

运动时难受是身体在求救

运动时,每个人都曾遇到一些让人尴尬或难受的怪现象:打了一会儿球就头晕目眩,跑步时突然肚子痛、头痛……这些“怪现象”正常吗?专家解释,有些“怪现象”是身体在“说话”,告诉我们要及时调整。

第一,运动时突然感觉肚子痛,可能是横膈膜抽痛,常发生在跑步者身上。呼吸不顺畅、饭后立即运动、缺水或饮水过多,都可能导致短暂的肚子痛。一般来说,运动不当导致的肚子痛持续时间较短,疼痛部位在右下腹或整个腹部,以胀痛为主。发生时,建议立即降低运动强度或停下,改为慢走,配合深呼吸,同时用掌心轻压、按摩疼痛部位,疼痛感会逐渐消除。预防运动中腹痛的发生,除了平日可加强腹部肌群的训练,提升核心力量,运动前适度伸展、热身也很重要。正餐后两小时再运动,让食物完全消化,也可降低腹痛发生几率。

专家提醒,如果腹痛过于剧烈或有明显绞痛,疼痛部位局限在某一个部位,如肚脐附近或上腹部正中位置,通过调整,症状不能缓解,则有可能是胃炎、阑尾炎等其他疾病导致的,应立即停止运动,马上就医。

第二,运动过程中头晕目眩,一般是脑部供血不足导致,其原因也是多种多样的,需要仔细辨别,避免造成不可挽回的伤害。1.低血糖。一些运动时头晕甚至昏倒的



人,是运动前进食太少导致的。运动过程中,人体的血糖会慢慢下降,若脂肪来不及变成能量,就会产生头晕现象,在运动前适当吃点东西即可避免。2.体位性低血压。即从比较低的体位过渡到直立体位时,突然出现血压下降超过20毫米汞柱,并伴有明显的头昏头晕、视力模糊、乏力恶心想吐、认知功能障碍、心悸、颈背部疼痛等现象。这种症状正常人也偶有发生,与糖尿

病、手术后遗症、用药等相关。3.呼吸不畅。运动环境通风差或者运动频率过快,都会导致憋气,使内脏压力上升,血压飙升,静脉回流变差,产生头晕目眩等症状。专家建议,出现头晕等状况时,应立即停止运动,尽量降低体位,最好平躺后稍稍抬高下肢,掐人中。穿着紧身衣的,也应及时松开。若出现呕吐等不适,应立即就医。

第三,运动时,交感神经为兴奋,如果缺乏热身,或进行非规律性的运动时,就可能致头痛。一般情况下,稍加休息即可缓解。做好热身、避免太过剧烈的运动,即可有效避免。如果头部持续胀痛,则可能有致命风险,应立即停止运动并就医。

酗酒增加患老年痴呆症风险

据英国路透社9月27日报道,一项长期研究表明,中年开始酗酒和每周喝七大杯以上的酗酒者,年老以后都比轻度饮酒者更容易患上痴呆症。

巴黎萨克莱大学和伦敦大学学院首席研究员 Severine Sabia 表示,大量饮酒后,痴呆可能直接由营养不良和酒精在大脑中的毒性作用所致,也可能是由酗酒者的常见病糖尿病、高血压和中风间接引起的。

研究发现,禁酒也更有可能是心脏病或糖尿病,这也解释了禁酒者患痴呆症的部分原因。这些有痴呆风险的禁酒者指的是因滥用酒精或酒精成瘾而酗酒的人。研究人员指出:“这个发现不应该鼓励那些不喝酒的人开始饮酒,因为酒精对死亡率、肝硬化和癌症有不良影响。此外,基于酒精对健康有不良影响,应鼓励适量饮酒的人减少饮酒。”据世界卫生组织统计,全球每年约有330万人死于酗酒,约占总死亡人数的6%。

在这项研究中,Sabia的团队使用了一种英国标准的测量方法,即酒精单位,其中每个单位含有8g酒精。因此,一杯中葡萄酒(175毫升或约6盎司)含有约2单位的酒精,半品脱(280毫升或9.6盎司)啤酒包含1至3单位的酒精,视其浓度而定,而标准量(25毫升或约1盎司)

的烈性酒则相当于二单位酒精。研究人员对9087名英国成年人进行了23年的长期追踪研究,并在1985年至2004年期间进行了5次饮酒评估。他们还查看了调查问卷中的数据,以评估在1997年至2017年间的饮酒问题以及酒精相关疾病的医疗记录。

研究小组在英国医学杂志上报道,在这项研究中,397人后来患有痴呆症,平均年龄为76岁。与每周饮酒1至14单位的中年人相比,禁酒者老年痴呆症的几率要高出47%。在每周饮酒超过14个单位的人群中,每增加7个单位的饮酒量,就会高出17%的痴呆风险。这项研究还调查了中年以后饮酒方式的变化如何影响患痴呆症的风险。他们发现,持续每周饮酒1至14个单位的人,患痴呆症的风险最低。

与这些持续轻度饮酒的人相比,长期禁酒的人患痴呆症的可能性要高出74%,长期酗酒的人要高出40%。人们要是在中年戒酒,他们会比一直偶尔或适度饮酒的人患痴呆症的可能性高出55%。

这项研究并不是为了证明饮酒习惯是否影响或如何影响痴呆症的发展。然而,研究人员得出结论,对于每周饮酒远高于14个单位的过量饮酒,许多国家应该设立规定,来证明潜在的痴呆症风险。

沉迷电子产品不利于儿童大脑发育

据《柳叶刀儿童与青少年健康》报告称,睡眠不足和过度沉迷电子产品会导致孩子的认知能力(如语言能力、记忆力和任务完成能力)下降。因此,研究人员建议,儿科医生、家长、教育者以及政策制定者应该提倡限制儿童屏幕时间,优先考虑儿童和青少年时期的健康睡眠习惯。

研究表明,在美国,20个孩子中只有1个符合睡眠、锻炼和看电视的时间指南。8岁至11岁的儿童平均每天花3.6小时在电视、手

机、平板或电脑屏幕上,几乎是指南建议用时的两倍。

研究团队根据详细的问卷调查了美国20个地区的4520名儿童。他们还对孩子进行了六种认知技能测试,根据家庭收入、青春期发育和其他可能影响表现的因素调整测试结果。最后建议限制娱乐屏幕时间。对于睡眠和锻炼,研究者提出的建议与世界卫生组织的实践指南建议一致。

加拿大是第一个建议限制屏幕时间的国家,因此研究者将研究

结果与加拿大儿童24小时运动指南进行了对比。发现近30%的儿童没有达到任何一项标准,超过40%的儿童只达到了一项,25%的儿童达到了两项,只有5%的儿童符合所有的三项标准。一半的孩子得到了足够的睡眠,37%的孩子保持在屏幕限制时间之内,只有18%的孩子达到了体育锻炼的标准。研究者表示,孩子们达到的标准越多,他们的认知就越好,并指出屏幕时间是影响其发展的最重要因素。

科学家和教育工作者越来越

担心,从小就经常使用手机可能会出现上瘾、注意力缺陷障碍等一系列问题,因为花在屏幕上的每一分钟都必然会从睡眠中挤出一分钟。在最近的一项调查中,绝大多数专家表示,智能手机已经成为课堂上的一种干扰,削弱了学生的注意力。法国已经督促家长不要让孩子以下的孩子看电视,美国儿科医生也建议全面禁止孩子看电视至少18个月。



廉江市科学技术协会 供稿

中华人民共和国宪法

人大说

第一百一十五条 自治区、自治州、自治县的自治机关行使宪法第三章第五节规定的地方国家机关的职权,同时依照宪法、民族区域自治法和其他法律规定的权限行使自治权,根据本地方实际情况贯彻执行国家的法律、政策。

第一百一十六条 民族自治地方的人民代表大会有权依照当地民族的政治、经济和文化的特点,制定自治条例和单行条例。

自治区的自治条例和单行条例,报全国人民代表大会常务委员会批准后生效。自治州、自治县的自治条例和单行条例,报省或者自治区的人民代表大会常务委员会批准后生效,并报全国人民代表大会常务委员会备案。

第一百一十七条 民族自治地方的自治机关管理地方财政的自治权。凡是依照国家财政体制属于民族自治地方的财政收入,都应当由民族自治地方的自治机关自主地安排使用。

第一百一十八条 民族自治地方的自治机关在国家计划的指导下,自主地安排和管理地方的经济建设事业。

国家在民族自治地方开发资源、建设企业的时候,应当照顾民族自治地方的利益。

第一百一十九条 民族自治地方的自治机关自主地管理本地方的教育、科学、文化、卫生、体育事业,保护和繁荣民族的文化遗产,发展和繁荣民族文化。

第一百二十条 民族自治地方的自治机关依照国家的军事制度和当地的实际需要,经国务院批准,可以组织本地方维护社会治安的公安部队。

第一百二十一条 民族自治地方的自治机关在执行职务的时候,依照本民族自治地方自治条例的规定,使用当地通用的一种或者几种语言文字。

第一百二十二条 国家从财政、物资、技术等方面帮助少数民族加速发展经济建设和文化事业。

国家帮助民族自治地方从当地民族中大量培养各级干部、各种专业人才和技术工人。

(未完待续)

城市设计管理条例

中华人民共和国住房和城乡建设部令 第35号

《城市设计管理条例》已经第33次常务会议审议通过,现予发布,自2017年6月1日起施行。

住房和城乡建设部部长 陈政高
2017年3月14日

第一条 为提高城市建设水平,塑造城市风貌特色,推进城市设计工作,完善城市规划建设管理,依据《中华人民共和国城乡规划法》等法律法规,制定本办法。

第二条 城市、县人民政府所在地镇编制开展城市设计管理工作,适用本办法。

第三条 城市设计是落实城市规划、指导建筑设计、塑造城市风貌特色的有效手段,贯穿于城市规划建设全过程,通过城市设计,从整体平面和立体空间上

负责指导和监督全国城市设计工作。省、自治区城乡规划主管部门负责指导和监督本行政区域内城市设计工作。城市、县人民政府城乡规划主管部门负责本行政区域内城市设计的监督管理。

第六条 城市、县人民政府城乡规划主管部门,应当充分利用新技术开展城市设计工作。有条件的地方可以建立城市设计管理辅助决策系统,并将城市设计纳入城市规划管理信息平台。

第七条 城市设计分为总体城市设计和重点地区城市设计。

第八条 总体城市设计应当确定城市风貌特色,保护自然山水格局,优化城市形态格局,明确公共空间体系,可与城市、县人民政府所在地建制镇总体规划一并报批。

第九条 下列区域应当编制重点地区城市设计:
(一)城市核心区和中心地区;
(二)体现城市历史风貌的地区;
(三)新城新区;
(四)重要街道,包括商业街、地带;
(五)滨水地区,包括沿河、沿海、沿湖地带;
(六)山前地区;
(七)其他能够集中体现和塑造城市文化、风貌特色,具有特殊价值的地区。

第十条 重点地区城市设计应当塑造城市风貌特色,注重与山水自然的共生关系,协调市政工程,组织城市公共空间功能,注重建筑空间尺度,提出建筑高度、体量、风格、色彩等控制要求。

第十一条 历史文化街区和历史风

貌保护相关控制地区开展城市设计,应当根据相关保护规划和要求,整体安排空间格局,保护延续历史文化,明确新建建筑 and 改建建筑的控制要求。

重要街道、街区开展城市设计,应当根据居民生活和城市公共生活需要,统筹协调组织,合理布置交通设施、市政设施、街道家具,拓展步行活动和绿化空间,提升街道特色和活力。

第十二条 城市设计重点地区范围以外地区,可以根据当地实际条件,依据总体规划设计,单独或者结合控制性详细规划开展城市设计,明确建筑特色、公共空间和景观风貌等方面的要求。

(未完待续)

广东省扫黑除恶专项斗争宣传标语口号

有黑必扫,有恶必除,有乱必治!