

遇到船难，记住这五点能保命

□ 易可

泰国当地时间7月5日18时45分左右，在泰国普吉岛附近海域上，有两艘游船遭遇特大暴风雨，继而发生倾覆事故。据媒体消息称，其中一艘载有39名乘客的船上，所有游客全部获救。而另一艘名为“凤凰号”的游船共搭载了105人。截至7月10日16时左右，遇难人数上升至45人，仍有2人生死不明。

这次事故实在是令人痛心疾首。在我们为遇难同胞祈福的同时，也应该了解一下在遇到船只倾覆事故时，该如何进行自救。记住以下五点自救方法，将能够提高在海上从船只落水时的生存几率。

第一，在落水前尽量多穿衣服，扎紧袖口、裤管、腰带。落

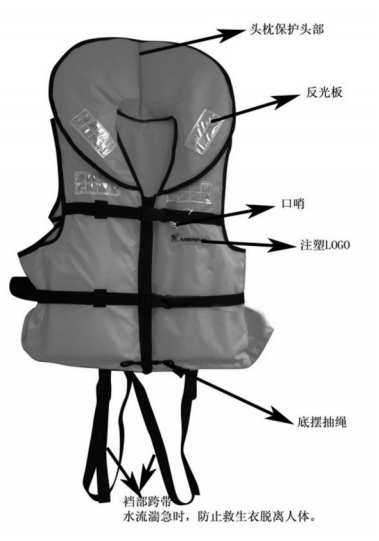
水后，我们遇到的最大危险通常是“过冷现象”，这是因为人体体表隔热保温能力差和水的导热能力过快。当人体温度低于35摄氏度，会出现“低温昏迷”；低于31摄氏度，将会失去知觉；低于26摄氏度时，将发生死亡现象。由于落水时的水温是非人为可控的因素，落水前很难知道当时水面的温度，因此在落水前尽量做好保暖措施的比较保险的方法。

第二，切记穿好救生衣。很多游客在出海游玩时没有按照要求穿救生衣，认为这是多此一举。但很多时候正是因为这种侥幸心理，才会带来严重且无法挽回的后果。穿好救生衣，是为你的生命安全增加多一层保障。去海岛玩，出海不仅要穿救生衣，还一定要把大腿根的

那两根带子固定好，如果只是像穿马甲一样套在身上的话是没有用的。因为在水里身体下沉，救生衣上浮，不系好这两根带子救生衣就会往上跑，勒着脖子和肩膀难受不说，几个浪一打救生衣就脱落了。

第三，落水后尽量保持静止不动，避免不必要的游动。有些朋友可能会觉得自己水性好，平时游泳能游很长时间，落水后就想着靠一己之力游回岸边。先不说落水时离岸边近不近，如果当时水面上有些许风浪，想游个几十米也是十分费劲的。无论你不是游泳健将，落水后尽量少活动才是上策。

第四，在水中应保持“HELP姿势”，尽量减少热量散失。所谓的“HELP姿势”即，两腿弯由并



HELP 姿势图解

拢，两肘紧贴身旁，双臂交叉抱在救生衣面前的姿势。就如第一点所讲，人落水后很容易会因为水温过低而不断散失体内能量，最终因低温过低而失去意识甚至死亡。因此落水后除了要减少活动外，还要用正确的姿势来减少能量的散失。

第五，要拥有会得救的信心和积极的思想状态，尽量保持头

脑清醒。当人遇到灾难，很容易会下意识地慌乱起来。很多事故的二次伤害都是人为所造成的。在水面上不能保持清醒的意识的直接后果，就是会很快陷入昏迷，失去生存的希望。当我们落水时如果能迅速冷静下来，采取自救措施，坚信最终会得救，那么能支撑到救援来到的可能性就大幅增加。

有一种桥，叫肌硬膜桥

□ 张亭亭

为了研究肌硬膜桥是否普遍存在，大连医科大学郑楠博士选择哺乳纲五个目中具有代表性的鲸目的江豚、灵长目的猕猴、食肉目的狗和猫、啮齿目的大鼠和豚鼠、兔形目的兔，发现这些哺乳动物都有与人相似的肌与深面硬脊膜的纤维联系即肌硬膜桥。

虽然在进化过程中发生了一些变化，如江豚为了使身体更适应水下运动，前三个颈椎发生了融合，但它也存在肌硬膜桥，且与陆生哺乳动物的肌硬膜桥很相似，这说明肌硬膜桥这一结构是具有高度保守性的。

“不容小觑”的生理功能

哲学上有句话：“存在的即是合理的”，更何况肌硬膜桥是普遍存在呢！在进化的过程中，凡是无用的都会慢慢消失，保留下来的必有其作用。肌硬膜桥虽然很小很小，但它的普遍存在性和高度保守性却印证了它必定具有“不容小觑”的生理功能！

关于肌硬膜桥的功能，研究者提出了各种假说猜测。哈克认为，在头部运动时，通过肌硬膜桥这一结构牵拉硬脊膜，防止硬脊膜的折叠。肌硬膜桥在头部运动过程中像“锚”一样，起到保护脊髓和固定硬脊膜的作用。

在枕下肌深层的肌肉里存在大量纤维丝，这与本体感觉有关。什么叫本体

感觉呢？就是本身在不同状态时产生的感觉，比如，人在闭眼时能感知身体各部的的位置。枕下肌群在本体感觉方面发挥着重要的作用，在头部运动形式发生改变后，可迅速地做出调整，防止硬脊膜因折叠或牵拉而受损。

肌硬膜桥还可能与颈源性头痛的发生有关。枕下肌群的肥大或其他原因引起的肌肉张力增加，都会通过肌硬膜桥的传递，引起硬脑膜的张力增加，从而引发头痛。

除此之外，大连医科大学隋鸿锦教授还提出了一种新的假说：肌硬膜桥是脑脊液循环的动力之一。脑脊液循环素有人体第三循环之称，是指大脑脉络丛产生的脑脊液流入脑室和蛛网膜腔，最后通过静脉回到循环系统的过程。当头部运动时，头后小直肌收缩，通过肌硬膜桥的传递牵拉硬脊膜，从而引起蛛网膜下腔容积发生改变，产生一种负压，类似于“唧筒作用”（像注射的针筒或活塞的功能），从而对脑脊液循环产生影响。

这一小小的纤维联系有着“不容小觑”的生理功能，对于改善头痛和其他脑部疾病是非常有潜力的。

（作者系大连医科大学17级第一临床学院临床医学“5+3”一体化专业学生，指导老师：大连医科大学解剖学教研室隋鸿锦教授）

产后肚子收不回去？警惕腹直肌分离症

□ 汤睿

董女士两年前生了第二个孩子，儿女双全，全家人满心欢喜。但产后董女士一直为自己的大肚子烦恼不已。生大女儿时，肚子恢复得蛮好，在产后八九个月就收回去了。但生二宝后肚子却始终松松的，怎么也收不回去，还有往前突的表现。尽管自己产后半年起就开始做仰卧起坐等健身锻炼，但毫无效果，肚皮中央位置突出，尤其是肚脐变得更厉害。经医生诊断，她的情况是产后腹直肌分离症。

什么是产后腹直肌分离症呢？原来人的腹壁中央区域是纵向的腹直肌，就是我们看到健美人士的八块肌肉。左右腹直肌之间是前腹壁的中线，医学上称之为“腹白线”。腹白线在正常人身上的宽度通常不超过1.5cm，脐孔位置略增宽。女性怀孕的时候，腹部隆起，腹白线也会相应增宽，腹直肌略向外侧偏离。等到生产后，就会像弹簧去除外力作用后恢复正常。通常产后半年到一年腹白线的宽度就会恢复到产前水平，腹直肌也回到原来的位置。但如果孩子过大、羊水过多、多次妊娠，同时腹白

线的强度又不够，就会出现“弹簧”拉过头恢复不了的情况，此时腹白线松弛宽度达到3-4厘米以上，相应地腹直肌就向两边分离。由于腹部的中央区域强度已经不足以承受腹腔内的压力，就会出现类似瘤的表现，站立和用力时肚子里的肠管向外突出导致局部隆起。

如果是在产后半年左右早期发现，同时分离程度不大的话，通过一些特殊的锻炼方法，有部分患者还是有可能恢复的。但真正意识到自身病因的产妇很少，往往自行采用仰卧起坐等不正确的锻炼方法。仰卧起坐虽可以锻炼腹直肌，但不能使腹直肌靠拢，锻炼时增加的腹压甚至会使白线更加薄弱，这也就是董女士锻炼无效的原因。如果到产后一年、最晚两年，通过正确锻炼，分离的腹直肌仍不能靠拢，那接下来就只有通过外科手术来解决了。

有人害怕手术，觉得不就是肚子大点、样子难看点，不做手术也没什么关系。其实这种观点是错误的。因为人体中充满了各种平衡，

我们的腹部和背部力量就是一种平衡。一旦腹白线变宽、腹直肌分离，腹壁的力量就会减弱，背部力量相对变强，就会把腹部的薄弱进一步往两边拉，这样腹直肌分离得更远，腹部的缺损就会越来越大。由于产妇多为中青年，早期病情的发展多比较慢，但随着年龄增长，到某一阶段这种变化会突然加速，造成治疗上的困难。

手术的主要目的是让腹白线变窄，两侧分离的腹直肌靠拢，从而恢复腹壁的正常结构和功能。传统的手术是做一中线的纵向切口，伤口长、创伤大。现在有了腹腔镜的微创手术，只要通过侧腹壁的三个小洞就能完成手术，创伤小，术后恢复快。董女士顺利地完成了腹腔镜微创手术，生完孩子收不回去的肚子终于缩回去了。

因此，如果产后出现肚子缩不回去，仰卧起坐时腹部中央出现凹陷的沟时，就一定要警惕“产后腹直肌分离症”。（作者供职于同济大学附属东方医院病与腹壁专科）

老疑心自己得重病，可能有心理问题

□ 季陈凤

锻炼，他们担心这些活动可能会损害他们的健康。

这种无休止的忧虑常常会让周围的人，尤其是家人感到沮丧，可能会导致家庭内部矛盾。如，工作绩效下降或缺勤过多；影响人际交往；日常生活功能受限；去医院次数太多过多导致财务问题等。

疾病焦虑障碍的确切原因尚不清楚，但以下因素会增加疾病焦虑障碍的风险：性格容易焦虑；儿童时期有严重疾病或父母有严重疾病；儿童时期被虐待的经历。

根据美国精神障碍诊断与统计手册（第5版）（DSM-5）的诊断标准，症状持续6个月才可诊断为疾病焦虑障碍，由于这些症状可能会导致身体不适，干扰人际关系，扰乱家庭生活，损害职业表现，建议大家尽早就诊。

如果您身边有人疑似有这种情况，请鼓励他到心理科就诊，接受正规治疗。

患者自己也要积极行动起来，停止在互联网上寻找可能的疾病。大量的健康信息，无论是与病情有关或无关的，

可能会导致困惑和焦虑。如果有什么担忧的症状，请与医生进行交流；学会识别何时感到有压力，并定期实施压力管理和放松方法；学习压力管理和放松技巧，如渐进式肌肉放松法，可能有助于减轻焦虑。保持身体活跃。制定好活动计划，有助于平复心情，减少焦虑，并帮助改善身体机能；多参与工作、社会和家庭活动；坚持治疗计划，以防止症状复发或恶化。

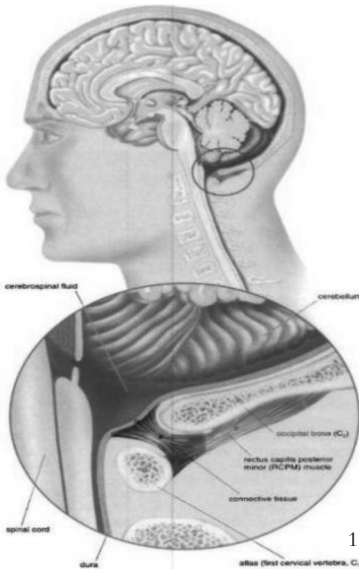


图1：肌硬膜桥位置示意图。

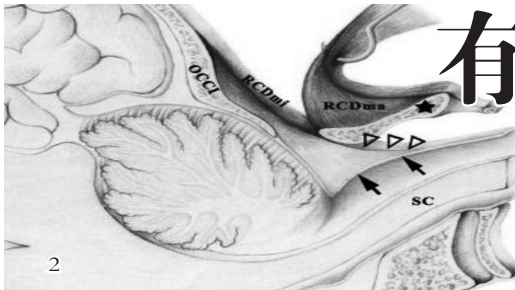


图2：江豚肌硬膜桥的模式图。

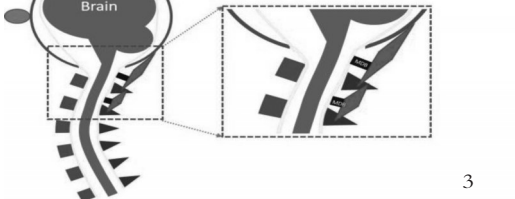


图3：肌硬膜桥示意图。

有一种“桥”，既不是牛郎织女相会的浪漫鹊桥，也不是雄跨长江的大桥，它是身体上的一个小小解剖结构，它的名字叫“肌硬膜桥”（myodural bridge MDB）。

“被忽略”的肌硬膜桥

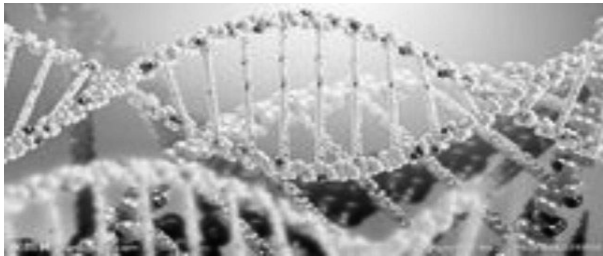
1995年，美国解剖学家加里·哈克首次提出肌硬膜桥的概念，这一结构才逐渐引起研究者的注意。在此前解剖学发展的漫长时间里，这个小小的解剖结构一直处于“被忽略”的状态。

肌硬膜桥中的“肌”为枕下区的头

后小直肌，“硬膜”为硬脊膜，“桥”就是枕下头后小直肌与硬脊膜之间的致密纤维联系。在随后的研究显示，来自于枕下头后大直肌、头下斜肌以及项韧带的纤维也参与形成肌硬膜桥。

“你有我大家有”的肌硬膜桥

继1995年哈克首次发现肌硬膜桥的存在后，越来越多研究者对它产生浓厚兴趣。随着研究进行，人们惊奇地发现——肌硬膜桥在哺乳动物普遍存在，是哺乳动物的同源器官。



“基因剪刀”或可减轻自闭症

美国研究人员用金纳米颗粒运载“基因剪刀”，修改实验鼠脑部的一个自闭症相关基因，成功减少了实验鼠的刻板重复行为。

基因剪刀指CRISPR—Cas9技术，可剪切或替换基因片段，就像在电脑上编辑文章那样。美国加利福尼亚大学伯克利分校的这项新研究，是基因剪刀首次成功用于在大脑中编辑基因、起到治疗效果。

自闭症成因非常复杂，对实验鼠有效的疗法未必对人类有效，因此这项成果还不能很快应用于治疗自闭症。不过它显示了基因剪刀和金纳米颗粒载体的潜力，将推进相关领域的研究，为自闭症和其他多种大脑相关疾病寻找治疗手段。

阿尔茨海默病或与疱疹病毒有关

一项研究显示，人类疱疹病毒可能在阿尔茨海默病病情发展过程中发挥作用。如果该结论得到证实，将意味着抗病毒药物对部分病例有疗效。

美国芒特西奈伊坎医学院等机构的研究人员利用多个脑组织库的样本数据，对比了622名阿尔茨海默病患者和322名非患者的脑组织，发现患者脑部病变区域的6A型（HHV—6A）和7型（HHV—7）人类疱疹病毒较多，而且病毒数量与痴呆程度相关。

新数据表明，疱疹病毒参与了阿尔茨海默病病情发展，但不足以证明病毒活动与最初发病存在因果关系。疱疹病毒有可能是一种环境风险因素，具有特定基因突变的人感染后，会产生一些免疫反应，增加日后罹患阿尔茨海默病的风险。

高龄不再是女性生育的禁忌

半年来，通过国内赠卵，国外接受试管婴儿技术、移植胚胎，已绝经10年，58岁的杨女士奇迹般再次成为妈妈。前不久，她顺利完成胚胎移植，并于5月30日验孕成功。

绝经10年，子宫失去激素的营养会萎缩变小，想要再次怀孕就需要重新激活、启动子宫。同时，不仅要重建人工月经周期，最重要的是让子宫内膜的厚度达到可以移植胚胎的标准和要求。

据介绍，子宫内膜的调节方式，是基于月经周期中子宫周期的生理学原理，人工给予外源性雌激素和孕激素，从而诱导子宫内膜发生周期性增生和随后发生子宫内腺激素撤退性出血，以达到模拟月经期出血的效果。通过建立人工月经周期的方式，在多个周期后可以把子宫内膜调节到满足胚胎移植的标准厚度。