

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

孕期胎儿超声检查以5次为宜

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近日，孕妈妈肖女士心中一直有些疑问：孕期究竟做多少次超声检查才合适？超声对胎儿到底有没有危害？对此，记者采访了市计生科研所超声室副主任医师陈春荣。

据陈春荣介绍，除特殊情况外，不主张对胎儿进行多次、长时间的超声检查，一般以5次为宜：第一次为孕5-7周，确定是否宫内妊娠；第二次为孕11-14周，胎儿成形做NT(颈部透明带)检查，早期发现明显的胎儿畸形；第三次

为孕20-24周，此时为发现胎儿畸形的最佳时间(俗称大排畸，千万不要错过)；第四次为孕28-32周，对胎儿内脏结构进一步检查，是大排畸的补充检查；第五次为孕末期，测量胎儿各部位发育情况，观察羊水、胎盘及脐带等情况。

B超对宝宝有没有危害呢？陈春荣告诉记者，从B超原理上分析，B超是超声传导，不存在电离辐射和电磁辐射，是一种声波传导，这种声波对人体组织没有什么伤害。B超对于人体是否安全的关键在于超声剂量。

声波密集在某一固定地方，又聚集很长时间的话，就会有热效应。这种热效应达到一定程度时，可能会影响人体细胞内的物质，包括染色体。但是，正规B超设备对于超声的输出功率有严格的限制，而且还有医生时刻控

制着超声的剂量，在这样的条件下，B超用于妇产科检查是安全的。

目前，正常的B超检查没有产生任何明显的不良反应，也没有过超声检查引起胎儿畸形的报道。



秋季养生重养肺 应季水果可多吃

本报讯 秋季干燥，养生重在养肺。天津市营养师刘艳君提示，人们日常可以多食用一些应季水果，如梨、柚子和石榴，以达到润燥养肺的作用。

刘艳君说，梨是一种富含水分的水果，在干燥的秋天，每天食用一个梨既可以起到补水的作用，还能起到润肺的作用。柚子无论是果皮还是果肉都很适合秋季食用，尤其是果皮，煮水泡茶可以起到化痰止咳、润肺降火的作用。石榴营养价值很高，维生素C含量相当丰富，具有良好的抗氧化作用，直接食用或榨汁是简单又方便的使用方法。

(李岩)

找回童趣乐观长寿

古人常说：“业精于勤荒于嬉。”随着社会的发展，这一传统观点受到挑战。有研究发现，玩乐所展现出来的自主性、想象力、乐在其中的态度以及正向情绪刺激，会使日常生活更快乐，事业更成功。德国马丁·路德大学心理学家在《应用心理学：健康与幸福》杂志上发表的最新研究再次强调，有童心的人很容易应付无聊，总会设法将日常情况变成有趣的体验。研究者称，这是第一个关于成年人童趣的干预研究，即使通过短期(一周)的自我训练来培养童趣，也能对生活幸福感产生积极影响，减轻抑郁症状。

童趣有4个维度

在人们印象中，随着年龄增长，认知丰富，必然会告别小时候的幼稚和玩心，变得成熟稳重。但在上述研究中，研究人员发现，童趣可以创造和改变，而且对人的生活发挥着积极作用。例如，对工作场所的特殊干预，就可能使员工在工作中变得更有乐趣，更具创新性。中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟表示，这项研究给我们最大的启发是，简单的训练就可以培养童趣，提升幸福感。有些人即便因为过去的经历、职业，导致生活一板一眼，还是能够改变。只要经常去想去做，不管年龄有多大，我们都能逐渐成为一个非常有趣的人，生活也会变得越来越有趣。

“小时不识月，呼作白玉盘。”这是唐代诗人李白心中的童趣，对未知世界充满好奇，拥有无限想象力。“蓬头稚子学垂纶，侧坐莓苔草映身。”这是唐代诗人胡令能眼中的童趣，专心学钓鱼，不拘形迹，不修边幅。“最喜小儿无赖，溪头卧剥莲蓬。”这是宋代诗人辛弃疾笔下的童趣，天真嬉耍，自得其乐……“成年以后，人们的童趣往往会被忽视或扼杀，觉得做一些有趣的活动会显得有点傻，这缘于人们不理解童趣的意义。”李娟说，童趣强调的是一种人格特质，是个人在行为中所展现出的想象力、情绪表达力、幽默感、好奇心、开放性，以及寻求新奇刺激的主动性和沟通能力，在任何年龄段它都是可以具备的。

有国外学者将童趣分为4个维度：1.喜欢玩，享受与他人的游戏互动。例如，通过游戏来缓解紧张感，通过做一些意想不到的事情来改善亲密关系。2.轻松愉



资料图片

快，将生活视为游乐场而非战场。例如，更喜欢即兴而不是事先计划，避免严肃，更喜欢轻松的生活。3.智力，喜欢有挑战性的、复杂的任务。例如，讨厌循规蹈矩，喜欢用新颖方法完成任务。4.异想天开，即偏爱不寻常的活动、事物或人。例如，在日常生活中做出有趣的观察。

童趣能改善身心健康

童趣为何能起到提升生活幸福感的作用？专家们表示，童趣至少会从以下三方面影响生活。

活在当下，体验忘我。北京大学精神卫生学博士汪冰说，儿时的游戏培养了创造性思维、人际沟通等能力。有童趣的人，会很容易把一件无聊的事变得有趣，把一切工作变成游戏，会用一些创造性的方法来完成任务。当日常任务变成游戏时，人是活在这一时、这一刻的。沉浸在游戏中，时间过得很快，我们好像忘记了自己身在何处，身份也变得模糊，进而产生一种忘我的体验，“人最快乐的时候往往是忘记自我的时候”。

思维更灵活，拥有新视角。把任务变成游戏，便有了更多可能性，让人产生有别于日常想问题和对待生活琐事的新思维。《假装儿童时期的游戏：成人创造力的基础》一书的作者、凯斯西储大学心理学家桑德拉·拉斯说，重现

儿时的游戏，可以激发成年人的创造力。马丁·路德大学研究人员也强调，成年人可以在许多情况下积极使用童趣，如注重细节，轻松采用新观点等。

减少负面情绪，利于身心健康。美国积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森认为，成年人的童趣能促进积极情绪的体验。汪冰表示，拥有童趣的人，乐于挑战，充满信心，会对所有事物更有掌控感，情绪上的积极正向刺激，有助于缓解负面情绪，利于身心健康。

李娟表示，如今社会中，成年人往往放不下心中的顾虑，总是要刻意掩饰和改变心中的那份童趣，慢慢地会把日子过得越来越没趣。其实，有趣的生活才是第一位，不该拘泥于年龄。以下3类成年人尤其要增加点童趣：1.孩子的家长。父母要陪伴孩子快乐成长，就不能总是用成年人的思维方式与孩子相处，要多一点童心，学会分享孩子的快乐，与孩子一起创造充满想象力的儿童世界。2.老年人。老年人常说：“都这么大了……”实际上，忘掉年龄才是保持年轻活力的秘方。美国普林斯顿大学神经科学研究所科学家发现，婴儿和成人的大脑活动在共享玩具和目光接触时一起上升和下降。也就是说，婴儿和成人的大脑在游戏过程中可以“同步”，老年人经常和小朋友一起做折纸手工、组织团体活动

等，能激发活力。3.有不良情绪的人。“态度决定行动，行动也能带来态度的变化。”汪冰表示，人之所以觉得生活一成不变，是因为每天用同样的方式来过不一样的生活。增加点童趣，尝试让生活千变万化，会有不同体验。

4招让生活变得有趣

拥有童趣并不困难，每个人只需要进行短期的训练，就能体验到充满童趣的生活。

增加生活的随机性。例如，通过掷骰子来决定家务分工；尝试用不同方式做同一件事，如找出上下班的“100条路径”；将日常事务换成更轻松愉悦的方式来做，比如做饭时播一些喜欢的音乐。

捕捉身边的变化。保持好奇心，保持与外部世界的联系。例如，坚持听新闻，了解天下事；观察每天路上有什么新事物等。

列一个童趣体验日程表。成人的世界非常忙碌，很多事情不列入日程表中就可能永远不会发生，可以专门安排时间去体验童趣生活，例如，为自己买小时候一直想要的玩具，回忆童年的趣事，观看动画片等。

与有趣的人交朋友。多和孩子一起玩要，感受孩子的思考和娱乐方式。尤其是老年人，可以多与子女、孙辈相处，保持年轻心态。(张健)

八成结直肠癌患者确诊时已是中晚期 专家呼吁重视早筛早诊

本报讯 由北京协和医学院公共卫生学院等多家机构共同发起的“中国中晚期结直肠癌患者诊疗现状调查”项目日前发布中期结果，我国83%的结直肠癌患者在首次确诊时处于中晚期，其中44%的患者已经出现了肝、肺等部位的转移，专家呼吁重视早筛早诊。

结直肠癌是我国常见的恶性肿瘤之一，其发病人数位列恶性肿瘤第三位。国家癌症中心2019年发布的数据显示，2015年我国新发结直肠癌约388万例，因结直肠癌死亡的患者数约为18.7万人。

该项目主要负责人之一、北京协和医学院公共卫生学院研究员、中国医学科学院肿瘤医院流行病学研究室研究员乔友林指出，与欧美一些国家相比，我国结直肠癌患者确诊时为中晚期的比例更高，且发生转移的患者较多，给治疗和预后带来了很大挑战。

“调查发现，得病前，64%的患者完全不了解结直肠癌的高危因素，85%的患者不了解结直肠癌早期筛查知识，97%的患者未做过肠镜筛查，其中86.5%的患者未做肠镜筛查的主要原因是不知道需要定期做肠镜筛查。”中国抗癌协会康复会会长、北京爱谱癌症患者关爱基金会主席史安利指出，我国结直肠癌患者对疾病的认知水平偏低，很多患者出现症状才去医院检查，是造成首次确诊即为中晚期的一大原因。

“因此要提高公众对结直肠癌高危因素的认知和早筛早诊意识，进而降低结直肠癌的发病率和死亡率。”史安利说。

北京大学肿瘤医院副院长沈琳表示，病前预防和病中早诊对于防治结直肠癌十分有益。“发现息肉及时切除，防止癌变，保持良好饮食和生活习惯，适当减少蛋白质摄入、增加纤维素摄入，多运动，保持合理体重等，都可以一定程度上降低结直肠癌的发病率。一旦发现蛛丝马迹要及时治疗，结直肠癌早诊的治愈率很高，基本上八成以上的一、二期患者只需一次手术，后续不再需要什么治疗，但一旦到三、四期治疗效果就大打折扣。”沈琳说。(温克华)