

人真的能被吓破胆吗？

专家：外来的刺激可使胆管内压骤然改变

□ 杨涵

什么是影响胆的“元凶”？

胆囊，人体重要脏器。位于肝脏下缘胆囊窝内，呈梨形，有贮藏并排泄胆汁，调节胆道压力的作用。没有胆的话，就不能吃肉、吃油，一吃就会拉肚子。一般来说，胆囊的运动功能受多种因素影响：生理上主要受食物、内分泌激素及植物神经的调节和控制；外来的刺激（如直接暴力、腹内压突然增高）也可使胆管（包括胆囊）内压骤然改变。

惊吓会对胆囊产生影响吗？

会，但胆本身并不会被吓破。人在受到惊吓时胆囊和胆管会剧烈收缩，导致大量胆汁进入消化道，有时会有深绿色胆汁呕吐排出。可是，这并不会把“胆”给吓破了。我们常说的极度惊吓致死，与“胆”本身无关。人受到惊吓时，主要是大脑受到了精神刺激，当精神刺激达到一定程度，会直接影响到人体的身体机能（譬如对心脏的危害等），常可能出现胸痛、心跳快、头皮

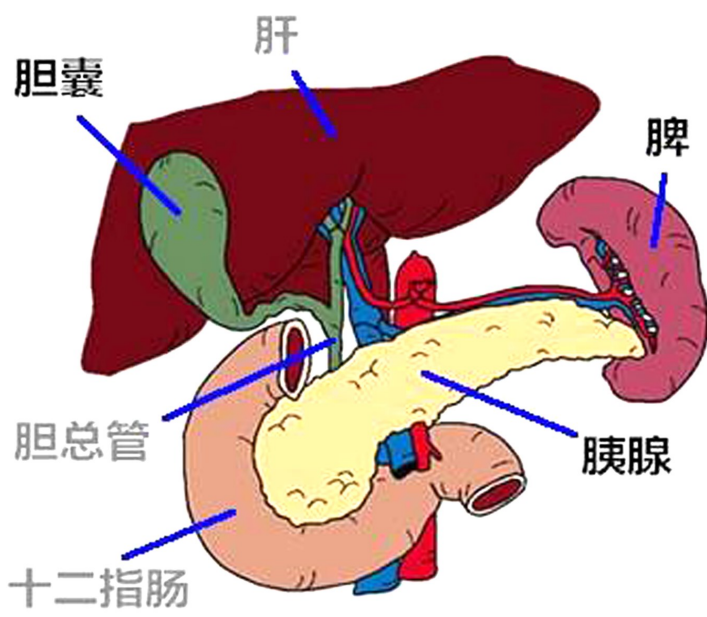
夏侯杰是《三国演义》中曹操的部将，征战时常带在身边，在长坂坡之战中被张飞怒吼吓得心惊胆战，跌下马来而死。在真实的历史上，夏侯杰是被山越人擒的，不屈而死。可是，小说中关于“惊得肝胆碎裂”的记载，到底是为了戏剧化效果的夸张，还是艺术源于生活，人真的有可能被吓破胆吗？所谓“吓破胆”的真相到底是啥？看看绵阳四〇四医院肝胆外科副主任医师韩保俊怎么说。

麻等症状。当刺激较为突然而强烈时，对于自身患有某些基础性疾病的人，是相当危险的：譬如原本就有心血管疾病的人，一旦受到高度紧张的异常刺激，很容易诱发恶性心律失常，甚至导致猝死。另外，对于患有高血压、冠心病的人，也不宜受到太大的刺激或惊吓。

胆囊破裂，人就会死亡吗？

即便胆囊破裂，人也不会马上死亡。胆汁有助于机体消化，胆汁分泌过多或

过少，都对机体的消化功能有害，甚至可能导致全身性疾病。胆囊是存放胆汁的地方，胆汁外溢会引起周围组织破坏。一旦胆囊破裂，就会导致胆汁进入血液，从而出现黄疸，进入腹腔后则可能出现腹膜炎，放任不管的话会引起疼痛性休克或感染性休克，如抢救不及时则会有死亡的危险。爱护胆囊要有积极的健康意识。胆道的疾病会受环境、感染、生活习惯的影响。早期积极治疗或随访胆囊炎、胆囊息肉及胆道结石等可有效预防其并发症对人体的危害，降低癌变的发生风险。



小贴士

早期胆囊炎自检

- 1.反复发作性上腹部疼痛（多发生在右上腹或中上腹部，并向右肩胛下区放射）。
- 2.腹痛常发生于餐后，疼痛呈持续性。
- 3.有反射性恶心、少呕吐及发热、黄疸等症状。
- 4.有反酸、嗝气等消化不良症状，并于进油腻食物后加重。

喂哺宝宝，应尽可能让宝宝多吸吮；4、严格按照配方奶粉的包装说明为宝宝冲调奶粉，不可过稠或者过稀；

断奶之后，想再度恢复母乳喂养可以吗？

恢复泌乳需要新妈妈付出更多的努力和坚持。乳汁分泌离不开宝宝的吮吸刺激，新妈妈需要加强与宝宝的亲密互动，以获得更多乳头刺激而增进泌乳反射。如果妈妈已经有乳汁开始泌出，则需要在每次喂奶前都让宝宝吃母乳，以此逐步减少宝宝吃配方奶的次数或者每次配方奶的喂哺量。恢复母乳喂养对于宝宝的健康来说是一项非常正确的决定。（任芷怡）



健康提示

新妈妈纠结的4个问题，给你正确答案

宝宝的一举一动、一颦一笑无时无刻不牵动着家人的心，在育儿的道路上，难免会出现一些让新爸妈手忙脚乱的问题。今天，市妇幼保健院新生儿科副主任医师李花就来为各位新妈妈们答疑解惑——

怎样才能判断宝宝吃饱没有？

宝宝吃饱信号识别：

1、每天吃母乳8次以上，每次吃完后，新妈妈至少有一个乳房已排空；2、宝宝吃母乳时，吸吮有节奏且能听见吞咽声；3、宝宝每次吃完奶后2小时左右没有饥饿感，可以安静地玩耍或睡觉；4、每天小便至少6次或6次以上；5、宝宝平

均每周增重150~250克。满月时，体重增长量达到600克以上。

宝宝没吃饱信号识别：

1、宝宝出生3天之后，大便颜色仍偏黑色、绿色或棕色；2、宝宝吃奶时，妈妈感觉到乳头疼痛，往往是含接姿势不正确，宝宝吃不到奶；3、每天喂奶次数少于8次，宝宝的尿量少色重，每天排尿少于6次；4、宝宝出生10天后，体重没有恢复到出生时的水平；5、宝宝满月时，体重增长未达600克。

宝宝含着乳头睡觉，这样好吗？

含着乳头睡觉对宝宝的生长发育并没有

好处，一方面会影响宝宝的牙齿正常发育；另一方面妈妈的乳头还可能堵住宝宝的口鼻，有发生窒息的危险。

所以，在宝宝吃饱之后，新妈妈不要再让宝宝含着乳头。

如果此时宝宝已经睡着，可以轻轻按压一下宝宝的下颚，宝宝会很自然地松开乳头。

在混合喂养时需要注意些什么？

1、选择适合宝宝月龄的配方奶粉；2、给宝宝喂奶时，新妈妈应先喂自己的母乳，然后再补充配方奶粉，这样可以维持母乳的分泌；3、母乳不是“攒”出来的，所以，不要等奶涨了再

爱鸟达人王昌大 情系“蓝天精灵”

□ 本报记者 田明霞

21年间，他跋山涉水，用相机记录了翱翔天空的上千种鸟类；他从数万张照片中遴选出精品集结出版《西羌神韵绵阳野鸟》摄影专辑，这是我市第一部全面记录我市境内鸟类的摄影专辑；2008年，他发起成立绵阳爱鸟协会，近百人加入到爱鸟护鸟的行列。他就是王昌大，绵阳市爱鸟协会会长、首任会长。王昌大说，目前，他和他的学生及社会爱心人士、环保志愿者正多方努力，准备集结成书出版《美丽的天使——绵阳鸟类鉴赏》。

人鸟情深

退休教师耗时20年拍飞鸟



绵阳越州机场门前拍鸟（照片由王昌大提供）

类摄影大赛，他累计上传图片超过1.1万张，他拍摄的照片也被许多鸟类图书所收录。王昌大因此被称为“中国鸟种拍摄数量最多的人。”

万物有灵

建立协会一起爱鸟护鸟

10余年前，王昌大曾蹲守于平武高山掩体里拍摄盗猎者和非法采金现场，然后附上图片写信给市长，呼吁保护生态环境。针对雪宝顶国家级自然保护区存在的盗猎和滥伐问题，他直接上书国务院总理。后来，这些问题都得到了解决。2016年1月，在绵阳爱鸟协会会员的帮助下，绵阳市森林公安还抓获了两名持枪偷猎候鸟的人。2008年5月，时年72岁的王昌大作为发起人成立了绵阳市爱鸟协会，协会有大学老师、退休职工、大学生、公务员、爱鸟协会多次在城区举办绵阳鸟类摄影展览，还多次到各个学校展览，开展鸟类科普教育，并组织小学生在富乐山公园、三江半岛观察认识鸟类。爱鸟协会还给大家准备了望远镜，不仅能近距离观鸟，还能看到对面岛上的鸟儿。王昌大说，让鸟儿在蓝天下自由飞翔，亲近自然，热爱自然，让我们生活得更快乐、更健康。这是王昌大和绵阳爱鸟协会共同的追求和理念。2013年7月，王昌大获得

了绵阳市生态环保典范荣誉，受王昌大的影响，周边爱鸟拍鸟的人越来越多。如今在绵阳，用大镜头拍鸟的就有60多人。

爱心潮涌

著书立说为环保献爱心

2005年，王昌大编著摄影的《西羌神韵绵阳野鸟》、《绵阳城区夏季观鸟》先后集结出版，绵阳珍贵的“蓝天精灵”和美丽的生态自然景观一一在书中呈现。王昌大说，我市发现和记录的鸟类有520多种，富乐山的鸟就有150余种，2013年，绵阳新发现的候鸟达到了20余种。在三江半岛，看到最多的是冬候鸟，他们有来自西伯利亚的红嘴鸥，还有来自地中海的细嘴鸥，比全国绝大多数城市的鸟类都多。“这是为南山中学高八八三班班主任王昌大老师编撰出版《美丽的天使——绵阳鸟类鉴赏》书籍而募捐的，176人共捐款43000元。”南山中学高八八三班学生邓为民说，他们这群已毕业近30年的南山学子，今年3月初听闻王昌大老师出版环保爱鸟书籍缺乏资金，都纷纷捐款。听闻自己学生为这本绵阳鸟类鉴赏书籍而付出的努力，王昌大感慨万千：“感谢所有爱鸟护鸟的人，希望通过一幅幅生动的照片，向社会传播爱鸟类、亲近自然的理念。”

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2017年4月18日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	高农司	佳景	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.65	2.60	2.70	无	2.80	3.00
面粉	本地特一	2.00	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	2.00	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	无	56.90	无
菜籽油	金龙鱼AESL	69.90	69.90	68.00	65.00	69.90	69.90	70.00	69.90	无	68.90	无
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	63.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	无
猪肉	五花肉	15.00	13.00	15.00	13.00	14.50	14.00	14.00	14.50	无	14.00	14.00
猪肉	一级肉	14.00	12.50	14.00	13.00	13.50	13.50	13.00	13.00	无	12.50	14.00
猪肉	中排	17.00	18.00	18.00	18.00	18.00	16.00	20.00	19.00	无	18.00	19.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	28.00	27.00	29.00	28.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	10.00	8.00	8.50	9.50	13.00	9.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	5.50	4.00	3.80	3.50	3.50	4.00	4.50	3.50	无	3.60	5.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	7.50	10.00	7.00	10.00	9.50	13.00	7.00	无	无	无
花鲢	鲜活	10.00	10.00	12.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	11.00	10.00	12.00	11.00	11.00	11.00	10.00	9.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	9.50	9.00	9.00	8.50	8.00	无	无	无
芹菜	上等	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	2.50	3.50	2.30	2.50	3.50
大白菜	上等	2.00	1.50	1.50	1.50	1.50	1.20	1.50	1.50	1.20	0.98	1.00
莲花白	上等	1.50	0.80	1.00	1.00	1.50	1.00	1.50	1.00	0.90	0.80	0.80
青笋	上等	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	2.50	1.00	1.20	1.68	1.50
香菇	上等	8.00	7.00	7.50	8.00	9.00	6.50	7.00	7.00	6.00	6.98	10.00
韭菜	上等	4.00	3.50	3.00	3.50	4.00	3.50	3.50	3.50	3.00	3.20	4.00
花菜	上等	3.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	1.30	1.50	2.50
黄瓜	上等	4.00	3.00	3.00	3.50	3.00	3.00	3.50	3.00	2.40	3.20	3.50
冬瓜	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.50	2.50	2.00	1.50	1.50	2.00
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	1.50	2.00
苦瓜	上等	4.00	4.00	4.00	6.00	5.00	4.50	5.00	4.00	5.00	4.50	6.00
西红柿	上等	5.00	3.50	4.00	5.00	5.00	3.50	4.00	4.00	2.80	3.20	4.50
茄子	上等	4.00	3.00	4.50	5.00	5.00	3.00	4.00	4.00	2.80	3.98	4.50
白萝卜	上等	1.00	0.80	1.00	1.00	1.00	1.00	1.20	1.00	0.75	0.60	0.50
胡萝卜	上等	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	2.50	3.00	2.50	1.80	2.50	3.50
大青椒	上等	4.00	3.00	3.50	4.00	5.00	3.00	4.00	3.50	2.50	3.20	4.50
尖椒	上等	6.00	5.00	5.00	6.00	7.00	4.00	6.00	4.50	3.50	5.50	6.50
四季豆	上等	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	3.50	5.00	4.00	4.50	4.50	5.80
土豆	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	3.00	2.50	2.50	2.50	2.00	1.60	2.50
山药	上等	6.00	6.00	6.00	5.50	7.00	6.50	6.00	6.00	3.80	4.60	6.00
莲藕	上等	3.00	3.00	4.00	3.50	3.50	3.00	3.00	3.00	2.50	2.80	3.50
洋葱	上等	2.50	2.00	2.00	2.50	2.50	2.00	2.00	2.00	1.50	1.50	2.00
大蒜	瓣蒜	10.00	12.00	10.00	10.00	12.00	11.00	11.00	10.00	8.50	9.80	12.00
大葱	上等	3.00	4.00	3.50	4.00	3.00	3.00	3.50	4.00	2.00	2.98	3.00
生姜	小黄姜	5.00	5.00	6.00	5.00	7.00	4.00	8.00	5.00	2.90	4.60	4.50
小白菜	上等(时令蔬菜)	2.00	2.00	2.00	2.50	2.50	2.00	3.00	2.00	1.40	1.98	2.50
小白菜	上等(时令蔬菜)	无	2.00	无	3.00	无	2.50	无	3.00	无	无	2.50
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	无	2.50	2.50
苹果	一级红富士	8.00	7.00	6.00	7.00	6.00	7.50	7.00	6.00	无	5.60	8.00
梨	一级皇冠梨	4.00	4.50	4.00	4.00	5.00	4.50	4.00	3.50	无	3.50	4.00
香蕉	一级	3.50	3.50	3.50	4.00	3.50	3.50	3.00	3.50	无	3.98	4.50

注：1、食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克，以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。2、高农司为大西门店，佳景为小岛花园店，阳光农庄为奥林匹克店。