

今晨6点

烟台日报社主管主办 国内统一刊号CN 37-0073 总第5977期
今晨6点编辑部出版 2024.8.12 星期一 农历七月初九

申遗成功,总书记阐明深意、提出要求

习近平总书记近日对加强文化和自然遗产保护传承利用工作作出重要指示,深刻阐释“北京中轴线——中国理想都城秩序的杰作”和“巴丹吉林沙漠-沙山湖泊群”、“中国黄(渤)海候鸟栖息地(第二期)”成功列入《世界遗产名录》的重要意义和时代内涵,对进一步做好文化和自然遗产保护传承利用工作提出要求。

文化和自然遗产,在习近平总书记心中分量很重。

“历史文化遗产承载着中华民族的基因和血脉,不仅属于我们这一代人,也属于子孙万代”“要着力建设国家公园,保护自然生态系统的原真性和完整性,给子孙后代留下一些自然遗产”“世界文化和自然遗产是人类文明发展和自然演进的重要成果,也是促进不同文明交流互鉴的重要载体”……多年来,习近平总书记反复强调文化和自然遗产的重要价值。

据新华社

高温天人会“变傻”？ 当心这个器官“罢工”

炎热的天气时而让人烦躁不安,时而让人感觉昏昏沉沉,打不起精神。小心!感到头晕眼花的时候,可能是大脑在“罢工”!

大脑也有软肋

作为人体最重要的器官之一,大脑是神经中枢系统的“高级指挥官”,人们很多重要生理活动,比如学习、记忆、情绪、感觉、运动等,都离不开它的指挥和调节。

但是大脑也有“软肋”——对温度的变化很敏感,尤其怕热。一般来说,大脑的平均温度大约是38.5℃。只要温度升高1~2℃,大脑的功能就

可能会受损。人们总拿“热傻了”“脑子烧坏了”这些话开玩笑,但这其实不是玩笑。高温真的会让大脑变“傻”。哈佛大学公共卫生学院的一项研究发现,高温会损害人的认知能力。与待在空调房间里的人相比,长期待在高温环境里的人,会注意力不集中,反应变慢。

大脑深居颅骨内部,散热性能

差,一年365天、一天24小时都在不停地工作,产生热量。当你努力思考时,它的温度就会升高;如果身体温度太高,它还要被动吸收多余的热量。过多的热量让大脑不堪重负,它就没办法正常运转了。科学研究表明,在过高的气温下,血脑屏障会发生故障,导致多余的蛋白质在大脑内积累,诱发炎症等。

中暑对大脑的伤害不可逆

大脑中有个部位叫下丘脑,就像“中央空调”一样,能调控身体的产热和散热,使人体的核心温度始终保持在37℃左右。

在持续高温的环境里,“中央空调”

(下丘脑)不得不超负荷运转,很容易因“过载”而失灵。体温失控,再加上大量排汗引起电解质紊乱,人就会出现发热、头晕、眼花、耳鸣、面色潮红、烦躁不安等现象,这就是中暑。

中暑对大脑的伤害是不可逆的,即便身体恢复过来了,已经死亡的脑细胞也没办法复活。因此,中暑对人类来说是致命的。只要人体的核心温度上升4℃,中枢神经系统就会受到损害。

天气太热也会发生中风

别看大脑的体积不大,但它是人体最需要氧气的器官。大脑每分钟需要700~1000毫升的血流量,占心脏输出量的15%~20%,耗氧量占人体全身的20%~25%。

很多人都不知道,天气太热会使

人中风。高温天气时,人体为了散热会努力把血液循环到体表,使大脑的血流量锐减,引起缺血。大量出汗会带走人体的水分。如果没有及时补充水分,人体的血液容易变得黏稠,进而形成血栓,堵塞脑血管,从而造

成缺血性脑卒中。

在炎热的天气下,大家要留意身边的老年人,特别是本身患有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性疾病的老年人,他们发生“热中风”的概率更高。

天热要注意保护好大脑

天气炎热,大家要做好以下几点,防止大脑“过热”。

大家要劳逸结合,保证充足的睡眠。当出现注意力不集中、反应迟钝等症状时,大家应该停止剧烈的运动,通过适当休息、充足睡眠,让大脑“冷却”下来。

大家要注意防晒防暑,高温天气时,要避免长时间户外活动、太阳直晒,如果出现头晕眼花、精神差、嗜睡、昏迷等情况,应及时转移到阴凉、通风的环境中,尽快给身体降温、散热。在室内时,大家应合理使用空调,室内

外温差不要超过10℃,防止人体来不及适应室内外温差,出现血管痉挛,诱发脑卒中。另外高温天气时,无论是在室内还是室外,都要及时补充水分,长时间待在有空调的房间内,人体虽然没出汗,但大量的水分从体表蒸发了,大家应注意多喝水。

大家如感觉身体不适,要及时就医。当身边的人出现乏力嗜睡、言语不清、肢体麻木等症状时,很可能是中风了。这时,大家应该赶紧将患者送医救治。

据健康湖北



延伸阅读

这4个方法可以养护大脑

人上了年纪,总感觉记忆力不好了,注意力也很难集中,这些都跟大脑的衰老息息相关。下面这些方法,不仅能给人们的日常生活增添乐趣,还能减缓大脑的衰老。

1. 坚持锻炼

运动可以增加大脑的血液和氧气供应。运动后血液中可释放出“保护因子”,促进神经再生,改善认知。

2. 不要熬夜

充足的睡眠是养护大脑的关键。为了保证良好的睡眠,大家最好不要在睡前喝咖啡、茶等刺激性饮料;睡前的2~3小时,尽量不要喝水,避免晚上频繁起夜。

3. 勤用脑

大家在学习的时候,大脑内各种神经细胞之间的联系就会变得非常紧密。大家可以通过学习一门技能、语言或者读书看报,让大脑保持活力。

4. 多和别人交流

大家可以多出去和别人交流,这样能降低认知功能衰退的风险。因为在面对面和别人交流时,大脑会飞速运转,这对大脑也是一种有效的锻炼。

据科普中国

