

歌手方大同离世，曾因气胸多次住院

什么是气胸，为啥高瘦男性容易得

3月1日，歌手方大同独立音乐厂牌@赋音乐FUMUSIC 发布消息称：以积极的态度面对顽疾5年，方大同于2025年2月21日早晨，平静而安详地离开了这个世界。

此前，在与博主hopico的谈话节目中，方大同表示，之前一段时间消失，生病是一个主要原因。而关于声音变化，一方面原因是因为自己年龄增长，“可能是老了”，另一方面因为生病会影响呼吸方面的机能，导致声音出现变化。据港媒报道，2010年方大同因操劳过度，出现(气胸)爆肺而数度住院。

综合央视新闻、生命日报

什么是气胸？

气胸，即胸腔内积气的状态，是空气进入胸膜腔引起的。气胸的原因有多种，主要分为自发性、外伤性和医源性。

自发性气胸最为常见，简单来说，就是肺表面破了个小洞，空气从肺里漏到了胸腔(肺和胸壁之间的空隙)。这些漏出来的空气会压迫肺部，让人感觉胸痛、呼吸困难，严重时甚至会危及生命。

自发性气胸有两种：原发性气胸，多发生于无基础肺疾病的健康人。由于各种原因导致肺泡内压力升高，肺泡壁破裂，吸入的气体进入胸膜腔造成的积气状态，形成气胸。

继发性气胸，通常是因为肺部本身就有问题，比如慢性支气管炎、肺气肿、肺结核等，肺组织比较脆弱，稍微一用力就可能“漏气”。

外伤性气胸是指因车祸、高处坠落等胸部外伤导致胸膜破裂而引起的气胸。医源性气胸则是指在医疗操作过程中不慎刺破胸膜或肺组织，使气体进入引起的气胸。

哪些人群易得气胸？

自发性气胸的好发人群包括：瘦高个儿的年轻男生：在青春发育期，高瘦体型的人肺组织往往“跟不上”快速的生长发育，易出现

先天性弹力纤维发育不良。

有肺部疾病的患者：如哮喘、慢性阻塞性肺疾病、肺结核、间质性肺病等。

长期抽烟的人群：长期吸烟易导致肺部炎症，细支气管、肺泡结构改变等。

哪些行为会得气胸？

自发性气胸可不是随便发生的，它通常有一些“导火索”。

剧烈运动：胸腔压力骤增，肺部受不了就“炸”了。

咳嗽或打喷嚏：如果咳得太猛或打喷嚏太用力，也可能让肺“漏气”。

气压变化：比如潜水、坐飞机，气压突然变化，肺可能会“抗议”。

情绪激动：大笑、大叫、吵架……情绪一上头，胸腔压力会随之飙升，也有可能引发自发性气胸。

气胸有哪些症状？

胸痛、呼吸困难、干咳……这些症状可能表明身体在喊“救命”。一旦出现这些症状，别硬扛，立即前往医院就诊。

胸痛：胸痛是气胸最典型的症状，一般单侧发作，呈针刺样痛或撕扯痛，有时还会放射到肩背或手臂。胸痛可突然发生，咳嗽及深呼吸时疼痛加剧。疼痛一般不会自

行缓解，需治疗后才可减轻。

呼吸困难：常与胸痛同时发生，表现为爬几步楼梯就喘，拎点重物就胸闷，好像有东西堵在胸口，感觉肺里的气不够用。

咳嗽：一般以干咳为主。

专家提醒，日常生活中，预防比治疗更重要。戒烟、保持健康生活习惯、避免过度劳累和剧烈运动，都是预防自发性气胸的关键。

如果在剧烈咳嗽或用力过猛之后出现胸痛和呼吸困难，要及时到医院就诊，以免耽误治疗。

新闻链接

为什么高瘦男性容易得气胸

气胸多是肺破了之后，气体从肺内进入胸膜腔形成的积气状态。临床上，常见又高又瘦的年轻人因气胸入院。在青春发育期，高瘦体型的人往往生长发育快速，但肺组织“跟不上”，易出现先天性弹力纤维发育不良。作为含气含血的囊腔，肺中血液比气体重，站立情况下，肺下部含血量比气体多，而上部、尖部的含气量比血液多。在两种因素共同影响下，时间长了，高瘦的人就易表现出肺气肿结构，甚至肺大泡(大的含气囊腔，就像轮胎薄弱部位出现鼓包，施加一点压力就能破掉)。

刷短视频停不下来 真的是大脑退化了吗

近年来，短视频的迅猛发展深刻地改变了人们获取信息和娱乐的方式。然而，与这一数字化娱乐形式的普及并存的，是对大脑退化现象的强烈关注。2024年，“Brain Rot(大脑退化)”一词被牛津大学出版社评为年度词汇，其定义为“人类精神或智力状态可能的恶化，特别是由过度消费琐碎或缺乏挑战性的在线内容所引发的”。尽管大脑退化听起来略显夸张，但它实质上揭示了现代数字文化对脑健康的潜在威胁。

据央视新闻

短视频的特性与普及

短视频是指通过社交媒体、视频分享平台或移动应用发布的视频内容，其时长通常只有几秒或者几分钟。这类视频以简洁、生动和信息传递迅速的特点，吸引了大量的用户。目前，短视频种类繁多且平台推送算法精准，具有极高的吸引力。

据《中国互联网发展状况统计报告》(第52次)，截至2023年6月，中国短视频用户规模已达到10.26亿，占总网民数量的95.2%。值得注意的是，近1/4的新网民通过短视频接入互联网，短视频用户的人均每日观看时长超过2.5小时。

短视频成瘾的危害

短视频成瘾是指用户对观看短视频产生不可控制的渴望，从而出现行为失控、注意力难以集中等问题，并在社交、学习和工作等方面遇到适应困难。这种成瘾现象对大脑健康的负面影响主要表现为执行功能减弱、情绪调节困难，以及对现实社交活动和认知任务的兴趣下降。

从认知、情感和动机三个角度，我们可以探讨短视频成瘾对脑健康的影响，以及背后涉及的复杂的神经机制和社会因素。

根据双重加工理论，大脑的认知系统分为“自动加工”和“控制加工”两部分。短视频通过强化刺激视觉和听觉通路，显著激活默认模式网络，同时抑制前额叶和扣带回等与认知控制相关的区域，这种模式会导致“控制加工”系统的功能减弱。而“自动加工”系统的活动增强，使得用户难以集中注意力并抑制重复观看的冲动。长期如此，这种低认知参与的高频互动可能削弱大脑的执行功能，影响自控能力和决策能力。

对立过程理论进一步解释了短视频成瘾是如何通过正负情绪的交替机制影响大脑健康的。在观看短视频时，大脑的奖

励系统，尤其是大脑腹侧被盖区被显著激活，就会带来愉悦感。然而，用户一旦停止观看，这种愉悦感会迅速转变为负面情绪，如焦虑和压力。为了重新获得愉悦感，用户往往会陷入重复观看的循环行为中。这种反复刺激可能导致大脑奖励系统的过度激活，降低对其他活动的敏感性，进而增加对短视频的依赖，并可能诱发情绪波动和焦虑障碍。

社会技术塑造理论指出，短视频平台的推荐算法并不是孤立存在的，而是与用户行为及社会需求紧密交织在一起的。个性化推荐算法通过分析用户偏好，持续优化内容匹配，从而强化用户的观看动机。然而，这种高度精准的内容推送，可能引发用户对短视频的过度依赖，同时模糊平台责任与用户自控能力之间的界限。长期沉浸在这种算法驱动的内容中，用户可能逐渐对现实生活的多样性和社交互动失去兴趣，进一步加剧认知和情感功能的退化。

长时间沉迷该如何应对？

大家可以通过设定观看时间，来避免长时间沉迷于短视频，优先选择教育类、科普类或技能提升类等优质视频内容，以减少低质量娱乐内容的影响。同时，培养线下兴趣爱好，例如阅读书籍、运动或参加社交活动，从而分散注意力，降低对短视频的依赖程度。此外，用户应关注自身的心理健康，定期评估短视频观看习惯。

在人们享受短视频带来便利和乐趣的同时，内容生产者、平台和用户应共同努力，确保短视频的使用方式更加健康与可持续。

父母健康，孩子也会患上罕见病

每年2月的最后一天是国际罕见病日，患病人数占总人口0.065%到0.1%之间的疾病或病变被世界卫生组织定义为罕见病。数据显示，全球已知的罕见病有7000多种，约占全部人类疾病的10%。在我国，罕见病患者超过2000万人，每年新增患者超过20万人。

罕见病一旦发生，仅有约1%的罕见病有有效治疗药物。父母健康生出的宝宝就一定不会得罕见病吗？婚检、孕前、孕检、出生后都需要做哪些检查？

据央视新闻



视频截图

罕见病都是先天遗传吗？

现在很多人认为罕见病都是先天基因决定的，孩子出生时就已经注定了，孩子后天的生长发育不会再现，真的是这样吗？

据了解，并不是所有的罕见病都是先天缺陷或者与遗传基因相关。约有80%的罕见病是由于遗传缺陷，包括染色体异常或基因异常引起的；约有50%的罕见病在出生时或者儿童期发病。还有部分罕见病出生时没有任何异常，甚至直到中老年时期才有临床症状。

父母健康，孩子为什么会患上罕见病？

临床上，不少罕见病的患儿家

长都会问医生，我们夫妻俩都很健康，为什么孩子会得上罕见病？

第一类是常染色体隐性遗传病，常染色体隐性遗传就是孩子父母的常染色体携带了某种基因突变但不发病，他们将致病基因遗传给后代，导致后代发病。

第二类情况是新发的致病突变引起的。父母都不是携带者，而是精子或卵子生成过程或胎儿发育过程中产生的新突变。

除此之外，免疫异常、环境、物理、化学、生物、药物等外界因素也有可能引起罕见病。

5000多种出生缺陷疾病可筛查出来

既然80%的罕见病与出生缺

陷有关，那么生育前的筛查就尤为重要。专家介绍，目前明确和遗传因素有关的5000多种出生缺陷疾病都可以通过婚前孕前检查和产前诊断筛查出来。

婚育前哪些检查可以避免罕见病发生？国家儿童医学中心遗传与出生缺陷防治中心主任李巍在接受采访时说：“一种生化的筛查方法，就是查母体里面的一些血里面的有些指标。第二种的筛查就是针对染色体病的，主要是这种母血里面胎儿的DNA的无创。第三种针对一些危害比较大的这些遗传病，我们从基因的水平来做一个携带者的筛查，然后再来做一个评估。”

分类广告

刊登热线：025-84783581, 13675161757
地址：洪武北路55号置地广场1806室

老年公寓

鼓楼区向阳养老院，有医疗、地铁口、环境好、价优。66776779。

天天出彩

体彩超级大乐透(25021期)

中奖号码：
10 18 25 30 35 + 03 12

本期中奖情况

奖级	中奖注数	每注奖额
一等奖 基本	7注	10000000元
追加	0注	0元
二等奖 基本	115注	117927元
追加	39注	94341元

体彩排列3(25050期)

中奖号码：5 7 0

投注方式	本地中奖注数	每注奖金
直选	681注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	3398注	173元

体彩排列5(25050期)

中奖号码：5 7 0 5 7

奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	150注	1000000元

素

俭以养德 杜绝浪费

饕

大地馈赠 拒绝浪费

中国中体彩马 中国文明网