“吃饱了撑的”是心脏病在预警

都说吃饱了才有力气好好干活,可哈尔滨市木兰县56岁的朱先生却不同。最近两年他开始出现了一个奇怪的症状,每当饱餐一顿后,胸口就会出现一阵不适,休息后才能逐渐缓解。平日里家务活更是一样干不了,一活动就觉得心跳得厉害。起初,妻子以为他是在为自己懒惰找借口,常打趣嘲讽他是“吃饱了撑的”。可前些日子,朱先生胸闷心慌的症状加重,这才去了医院。检查后发现出现这些不适的原因正是冠心病引起的心绞痛。

原来,朱先生两年前已经出现了不明原因的活动后心悸。劳累、情绪激动时更觉得心跳增快。半年前去医院就诊,冠脉CTA检查发现其血管狭窄,医生建议进一步心脏造影检查。但朱先生盲目自信认为自己身体没有大问题,没有遵照执行医嘱,连药都没吃。

医生提醒

造影检查发现朱先生冠状动脉左前降支近中段狭窄达85%,血管内多处纤维斑块,确诊为较严重的冠心病。

为了解决这个“红色”警报,医生为患者实施了冠脉支架置入术。心脏只有一个拳头那么大,侧支循环血管通常只有头发丝那么细。专家通过其手腕上的桡动脉进行介入治疗,经过血管穿刺把支架放入冠状动脉里面。这台比绣花还要难的冠脉支架置入手术顺利进行,冠状动脉狭窄解除了。术后,持续困扰朱先生两年多的胸闷、心悸,随即消失。

据介绍,约八成冠心病患者都有很多不健康的生活习惯,吸烟饮酒、不规范用药者尤其容易中招!如果饱餐后经常出现胸闷、胸痛、心跳加速等不适,这可能是心脏在报警,须及时去医院就诊,排除心脏问题。

已经确诊的冠心病患者,要特别注意控制食量,每餐七八分饱,最好能少食多餐。

(摘自《家庭生活指南》)

空调冷风直吹 这种眼痛找上门

近日,郭女士在下班回家的路上,突然感觉眼眶酸胀,伴同侧颞部持续性酸胀疼痛。经过医生检查,原来她患上了“眶上神经痛”。眶上神经痛是眼科常见病,多见于成年人,女性多于男性,夏季在办公室长时间吹空调的女白领、长期看屏幕用眼不当的人士,均容易“中招”。

人的三叉神经分为眼分支、上颚分支和下颚分支,眶上神经是眼分支的末梢支,较表浅,所以一般发作时疼痛程度比另外两支轻。由于这支神经分布范围在前额部一带,所以发作时前额部会有持续性或阵发性疼痛,这种病经常间断性一侧或双侧球周、眶周不明原因灼痛或隐痛。

在人体受冷或者其他外界刺激下,眶上神经受刺激会发生剧痛,也可能出现炎症性神经肿胀,所以根据发病的轻重度不同,医生的治疗手段也会有所不同。

其他眼疾也可以引发眼痛,那么如何确定是眶上神经痛引起的眼眶痛呢?一般来说,眶上神经痛最痛点在眶上缘,这个位置大概在眉毛内三分之一的位置处,这里有一个眶上神经的出口。由于眼球等无器质性病变,所以一般并不会影响视力。

目前,眶上神经痛的治疗方法有多种,大致分为西药治疗、封闭治疗、针灸等方法,或者还有一些自我缓解的方法,例如热敷、按压穴位等。一般来说,初次发作疼痛不剧烈的,一些患者可通过适当静养自行缓解,也可以适当补充B_1、B_6、B_{12}等B族元素,对于提供神经营养有帮助。如果症状比较明显,应尽快就诊,由医生根据不同的症状和发病程度采取适当的措施,以免延误病情。眶上神经痛大部分情况下可以热敷疏通收缩的血管,舒缓症状,如果确诊神经发生了肿胀,那则应先采取适当冷敷减轻肿胀痛感。

预防眶上神经痛最重要的就是平时应避免头面部受寒冷刺激。如果长时间在室内吹空调,要注意不要让空调风直吹,此外,要预防感冒,增强体质,有副鼻窦炎的患者要积极治疗,因为此病也会引发眶上神经痛的发生。

应季保健

(摘自《广州日报》5.31)

手腕操缓解狼疮关节痛

有数据表明,90%以上的红斑狼疮患者存在关节痛,而最常受累的就是近端指间关节、腕关节等。这类患者不妨做做手腕操。

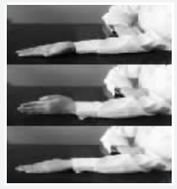
第一节:预热按摩。两手对掌、交叉相搓,频率稍快,搓至掌心与指关节有热感。每个部位按摩1至2分钟。

第二节:屈伸运动。类似于用力抓、放东西的感觉。屈伸时,指关节尽量充分闭合或展开。如果一只手完成有困难,另一只手可协助完成。每一组可循环做5次。

第三节:压指运动。将两只手展开,掌心相对,指腹与指腹轻轻互相按压,使指关节得到充分展开。

第四节:旋转运动。双手掌面相合,手指自然交叉。腕关节正反向慢旋转各5圈。

第五节:开门运动。双臂平放(或放于桌面上),手掌心向上,在上臂不动的情况下,翻转前臂使掌心向下。不能完成时,另一只手可协助。



教你一招

(摘自《健康报》5.24)

樟脑球、退烧药也会引发『蚕豆病』

4岁男童晚上吃了一道新鲜蚕豆做的菜,两大勺下去,第二天却尿血了!一些人群因吃蚕豆引发的“蚕豆病”有时很危险,尤其是在男童身上。不能忽视!

“蚕豆病”的医学名称叫红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G-6-PD)缺乏症,是由于红细胞内先天缺乏G-6-PD这种酶而引发的遗传性疾病。简单来说就是人体内缺少一种可以使红细胞膜免受氧化剂损害的酶。

蚕豆中含有多种呈现氧化剂功能的物质,如多巴、多巴胺、蚕豆嘧啶类、异脲咪等。缺乏此酶的患者一旦误食蚕豆,红细胞就会因为缺少这种酶的保护而变得僵化,在短期内大量破裂,引起急性溶血性黄疸和溶血性贫血,甚至会出现溶血性肾衰竭危及患者生命。

“蚕豆病”发病急骤,一般表现为脸色苍黄、眼睛发黄、烦躁不安,发热,小便红赤,有些家长看到孩子的尿呈葡萄酒色就以为孩子尿血了。实际上这并不是血,而是红细胞破裂后的代谢产物。

遇到这样的情况时,家长应该带孩子马上看急诊。一般来说,及时输注G-6-PD酶正常的浓缩红细胞,同时进行适当的水化、碱化等治疗,只要这一治疗过程及时,疗效是非常不错的。

当然,除了蚕豆,蚕豆制品,氧化性强的黄豆、豆浆、酱油等食物以及无意间吸入路边蚕豆花的花粉,也可能诱发“蚕豆病”。

此外,患儿也会因为摄入其他的氧化物质发病。比如孩子服用了会破坏红细胞的药物,如抗疟疾药(伯氨喹啉、奎宁)、退热药(氨基比林、非那西丁)、痢特灵、磺胺类药物等,也会导致患上“蚕豆病”,中日医院儿科曾接诊过一位因樟脑球诱发疾病的小婴儿。该小婴儿是三代单传,母亲怀孕的过程也很波折,成功怀上之后,奶奶很高兴,准备了很多孩子的小衣服,夹上樟脑球放到衣柜里,等孩子出生后就给孩子穿上,结果一穿孩子就发病了。

这是因为樟脑球中含有萘,它会引起溶血症,加上孩子本身也是“蚕豆病”患儿,所以就发病了,与樟脑丸一样含萘的物品也要避免接触,如强力无比膏、冬青油软膏、紫药水、臭丸等。

医学新知

(摘自《健康时报》)

潘生丁转到儿科发挥作用

潘生丁不是人名,而是一种药。潘生丁又叫双嘧达莫,是个传统的心血管病老药,用于抗血小板聚集,预防血栓的形成。由于它在抗血栓方面不及阿司匹林安全,目前在临床上的应用已不多。不过,老药有新用,双嘧达莫在某些儿科疾病临床治疗中能够发挥功效,可用于治疗小儿病毒性上呼吸道感染、轮状病毒性腹泻、流行性腮腺炎、水痘等病毒导致的疾病,还可以治疗过敏性紫癜、新生儿硬肿症,都有较好的疗效。

治疗小儿病毒性上呼吸道感染,每日3至5毫克/千克体重,分2至3次口服双嘧达莫,连服3天,一般服药1至2天即可退热。双嘧达莫同样可用于成人病毒性上呼吸道感染,有退热、缩短疗程、减轻中毒症状等作用,且起效快、不良反应轻,是治疗上呼吸道感染较为安全的有效药物。

治疗轮状病毒导致的腹泻,可静脉滴注,也可以使用5%双嘧达莫乳膏敷脐,对于止泻、退热具有良好效果。

治疗水痘,可降体温,消皮损。具体方法是,双嘧达莫每日3至5毫克/千克体重,分3次口服,连用3天。

治疗过敏性紫癜,在用肾上腺皮质激素和抗过敏药物基础上,加服双嘧达莫每日2至5毫克/千克体重,分2至3次服,可以抑制血小板聚集,抑制毛细血管通透性因子的释放,防止紫癜性肾炎的发生。

最后提醒,服药过程中应注意是否有牙龈出血、鼻黏膜出血、皮下淤血等出血表现,如有不适,应及时就医咨询医生。

老药新用

(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

美国原瓶原装进口!
不收进口关税费!
不收快递费!
不收任何特殊费用!

美国进口深海鱼油软胶囊(欧米伽3)1天1元

夏季特卖,全国只剩1000瓶!美国原装进口深海鱼油软胶囊,1瓶200粒,1粒1300mg,鱼油含量高达1000毫克,欧米伽(120毫克DHA+180毫克EPA),美国原装进口,品质有保障,1天1元,吃上美国原装进口深海鱼油软胶囊。美国原装进口深海鱼油软胶囊自投放市场以来,优异的进口品质得到了国内许多中老年朋友的认可,持续热销。

很多朋友都很认可美国原装进口高品质深海鱼油软胶囊,但难以满足众多经济条件不佳但又需要长期食用美国原装进口深海鱼油软胶囊的中老年朋友。为此,知名健康品进出口公司特举办本次1元特卖活动,感恩回馈新老顾客,本次活动名额有限,仅限7天。

活动细则如下:

◆活动仅针对年满50周岁的中老年朋友;
◆每个家庭限领2套,不得重复领取;
◆一年套餐量为400粒,原价一千多,现一年量特价1天1元,仅需399元;
◆不收快递费,免费送到家,货到付款;
◆确保您收到的每瓶都是美国原装进口假一赔十。

咨询电话:
400-807-9993
珠海市横琴新区爱司盟商贸有限公司
广告

培训机构套路:冒用校名做商标

北京大学博雅教育科技研究院、中国传媒大学风凰学院师资培训、常青藤中戏考研……这些看起来“高大上”的组织和培训,真是名校办的吗?记者调查发现,由于美誉度高、资源丰富,名校的品牌时常被一些教育机构强行“傍”上。这些机构通过冒用校名、谎称合作、刻意误导等方式进行虚假宣传,招生牟利。

5月初,一些家长和学生惊讶地发现,他们积极参与的由所谓“中国传媒大学北广在线”举办的青少年语言大赛、语言测评、合作加盟授权等活动,竟是一场骗局。

中国传媒大学官网发布“严正声明”,称社会上一些企业未经许可,擅自发布该项活动,严重误导社会大众,损害了中国传媒大学的声誉。记者检索中国传媒大学官网,发现类似声明近年来已发布多次。记者从多所名校了解到,当前,“傍名校”情况在教育培训领域多有发生。有的“傍名校”办学,有的借名校之名举办各类考试辅导班和非学历教育。

记者在网上发现了一家名为“常青藤中戏考研”的培训机构。该机构宣称其是专门针对中央戏剧学院硕士研究生入学考试进行的课外辅导机构,其所展示的师资人员也都标注来自中戏。记者向中央戏剧学院询问,工作人员否认该机构与学院有任何官方合作合办关系,并告诉记者,已收到多起关于该机构的咨询与投诉。

据北京大学督查室介绍,他们发现不少以北大名义在各地办附中、附小、幼儿园以及非学历教育培训班、夏令营、教育基地或联合培养授权挂牌的侵权情况。从2017年至今,核查相关侵权事件31件,涉及40余家公司。相关侵权网站、微信公众号等达200余个。相关负责人称,现在还存在数量巨大的侵害北京大学商标及名誉权利的网站、微信公众号等。

多所名校负责人表示,“傍名校”行为难查、难禁,且校方没有执法权,维权效果有限。目前,发布公告、举报取缔、司法诉讼是使用最多的三种处理方式。此外,专家提醒家长和学生,面对所谓名校培训,应按各大学官网提供的联系方式致电核实。(据新华社5.31讯)

孩子犯错后家长该如何应对

家长:我的孩子上3年级,我们发现他犯了错误后怎么都不肯承认,有时候甚至会发很大的脾气,为什么会出现这样的状况呢?出现这种状况我们作为家长又该如何处理呢?

专家观点

面对孩子的这种情况,家长应该做到认同、引导,并为他们立规矩,这三者缺一不可。

当孩子犯了错还无理取闹的时候,家长首先应该做到冷处理,不要以暴制暴,要耐心地去引导孩子及时地让他们把情绪表达出来。并告诉孩子,人有负面情绪很正常,对他(她)的情绪表示理解和认同。

其实孩子犯错拒不承认还乱发脾气是害怕承担后果。遇到这样的情况,家长应该语重心长地告诉孩子,“要是我遇到这样的事情也会这样做,也会发脾气的……”一般这样处理,大部分时候孩子就会冷静下来,不再无理取闹,也会安静地反思自己的问题。这样处理是让孩子知道,比起外在的那些事儿,家长更在意孩子这个人本身。

随后,家长需要详细了解情况,并和孩子一起找到情绪形成的原因和解决办法。并对孩子犯错后还乱发脾气造成的后果请孩子自己进行补救,比如道歉或承担后果,让他们知道无论做什么事情都是要为自己的行为负责的。

犯错其实是很正常的一件事情,作为家长,不要孩子一犯错就感觉天塌下来了一样,要知道孩子们都是在错误中不断学习和增长智慧的。孩子经常不知道什么事情该做,什么事情不该做,这也就埋下了他们犯错的种子,所以“规则”的意识就尤为重要。

家长要给孩子立规矩。我经常和孩子们说你认为对的就大胆地去做,你认为不对的就不要去做,你不知道对错的就一定要请教大人,无论做了什么都要自己承担后果……这样,孩子做事前就会在心里有自己初步的判断和潜在规则意识的指导,很大程度上避免出了问题胡搅蛮缠的情况发生。

(摘自《新民晚报》)

留学到底能带来什么

美国侨报网刊文称,留学到底能给学生带来什么?2位留学生给出了回答。他们指出,独自出国留学,除了学习到了知识,开阔了眼界,还学会了独立。

文章摘编如下:

“出国留学就是给自己一个练就十八般武艺的机会”。

——小优

已经工作的小优回望自己的留学经历,认为最重要的收获是学会了做饭,现在厨艺已经超过了自己的母亲。

小优说:“我这个人肠胃不是特别好,嘴又特别挑。虽然洛杉矶好吃的中餐很多,但对我来说,普遍偏油。每次和朋友出去吃完饭后,第二天别人都没事,我自己却一直在拉肚子。除此之外,在外面吃多了,觉得外面的餐厅都是一个味。”

“好在洛杉矶华人超市多,有中国味道的烹饪食材,都能在超市里买到,我就决定自己学做饭,给自己下厨。每次想做什么的时候,就跟妈妈视频,让她教我怎么弄。虽然刚开始的时候,我做得也不成功,不是菜没熟,就是盐放多了,但做多了,就慢慢有了感觉,做的饭越来越好吃。”

“2019年过年,我没办法回国,父母就到洛杉矶陪伴我,跟我一起过年。我给他们做了一桌菜,他们都快感动哭了。我爸说,我做的菜比我妈做的还好吃。谁能想到我一个出国前只会煮方便面的人,出国后竟然成了个可以轻轻松松做出一桌菜的人。”

“出国后,我从一个弱女子,变成一个无所不能的女汉子。”

——小白

来自中国南方城市的小白,是家里的老幺,有两个哥哥的她,平时在家什么都不需要做。她称,以前在国内读书的时候,放学连书包都有哥哥们帮她背,但现在,自己却可以一个人搬家,并组装家具。

说到什么时候开始有独立的意识,小白说,从下飞机的那一刻起,就知道,除了自己,没有人可以靠了。小白说:“我当时拉着加起来快30公斤的行李箱,从家乡飞到洛杉矶,到了这片土地上。拉着行李箱在机场打车的时候,我就知道家人不在身边。从这一刻起,我只能靠自己。”

小白称:“会有失落,但也挺自豪的,发现自己离开了家人,也是可以安排一切的。然后,我就知道,我自己是可以照顾好自己的。前段时间,我搬了新家,一边安装新买的家具,一边跟家里人视频。我哥看到我一个人组装家具的时候,他以为自己在做梦。我笑着和他们说,我现在就是个女汉子。”

(据中新社5.30讯)

没有审美力是绝症

最近,《新周刊》推出“低美感社会”专题,并引用两位大师的话:“今天中国的文盲不多了,但美盲很多。”(吴冠中)“没有审美力是绝症,知识也解救不了。”(木心)大师是上世纪的人,却预见性地道出了当下困境。

在这个低美感社会,许多中国人患上了审美匮乏症,它的十大病征表现为:丑形象、土味家居、奇葩建筑、非人街道、塑料设计、网红脸、伪古风、广告有毒、抖式快感、文化雾霾。美也是一种尊严。美感缺失,是尊严的缺失。

去西欧旅游你会发现当地年轻人都很会穿衣服,那是因为人家从小就在一个“色儿正”的环境里长大。古人作画,先有意,后有画,那是东方美感。《笠翁对韵》培养的也是儿童的美感。科技不能取代人性,美感社会还得从小抓起。

(摘自《中国新闻周刊》闫肖锋/文)

与娃沟通用三招『事半功倍』

假如让孩子投票什么让自己对父母产生反感和不满,那么唠叨肯定榜上有名。曾听一个孩子说:“我妈真的很烦,唠唠叨叨,没完没了。放假我都不想回家了!”

所谓“杯满则溢”,在一件事情上,如果你说得越多,孩子往往做得越差,甚至产生逆反心理。

心理学上被称作“超限效应”,指的是外来的刺激过多、过强或作用时间过久,就会使人感觉不耐烦。

简单来说,想让孩子听你怎么说,就告别唠叨,教你三招,“事半功倍”。

1.用规则代替无用的唠叨。要知道,越是冗长、繁琐的指令,越没有执行力。你想让孩子按时起床、好好吃饭、乖乖写作业,任何抱怨、指责、翻旧账都没有用。不如对孩子说简短、有重点的指令,并且用规则代替无用的唠叨,孩子才听得进去。

2.坚持原则,说到做到。想要孩子听话,父母要守住自己的原则,不能因为心疼就妥协。比如你对孩子说不收拾好玩具,下次就没得玩。如果孩子不收拾,下次就别再给他玩具,不能因为孩子哭闹而妥协。否则孩子下次还是一样:不管你怎么说,他都不听。

3.给孩子适当提醒。做不唠叨的父母,最重要的一点是,给孩子适当的提醒,而不是事无巨细地操心。很多父母之所以爱唠叨,是对孩子担心过多,焦虑过多,对孩子很不放心。不妨给他们一点空间,让他们学会自己学着成长,等孩子真正需要我们的时候,再适时地提供帮助。

(摘自《北京青年报》)

@苏霍姆林斯基

如用几句话来表达家庭教育学的全部精华,那就是要使我们的孩子成为坚定的人,能严格要求自己。

@爱因斯坦

提出一个问题往往比解决一个更重要。因为解决问题也许仅是一个数学上或实验上的技能而已,而提出新的问题,却需要有创造性的想象力,而且标志着科学的真正进步。

@蔡元培

我们教书,是要引起学生的读书兴趣,做教员的不可一句一句或一字一字的都讲给学生听,最好使学生自己去研究,教员不讲也可以,等到学生实在不能用自己的力量去了解功课时,才去帮助他。

(本报综合)