

普通人转两圈就晕了 花样滑冰运动员为啥转不晕

花样滑冰又被称作“冰上芭蕾”，成为冬奥会上最有看点的项目之一。据统计，花滑运动员平均每场比赛要旋转近百圈，而普通人转几圈就可能天旋地转了，这是为啥呢？

“晕”是怎么产生的

身体的稳定有赖于前庭觉（耳朵）、视觉（眼睛）和本体觉（身体）的不断整合，只有它们整合地完美，人才能保持姿势的协调。

前庭系统是负责人体自身平衡感和空间感的感知系统，也是保证人在复杂运动中维持协调与平衡能力的重要结构基础。

半规管是耳朵里前庭的组成部分之一，其中除了装满内淋巴液外，还有一个特殊的感受器叫做壶腹帽，它能把捕捉到的信息逐步传送到大脑，让大脑明确我们在静止还是运动。原地转圈时，颅骨和内淋巴液按同样的速度转动，半规管里的



“水”会晃动，壶腹帽接收到这个信息并反映给脑部，大脑就知道人在转圈。

如果身体突然停止旋转，内淋巴液就会因惯性作用继续转动。虽然内淋巴液的移位一般持续3秒就会停止，但是壶腹帽却需要经过25秒—30秒钟回到原有状态。

因此，当人停止转圈后，会有一种向相反方向旋转一会儿的感觉，直到半规管内的淋巴液完全静止，眩晕感才能完全消失。

运动员为啥转不晕

每个人对旋转强度和时间的耐受能力各不相同，超过承受的限度就会出现眩晕。其实，多数人的身体天生就不适合连续旋转。当特定的信息反复作用于某一器官一段时间后，这个器官的功能就会逐渐适应。

运动员之所以转不晕，是因为他们从小就开始不停地训练。这让前庭系统逐渐习惯了头部的空间变化刺激，对这些刺激变得“迟钝”，进而战胜了人体的自然反应，身体演变得适应旋转，顺利实现高水平的姿势和平衡控制。

常见的两种“晕”

除了转圈之外，生活中还会存在以下让人眩晕的情况——

晕3D电影游戏 眼睛通过视神经观察环境变化，感知身体有没有在动。耳朵里的前庭也可以感受到我们是否真的在动。正常情况下，眼睛和耳朵提供的信息是一致的。

玩游戏或看电影时，眼睛看到了栩栩如生的3D画面，耳朵却发现身体并没有动，此时，大脑接收到了两个不一致的报告，则会出现眩晕感。

此外，游戏的透视比例与现实差距大，游戏过程中动画不连贯，也会让人产生晕的感觉。

晕车、船和飞机 这种现象是因汽车、轮船或飞机运动时所产生的颠簸、摇摆和旋转等任何形式的加（减）速运动，刺激人体的前庭神经而发生的。

造成人晕车的原因是，在乘车时，耳朵的前庭感受器将身体随着汽车前行的信息发送给大脑，但眼睛看到的景象却是静止的，这种不一致的信息显然会让大脑混乱。

有些“晕”需要及时就医

有些人在不转圈的情况下，也可能晕，眩晕和头晕是临床最常见的两种症状，医生提醒，有些“晕”需要及时就医——

头晕 这种晕不会带来运动错觉，即看物体时，不会感觉物体在动，也不觉得自己在动，但有头昏脑胀、大脑不清晰、头重脚轻等感觉。

一般来说，失眠、贫血、劳累、紧张、焦虑抑郁、颈椎病、心脏病导致的晕以头晕为主，且不会伴随视物旋转；服用过多降压药也可导致头晕。

眩晕 眩晕时，患者睁开眼睛会发现周围物体在运动，即使闭上眼也会感觉身体不稳定。

前庭和前庭神经核的病变，如炎症、缺血、肿瘤囊肿的压迫，均会造成位置错觉，出现头晕。

前庭系统相关的“晕”，有时可能是头晕或眩晕，也有时同时出现，较为常见的引发原因有耳石症、美尼尔综合征、前庭偏头痛、前庭神经炎、脑血管病、中枢神经系统脱髓鞘病、桥小脑区肿瘤等。

有以下症状需及时就医

像喝醉酒一样走路不稳、意识丧失、肢体麻木无力、言语困难、吞咽困难、饮水呛咳、视物成双、视野缺损、口角歪斜等。

如之前曾因“晕”就诊，但此次与之前发病表现不同，也应及时就医。

如果已诊断为常见良性前庭相关疾病，此次发病表现和既往差不多，就可不必担心，按既往医嘱服药或观察，安静休息即可。

如当地没有晕厥头晕专病门诊，患者可以根据具体症状选择不同科室进行筛查。

据《生命时报》

50岁后

防癌体检很重要

近日，央视著名主持人赵赫因癌症去世。医生建议，50岁后一定要做好防癌体检。防癌体检对预防癌症，避免因癌症引起的死亡，意义重大。

晚期肺癌5年生存率只有13%，通过体检发现的早期肺癌10年生存率可达近90%。其他恶性常见肿瘤，如胃癌、结肠癌5年生存率可达90%以上。早期乳腺癌甚至可达100%。以上癌种，均可以通过防癌体检早期发现。

医生称，防癌体检不是保证大家终生不得癌症，而是可以最大限度地让大家不得中晚期癌症。

比如，肝癌一旦发现就是中晚期了，手术机会都没了，但早期肝癌治疗效果非常好。小于3厘米的小肝癌，通过各种手段，甚至可以不用手术，治愈率可达90%以上。

对于大部分癌症来讲，一般50岁以上就可以进行常规防癌体检。需要注意的是，乳腺癌比较年轻化，40岁开始就应该做防癌体检。

普通体检，通常是一年一次，那防癌体检也是吗？答案是否定的。不同的癌症，发展速度有快有慢，体检间隔期也随之不同。以下这些人要做防癌体检——

肺癌

高危人群：1.50岁以上；2.吸烟超过20包/年（含曾经吸烟但戒烟不足15年者）；3.长期被动吸烟（超20年，基本每天接触）；4.有（石棉、铍、铀、氡等接触的）相关职业暴露史者；5.有恶性肿瘤或肺癌家族史；6.有慢阻肺或者慢性非纤维化病史等。

筛查方法：低剂量螺旋CT。

间隔时间：50岁以上的高危人群每年1次。

乳腺癌

高危人群：1.40岁以上；2.未生育、晚生育（第一胎在35岁以后）或不哺乳；3.有乳腺癌家族史；4.月经过早来潮（小于12岁）或绝经晚（迟于55岁）者。

筛查方法：钼靶+超声。

间隔时间：40岁以前的女性每年做1次乳腺超声；40岁以后的女性每年做1次乳腺超声+钼靶。

肝癌

高危人群：1.乙肝表面抗原呈阳性；2.有慢性乙型、丙型肝炎及肝硬化病史等。

筛查方法：血液甲胎球蛋白+超声。

间隔时间：高危人群每半年检查1次。

结直肠癌

高危人群：1.50岁以上；2.有肠息肉病家族史；3.经常吃高脂、高热食物，抽烟、嗜酒；4.结肠腺瘤综合征、慢性溃疡性结肠炎、肠血吸虫病肉芽肿患者。

筛查方法：肠镜、大便潜血。

间隔时间：50岁以后做1次结直肠镜，如检查正常，可以间隔5年—10年再做第二次；每年常规体检别放弃大便潜血试验。

胃癌

高危人群：1.有胃癌家族史；2.慢性胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎的患者；3.有不良饮食习惯以及长期左上腹不适的人。

筛查方法：胃镜。

间隔时间：高危人群45岁时开始做筛查，若无异常，间隔3年—5年检查；高发区50岁以后要做筛查。

食管癌

高危人群：1.肿瘤家族史或有食管癌的癌前疾病或癌前病变；2.生活在食管癌高发区；3.有不良饮食习惯，如爱吃辣、烫、腌制食品的人。

筛查方法：食管镜。

间隔时间：高危人群50岁时开始筛查，若无异常，间隔3年—5年检查；健康人群50岁以后要做筛查。

据《健康时报》



疫情期间 中央空调如何消毒

1.中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒。

2.中央空调新风系统正

常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关闭新风排风系统，

同时进行消毒。

3.带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。

宗合