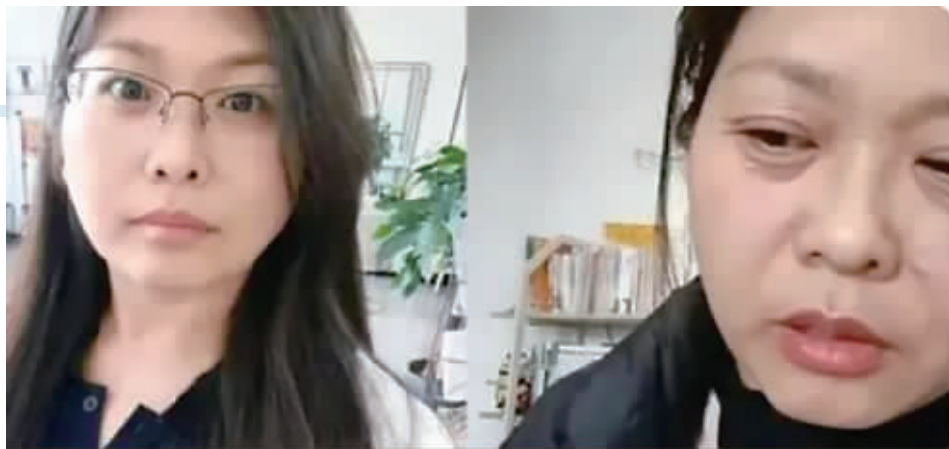


20天突变!“断崖式衰老”真的存在

“42岁女子容貌变得像70多岁”引关注 或与卵巢早衰有关,这三种情况要警惕



短短20天,42岁女子“断崖式衰老”。 视频截图

“成长陪伴师”走俏 你会为孩子找一个吗



扫码看视频

陪伴孩子完成体育运动、帮助家长做好孩子日常打卡,培养孩子生活习惯……在长沙,一种名为儿童“成长陪伴师”的职业近日火了起来,这是一群什么人,他们的陪伴包括哪些?孩子们会接受吗?12月4日,三湘都市报记者对此进行调查走访。

现象:“成长陪伴师”受关注

“现在的家庭越来越重视家庭教育了,但很多家长腾不出时间进行有效陪伴,这时‘成长陪伴师’就可以为家长提供服务。”“戏微陪伴”是一家提供成长陪伴师服务的机构,其创始人曾告诉记者,“成长陪伴师”不仅会对孩子进行日常监护,帮助他们养成良好的习惯,还会协助雇主完成孩子的打卡任务以及运动陪练等。

从业者露露是一名90后“成长陪伴达人”。“我们要在陪伴过程中,根据孩子的年龄和兴趣爱好,策划并组织各种适合孩子的活动,包括户外运动、手工制作、美术创作和阅读等,以培养孩子动手能力和创造力,给予孩子更多的乐趣和快乐。”露露告诉记者。每次的陪伴结束后,陪伴师还需要向雇主汇报今天的陪伴情况以及孩子的状态,包括孩子完成了哪些打卡任务,进行了哪些阅读,又或是亲子之间需要什么样的互动等一些建议。

在露露看来,这份工作对孩子最大的意义不在于学习上的打卡需求,而是要培养孩子良好的生活习惯,并帮助孩子和家长及时梳理情绪,辅助实现快乐童年。

据大曾介绍,目前他们已培训了600余名“成长陪伴师”,服务了400余户家庭,“大家的反馈都还不错。”

家长:没有行业规范令人担忧

“孩子以前很喜欢一直沉迷于玩手机,两个月前,我邀请陪伴师来我家陪孩子,感觉进步很快。”家长刘莉告诉记者,自己和丈夫两人很忙,基本将照顾孩子的工作交给了爷爷奶奶,但是爷爷奶奶的陪伴只能用“照顾”两个字形容,因此,孩子每天做完作业就会用手机来打发时间,“陪伴师每天都会过来陪孩子进行运动,并且还会和他做一些他感兴趣的事情,现在孩子玩手机的时间已经大大减少了。”

有家长表示不安,儿童“成长陪伴师”毕竟是新兴行业,人才筛选标准还未建立。“这个行业没有标准,也就意味着没有门槛,家庭是一个比较隐私的地方,如何放心让一个陌生人进入,又如何让家长安心把孩子交给一名陌生人,这还需要一些行业标准来进行规范。”

专家说法

应建立陪伴师的管理标准

虽然“成长陪伴师”在长沙刚刚起步,但在北京、上海、深圳、广州等城市,该行业风头正盛。如何定义这一新兴行业,至今没有标准答案。

湖南省教育学会亲子教育研究专业委员会副会长杨智钧表示,没有规范的管理,一些新型的职业、行业必定会鱼龙混杂,现下,应该未雨绸缪,建立规范的管理标准,让其在规范中走向成熟。同时,杨智钧提醒家长,再专业的陪伴师也无法取代父母的抚育和关爱,不能把陪伴孩子的任务全部交给陪伴师,而家长自己当起了甩手掌柜,“不要本末倒置。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨斯涵

近日,山东一名42岁女子发视频称自己在20天内经历了“断崖式衰老”,“看上去像七十多的”,引发网友关注。视频显示,女子的脸部皱纹明显,眼神憔悴,与20天前的自己形成了鲜明的对比。据最新消息,女子称已在医院做过全身检查,医生诊断其为卵巢早衰,且无法逆转。

医生表示,人确实有可能是一瞬间变老的。卵巢早衰的危害有哪些?如何避免“断崖式衰老”?12月5日,记者采访了湖南省职业病防治院主任医师田红菊。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 文娜 龚楚乔



扫码看视频

42岁女子20天容貌突变 “断崖式衰老”引网友热议

近日,山东临沂42岁女子,短短20天内突遇“断崖式衰老”。在没有开任何特效和滤镜的前提下,与20天前的照片相比,女子脸部皱纹明显,眼神憔悴。

在社交平台,这个视频一出,很多网友不敢相信,纷纷发表意见。“出门忘记化妆了?拍视频忘记美颜了?”“20天老成这样?她经历了什么?无法相信!”

也有网友对“断崖式衰老”表达了感同身受。“大病一场后,会发现‘断崖式衰老’。不是容颜易老,是心理上的变化。”“我也发现,有些姐姐就是一下子就显得老态了,很恐怖。”“可我还差一年呢!也‘断崖式衰老’了。头发变白,皮肤长斑,秋冬季节刚开始就淋巴结发炎,医生说衰老开始了,正在吃中药调理。”

确诊卵巢早衰无法逆转 人生有3个衰老转折点

最新消息,女子称已在医院做过全身检查,医生诊断其为卵巢早衰,且无法逆转。

医生表示,人确实有可能是一瞬间变老的。科学研究显示,人的衰老有三个“断崖点”,在34岁、60岁和78岁。

2019年,美国斯坦福大学神经学专家在《自然医学》(Nature medicine)杂志发表的研究显示,在人的整个生命历程中,血浆蛋白组成随年龄的增长发生变化,血浆蛋白的数量在34岁、60岁、78岁有三个明显的波峰。这些蛋白波峰与疾病出现和衰老基因表达相关,最终导致人体出现三波断崖式衰老。

34岁的突然衰老在“颜值”上体现得最明显:脸部肌肉开始塌陷、皮肤开始松弛,失去了年轻时的饱满、弹性和光泽。

60岁和78岁的崩塌式衰老在“健康”上体现得最明显:60岁和78岁的蛋白波峰主要是与疾病相关的蛋白波动,与阿尔茨海默病、心血管疾病等衰老疾病相关的蛋白明显增多。

“断崖式衰老”,男性或更早。北京中医药大学东直门医院男科主任、主任医师王彬日前接受

媒体采访时介绍,男性容易在25岁和40岁两个时间节点出现“断崖式衰老”。

多种因素可致卵巢早衰 早期干预治疗可逆转

湖南省职业病防治院主任医师田红菊介绍,卵巢早衰与遗传、免疫、医源性、感染性等多种因素有关。此外,工作压力大、吸烟、酗酒、熬夜、过度减肥等都会对卵巢造成影响,容易引起更年期提前。

卵巢功能衰退是一个渐进过程,如果在早期给予干预和积极治疗,消除诱发因素,早衰的卵巢是可以修复的,因此尽量做到早发现、早治疗。

预防卵巢早衰,要养成良好的生活习惯,尽量少熬夜,保证睡眠充足。避免长期久坐不运动,每天坚持运动。拒绝过度节食减肥,全面平衡膳食才有益于保养卵巢。调节情绪,平衡心态。劳逸结合,注意采取避孕措施,避免多次流产和清宫对卵巢的伤害。

一旦明确早更,最好在专科医生指导下进行诊断治疗。诊断分三个方面:性激素检查、抗AMH检查及超声检查。一旦确诊卵巢早衰,需由医生来制定适合患者本人的个性化治疗方案,并需建立长期随访机制。

提醒

这三种情况要警惕卵巢早衰

1.卵巢早衰会引起女性月经稀发,甚至还会导致闭经问题,少数患者会出现月经周期紊乱的现象,月经紊乱是女性卵巢早衰的重要线索,女性如果出现月经稀少的问题,建议到医院做详细检查,这种情况可能是卵巢早衰造成的。

2.女性卵巢功能衰退,可引起不同程度的潮热多汗,焦虑抑郁,心烦易怒等更年期综合征的相关症状。女性如果出现这些异常变化,要警惕卵巢早衰问题。

3.卵巢早衰会引起乳房萎缩下垂,伴有骨质疏松的情况,并且加快容颜的衰老。