刘科的,车牌号为:晋A7K018

加工厂(承运单位:太原市鑫聚球团有限公司),车牌号为:晋KA3667

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

中冶天工毛丕玉,卡号:30379706

中冶天工刘龙龙,卡号:30379844

中冶天工杜春胜,卡号:30604160

中冶天工欧建,卡号:30604147

中冶天工吴挂新,卡号:30604275

中冶天工冯衣兵,卡号:30389458

中冶天工陈保平,卡号:30373076

动力分公司王宁,卡号:30414059

炼钢二厂邢建峰,卡号:30377495

炼钢二厂段卫东,卡号:30379914

炼钢二厂王鑫,卡号:30378926

大钢项目部张润生,卡号:30399488

二十冶硅钢项目部刘文通,卡号:30804018

冷连轧技改工程项目部于增国,卡号:30500919

热连轧厂库朝山,卡号:30378955

热连轧厂秦华,卡号:30374850

热连轧厂刘刘来,卡号:30378954

加工厂侯步宽,卡号:30355822

加工厂陈友兵,卡号:30368016

宝冶项目部王梓庆,卡号:30410035

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明。



周末菜谱

蒜蓉酱油白灼生菜

材料:生菜。

调料:蒜末、酱油(生抽)、芝麻、香油。

做法:1.生菜洗净备用。

2.蒜末放小碗里加入芝麻、酱油(生抽)、香油调味汁备用。

3.锅内水烧开放入洗净的生菜,焯水20秒捞出沥水。

4.将味汁上锅蒸3分钟出锅,淋入生菜即可。



肉末蒸冬瓜

材料:冬瓜、生肉末。

调料:植物油、盐、生抽、牛肉风味拌酱、料酒、蚝油、水淀粉、小葱、姜末、胡椒粉。

做法:1.冬瓜切片放入盘中,表面撒一些盐入底味,上锅蒸8分钟关火。

2.生肉末中加适量姜末、胡椒粉、盐、料酒、蚝油,顺一个方向搅匀。

3.锅置火上倒入植物油烧热放入搅匀的肉末煸炒均匀至变色,加入牛肉风味拌酱炒匀,放入生抽、少许开水煮2分钟,加入水淀粉勾芡。

4.将锅内蒸好的冬瓜取出,淋入肉末酱即可。

