



### 倍速看视频有害

很多人看视频时有开倍速的习惯,认为这样做既能节省时间,又能快速掌握全部剧情。美国普林斯顿大学的行为科学家的研究结果显示,即使是以正常的速度播放,大多数人也无法听清楚每一个单词。因此,用倍速的方式播放视频会造成理解能力下降。

具体来说,当用2倍—3倍的速度播放视频时,理解能力就彻底崩溃了。只有用1.5倍的速度播放时,对理解能力的影响才不明显。不过,也有例外情况,那就是盲人,他们习惯了只依靠听觉来理解信息。播放速度快一些,对他们理解能力的影响并不大。

西班牙马德里自治大学神经科学家警告说,这种做法会对短期记忆功能产生负面影响,尤其是对于发育阶段的大脑。以学生为例,快速播放会导致他们忽视韵律、停顿、音调和声音的变化,妨碍对内容的理解分析过程。由于大脑中的杏仁核负责处理这种信息,因此加快播放速度会削弱杏仁核的功能。

——北京青年报

### 心跳慢的人更长寿

成年人正常心率为60—100次/分钟,静息状态下,可以降低到50次/分钟。英国《科学报告》杂志刊登的一项新研究显示:无论男女,静息心率维持在正常且偏低水平的人都会更长寿。

北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄表示,静息心率最能反映心脏的健康情况,也是整体健康状况乃至寿命长短的重要信号。静息心率在正常范围内相对较慢,说明心脏的泵血能力强、效率高,不需要快速跳动就能满足身体需求,身体状况更健康;反之,静息心率过高可能表明心脏承受了额外的压力,处于高负荷工作状态,长期如此,易出现劳损。

——生命时报

### 如何早期识别脑瘫

脑瘫是多种原因引起的非进行性脑损伤所致的运动障碍,严重者还可有认知障碍、惊厥、视听障碍等。发生原因有出生前感染、出血、缺氧、发育畸形等;围产期出生窒息、产伤等以及新生儿期颅内感染、胆红素脑病等。

若是早产儿,因为器官系统发育不成熟,脑瘫发病率比足月儿高,所以更应引起重视。

家长需要注意孩子是否有以下问题:

1. 喂养困难,吞咽不协调;
2. 两个月不能抬头,3个月不会笑,6个月不会坐,9个月不会扶站;
3. 双手是否紧握且拇指内收;
4. 下肢剪刀步态;
5. 肌张力升高或松软;
6. 爱哭,睡眠差或非非常安静。

早期发现脑瘫,并在一岁内及时通过康复训练激发脑细胞代偿功能,可减轻症状。

——生命时报

# 28岁男子竟已是肺癌晚期

## “中招”的并不只有吸烟者,有家族史者要格外当心

近日,28岁男演员蒋智豪的父亲在社交账号上发文称,今年9月底,蒋智豪突然昏迷,在重症监护室顽强抗争一个月才转到普通病房,现在情况稳定,但仍需持续治疗。

蒋智豪出生于广东省。他曾在社交平台上发布消息,透露自己身患肺癌,且已到晚期。虽然母亲多年前因癌症去世,但是他没想到这么快就轮到自己。明明不抽烟,为什么会这么年轻就遭受身体和心理的痛苦?



### 1 为什么年纪轻轻,不吸烟,却患上肺癌

在全球范围内,肺癌的发病率和死亡率高,且呈上升趋势。近年来,肺癌呈现年轻化趋势。

一项发表在《中国肺癌杂志》的研究统计了江苏省南京市胸科医院1996年到2005年10年间的肺癌病例,发现肺癌的平均发病年龄在下降;后5年中,小于50岁的病例数较前5年有明显增加。

浙江大学医学院附属第二医院呼吸内科主任医师兰芬曾经表示,蒋智豪还很年轻,不吸烟,也没有职业接触史,他的肺癌很大可能是遗传因素导致的。

兰芬医生表示,她接诊过的年龄最小的肺癌患者只有十几岁,还在上初中。不过,她又说,肺癌患者还是以中老年人为主,她遇到的年轻肺癌

患者占比不到10%。

为什么这些年轻人会患上肺癌?

兰芬医生解释,现在的年轻人熬夜、加班导致身体过劳,在劳累情况下身体抵抗力会变差,自身对于致癌因素的免疫力变弱,这样一来,就加大了患上肺癌的概率。不吸烟的肺癌患者逐渐增多,与环境、饮食、遗传因素都有关联。

### 2 若有肺癌家族史,该如何预防

如果有肺癌家族史,该如何预防?兰芬医生表示,有家族史的人,肺癌发病可能性确实要比别人大,因此,这类人更要注意养成良好的生活习惯。比如——

1. 不要抽烟、避免接触二手烟;
2. 多吃新鲜的蔬菜水果,尽量避免吃含有亚硝酸盐的腌渍食物;
3. 少暴露在粉尘颗粒较多的环境中;

4. 作息规律,不要熬夜;
5. 加强锻炼;
6. 不要焦虑,保持平和心态。

兰芬建议有肺癌家族史的年轻人更重视体检筛查。有的年轻人体检时只做了胸片,40岁后才会做CT,且隔一年才会做一次,很多小结节早期都被忽略了。

肺癌的主要临床表现是咳嗽、咳

痰、咳血、胸闷、胸痛和呼吸困难等,有以上症状的人一定要注意肺癌筛查。

肺癌还会发生全身多处转移,如颅内、全身骨骼、肝脏、肾上腺、腹膜后淋巴结等。当咳出物中带有血丝时,或咳嗽声音带金属调或是声音嘶哑、讲话声音特别尖时,以及腰痛、脊柱疼痛时,就要重视并及时就诊。

### 3 五类肺癌高危人群应每年做一次肺部CT

今年8月,国家卫生健康委办公厅发布了《肺癌筛查与早诊早治方案》,其中将年龄≥50岁且符合以下任意一项者列为肺癌高风险人群——

1. 吸烟包年数≥20包年,包括曾经吸烟≥20包年,但戒烟不足15年者;

注:吸烟包年数=每天吸烟的包数(每包20支)×吸烟年数

2. 与吸烟人群共同生活或同室工作≥20年。

3. 患有慢性阻塞性肺疾病。
4. 职业暴露史(石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟和煤烟尘等)至少一年。

5. 有一级亲属(父母、子女以及兄弟姐妹)被确诊肺癌。

综上所述,无肺癌病史但属于肺癌

高风险人群者,是主要的肺癌筛查对象。

在肺癌筛查手段上,方案首先推荐多排螺旋的胸部低剂量CT,不推荐使用胸部X线、核磁共振成像(MRI)或正电子发射断层显像(PET-CT)以及肿瘤标志物等检查方法进行肺癌筛查。高风险人群原则上每年需进行一次低剂量CT检查。

据健康时报

# 吃得太精细,6岁女童长出“双排牙”

## 医生:乳牙未自然脱落不能不管

“之前怕孩子不好消化,把食物都弄得细细、软软的,没想到孩子长了‘双排牙’……”近日,武汉的陈女士带着6岁的女儿到武汉大学中南医院口腔医学中心就诊时,懊悔地说。最后,孩子拔掉了乳牙,给恒牙腾出了位置。

女童梦梦(化名)从小备受家里宠爱,老人怕她吃粗硬的东西不好消化,无论是肉还是蔬菜,都切得碎碎的,米饭不敢煮太干,坚果也研磨成粉。

日前,梦梦吃饭时发现下面的门牙松动了,一咬东西就痛。妈妈查看后,发现女儿竟有“双排牙”,于是立即前往武

汉大学中南医院口腔医学中心就诊。

口腔医学中心程娟医生为梦梦详细检查了口腔,确诊为乳牙滞留。程娟解释,这是常见的“双排牙”现象,是指乳牙和恒牙并列生长在牙槽骨上。“现在,不少小朋友进食较精细,食物较松软,咀嚼的力量较小,乳牙没有得到充分的锻炼和刺激,导致乳牙不能自然脱落。”她说,一旦发现“双排牙”,应及时就医,经医生评估后可拔掉乳牙,以便减小阻力,为后面的恒牙腾出生长空间,以防止牙列拥挤或牙齿错位等情况出现。最终,经过拔牙等治疗,梦梦的牙齿恢复了正常。

换牙是每个孩子成长的必经之路。程娟提醒,在替牙过程中,要注意给小朋友多啃食硬物及粗粮,例如苹果、玉米等,充分的咀嚼可以帮助乳牙牙根吸收,从而促进恒牙自然替换掉乳牙;应充分关注乳牙和恒牙的生长情况,定期带小朋友进行口腔检查。“有家长认为乳牙总归是要脱落的,出现‘双排牙’也不要紧,这种想法是错误的。如果乳牙滞留得不到及时诊治,就会造成恒牙萌出位置异常、牙排列不齐,甚至还会影响颌骨发育。”程娟说。

据极目新闻