

**栏目协办**

**Silent 希雷**

**定制式止鼾器**

**二类医疗器械注册产品**

电话 **400-8017-211**

商标注册: 2019140278 外观设计: (2019) 202010012 号



**空气污染基于被动吸烟**

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构在 2013 年 10 月 17 日发布报告,首次指出大气污染“对人类致癌”,并视其为普遍和主要的环境致瘤物。此前,该组织已将大气污染中的一些成分认定为“一类致瘤物”,比如柴油尾气,但将大气污染作为整体列入“一类致瘤物”,与烟草和石棉等同还是首次。

该报告称,有充足证据显示,暴露于户外空气污染

**空腹抽血并非要求滴水不沾**

抽血时之所以要空腹,是因为在制定参考范围的时候,是以健康人空腹抽血的结果作为标准的。如果不是空腹抽血就容易产生误差,导致结果缺乏可比性,甚至会导致结果有误。

正常情况下人在吃食物后半个小时,血液的成分会发生改变,如血糖、尿酸、甘油三酯升高等,血清外观开始变成乳糜状,这种情况会干扰检查结果,想要检查肝功能、肾功能、血糖以及血脂的情况,就需要空腹作为依据。

医学上的“空腹”一般要求采血前 10 至 12 小时禁食,最少也应禁食 8 个小时以上。最好从抽血前一天晚上 8 时开始禁食,到次日早上 8 时至 10 时抽血。检查当天早晨,不吃早餐和其他任何食物,可以喝少量白开水(不超过 100 毫升),一般不会影响结果。

此外,“空腹”并不是说不能服用药物,例如每天必须要服用的药物,停用甚至会导致危急重症的药物,是千万不能随意断的。不过有些药物会影响化验结果,看医生时,可主动告诉医生。

空腹抽血最好在早上 10 点之前进行。上午 10 点之后,因为身体内分泌的影响,会因为空腹时间太长而影响到血糖检测的准确性,此外,在体检前一天还要注意远离油腻以及高蛋白的饮食,远离烟酒。

体检当日在衣服穿着方面一定要为采血做好准备,少穿袖口太小或者太紧的衣服,以免导致手臂血管血肿。

**释疑解惑** (摘自《浙江工人日报》)

## 防癌不能忽视环境因素

尽管大多数癌症是由不良生活方式引起,但环境因素在促发恶性肿瘤中的作用不容忽视。早在 1981 年,一份发表在美国《国家癌症研究所杂志》上的报告就估计,约 2% 的癌症死亡人数可归因于环境中的污染物暴露。如今专家认为,这一比例被低估了,有关癌症的环境危险因素列表,正在变得越来越长。



中会导致肺癌。时任国际癌症研究机构致癌评估主管的库尔特·斯特拉伊夫认为,从成因的普遍性来看,大气污染是“最重要的环境致瘤物,基于被动吸烟”。

基于我国人群的研究显示,PM2.5 浓度每增高 10 微克/立方米,男女肺癌发病相对风险分别增加 5.5% 和 14.9%; 我国 23.9% 的肺癌死亡可归因于 PM2.5 污染。

**水污染与消化系统癌症最密切**

我国首次证明癌症高发与水污染有关是在 2013 年。中国疾病预防控制中心专家团队在淮河流域

每个沿河调查点,搜集当地居民饮食、饮水、抽烟、癌症发病率和死亡率等数据,同时找到周边远离河道、农田灌溉及饮用水源不是淮河水的地方作对照,3 年后发现,在饮食、烟酒等习惯相当的两组人中,研究区食管癌、胃癌的患病率,相当于对照区的 5 倍。

**电离辐射对年轻人影响大**

世界卫生组织官方网站的“癌症”页面中,对电离辐射的致癌性给出了明确认定。电离辐射可能诱发白血病和多种实体肿瘤,年轻时遭受暴露带来的风险更高。生活中

较常见的电离辐射包括居住地土壤和建筑材料中的氡气暴露,其导致的肺癌占总数的 3% 至 14%。

值得注意的是,紫外线属于电磁辐射,也是一种常被忽视的癌症诱因。少量紫外线辐射对人体内生成维生素 D 是必不可少的,但过度暴露对人体具有一定致癌性,可导致所有主要类型的皮肤癌,如基底细胞癌(BCC)、鳞状细胞癌(SCC)和黑色素瘤。因此,少晒太阳浴,避免过度暴露,使用防晒霜和保护性服装都是有效的预防性措施。

(摘自《生命时报》)

## 夏天,请用对花露水



曾有媒体报道,一名 7 岁小女孩涂完花露水后,因 9 岁的哥哥碰巧在一旁玩打火机而导致严重烧伤。花露水含有酒精,含量可高达 75%,甚至更高。因此涂抹花露水后切记不要立即使用明火(比如进厨房做饭、抽烟等)。保管花露水时一定要注意远离火源,另外不要暴晒,车子里面也不要放花露水,要存放在阴凉处。有实验显示,当火源靠近花露水 3cm 时便可将其点燃,而且呈现喷射状态。

涂抹花露水后,会感觉到凉爽,很大一部分也是因为花露水含有酒精成分,涂抹在身上的酒精挥发后会带走身体的热量。长期并大量使用花露水会导致我们的体表排汗功能障碍,而排汗不畅极

易引起中暑,严重中暑还会危及生命。

如确实要给儿童使用花露水,最好稀释后再使用。这是因为花露水刺激性成分含量高,如果直接涂抹在儿童娇嫩的皮肤上,会刺激儿童皮肤引起不适,因此儿童使用时一定要事先稀释 5 倍。稀释后的花露水可有效降低因意外燃烧而带来的风险。

事实上,被蚊虫叮咬后,还是不要去使用花露水,因为驱蚊花露水含有的驱蚊酯或避蚊胺等成分,它主要用来“驱蚊”的。当被蚊虫叮咬后再用花露水时,不仅不能改善局部症状,而且还有可能引起皮肤过敏加重症状。同样,皮肤有伤口时,也不适合用花露水。

(摘自《南方都市报》)

## 膝盖疼痛 原因是臀肌无力

不少从事伏案工作的人习惯久坐,建议坐一个小时就起来活动一下。不然的话,容易导致臀部肌肉收缩能力下降,产生一系列健康问题,甚至出现肩酸腰疼等情况。

市民小李(化名)从臀部到小腿出现放射性疼痛,前往厦门大学附属中山医院检查,被确诊为梨状肌综合征。康复科中级康复师邱斐介绍,梨状肌是臀部中层的肌肉,与坐骨神经很近,当梨状肌紧张时,就会卡压坐骨神经,出现臀部到腿部的放射性疼痛,尤其是大小臀外侧。

邱斐说,梨状肌综合征容易

与腰痛混淆,两者都是由于卡压坐骨神经引起的疼痛,症状也相似,但卡压坐骨神经的部位不同,因此治疗方法也不相同,必须确诊病因后对症治疗。

邱斐说,膝盖疼痛不全是运动劳损所致,有时可能是臀肌无力所致。臀中肌和臀小肌让骨盆能够灵活外展,如果臀中肌无力,髋关节容易内收内旋,也就是大腿骨会内收内旋。如果将大腿、小腿看成轨道,那么夹在大小腿中间的髌骨就是一辆车,轨道内移,髌骨就会处在轨道之外,导致小腿外侧骨头出现更多磨损,膝关节提前退化。

(摘自《厦门晚报》)

## 便血之后别大意

怀疑自己肠道不好,可以先到医院做个直肠指检及肛门镜检查。直肠指检可以发现大部分的低位直肠癌。有异常的可以进一步做肠镜、增强 CT、肿瘤标志物等检查。

另外,不少人在大便常规检查时发现隐血阳性,也不必惊慌。大便隐血阳性,说明有肠道的器质性疾病,例如胃溃疡、肠息肉、肠肿瘤等。第一时间应该继续深入检查,辨别出到底是什么疾病。而且也不是所有的肠道肿瘤都有大便隐血,一切都需要深入

检查后再确定。

关于肠癌的高危人群,父母兄弟中有肠癌史的,本人有癌症史或肠道腺瘤或息肉、大便隐血试验阳性者,以及患有其他癌前病变、一些消化道疾病如长期便秘、腹泻的人群,都属于高危人群。

恶劣的生活习惯,暴饮暴食、酗酒、天天吃夜宵、爱吃烧烤油炸类食物、高脂饮食,这些坏习惯可能会带来许多不好的后果。

**医生提醒** (摘自《台州晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

**美国原装进口欧米伽 3 1 天 1 元**

夏季特卖,全国只剩 1000 瓶! 美国原装进口欧米伽 3, 1 瓶 100 粒, 1 粒 1380mg. DHA + EPA 含量高,美国原装进口,又经过中国小蓝帽审批,中美两国双重认证,品质有保障,1 天 1 元,吃上美国原装进口欧米伽 3。美国原装进口欧米伽 3 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,持续热销多年。

很多朋友都很认可进口高品质欧米伽 3,美国原装进口高品质的欧米伽 3,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欧米伽 3 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 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 4 瓶 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。

**最理想的父亲**

班上有个日本学生为写论文做了一个小调查,设问的题目是:最理想的父亲应该是什么样子?她收回 100 多份邮件答卷,得出了最理想的父亲前三名:1.脾气好;2.对妈妈好;3.聪明与幽默。另外,她还告诉我前三名以后的排行榜:

- 4.打扮时尚,不土;
- 5.说话有趣,认真听对方说话;
- 6.热爱工作;
- 7.有男子气;
- 8.为孩子操心;
- 9.周围朋友多;
- 10.擅长体育。

我问她:“你最大的感想是什么呢?”她想了想说:“我最大的感想是,没人说有钱有权的父亲最理想。”

(摘自《现代家庭报》毛丹青/文)

**教育微论坛**

儿女们独立,是很多父母不能接受的事,这意味着他们变成了旁观者。

——电影《我恨你的十件事》

教育当使孩子们勇于面对现实,有理想而非妄想,有自信而非自大,有暂时的失败,而无永久的没落。

——面对现实的能力,远胜温室般的过度保护

当你不断批评自己的孩子时,他们不会不爱你,他们只会停止爱自己。

——打击教育下长大的孩子往往不会幸福

这种爱就像湿棉被,穿着沉,脱下来冷。

——电视剧《大明风华》的台词,“我这都是为你好”式的亲子关系,往往在“控制”与“逃离”中两败俱伤 (本报综合)

海关检测 检验检疫 保健食品 进口报关单 注册附件 国食健字 J20040020 闽食健字(审)文第 220429-00021 号 福建康是美生物科技有限公司 本品不能代替药品 广告

**400-807-9993**

产品中文名称:大國海牌深海魚油軟膠囊

## “北大”学子给你的备考锦囊



高三学子即将迎来高考。在剩下的备考日子里,该如何迎考?如何调整心态?……近日,来自首都名校的学霸们准备了一份贴心的高考备战锦囊。

**决战文科高考之巅**

北京大学中国语言文学系 章昊 展同学

在复习过程中,我的“结构方法”,大概包括以下三点:

第一,在宏观的学习、复习中,要有“知识框架、体系”的意识,以政治的教科书“生活与哲学”为例,之所以我们对这部分内容印象深刻,大概是因为它的框架非常清晰,知识在脑海里“各得其所”,故能调动灵活。足以证明,框架的梳理很值得推广到别的学科复习中;

第二,拆解整体,包括复习时对学习目标的拆解和答题时对题目材料的剖析。通过拆解,将大的任务细化到小任务,从而使复习和答题过程有条理;

第三,解题需要有思考的角度。角度并不是“答题套路”。答题要有角度,无论是分析原因的“主观-客观”、分析作用的“内容-结构”,还是评价

生活状态的“物质-精神”,还是解读小说的“三要素+主旨”等等,都体现了结构性的思维,在解题方面,会大大提高答案的品质。

**数学备考与时间管理方法**

北京大学哲学系 刘杨洋同学

在临近高考的时间里,复习数学不能一味追求对难题的攻破,还要重视对基础知识点的全面把握,在扎实的基础之上再追求水平的突破。在平常练习的过程中,有必要的刷题,刷题不在多,关键是要在刷题之后有所反思,有所收获,对同类题目能举一反三,融会贯通。

此外,错题整理也是必不可少的,有选择性地整理那些有思考价值的错题,并且对不同类型的错题进行归类,就我自身体验而言,不断地翻看自己的错题本是收益颇多的,可以清楚地认识到自己的薄弱环节所在并及时弥补,在接下来的复习中也可以更有针对性地在时间上有所倾斜。

在每天的时间规划上,我建议大家,根据自身情况,有所侧重地分配

每日的空闲时间,对薄弱科目有所倾斜。

除固定的上课时间外,大家可以利用课间背单词,整理笔记,翻看错题。

**以人为友,以己为“敌”**

北京大学元培学院 邵奕佳同学

高考,无疑是一场竞争,究其本质,它其实是不断超越自我、挑战自我的过程,是和自己较劲,想办法在固定的时间段里把一件确定的事情做到优秀乃至卓越。

因此,没有必要把重心放在与身边的同学比较和关注每次考试的排名上,而要营造良性的竞争状态,将自己作为主要竞争对手,想办法在每次考试中超越自己;而将身边的同学作为一个辅助的参考,更多地珍惜高中阶段的“战友”情谊,多交流、多分享,摒除“零和博弈”的想法,共同学习,共同进步。

这种心态能有效缓解备考期间的许多焦虑,不断进步。

(据搜狐网 6.23 讯)

## “买”碗

小时候,每当吃饭快结束时,父亲总要扫视桌上,发现有吃剩的菜碗时,必询问我们:“这碗谁‘买’?”于是我们五个孩子争先恐后地把剩菜碗抢到面前,“买”到碗的孩子总是乐不可支,把自己碗中还未吃完的白米饭倒入菜碗中,并想方设法把菜碗处理得干干净净。因为不处理干净,下次就可能被取消资格。对我们小孩来说,这是一种极严重、有失脸面的惩罚。

我印象中,姐姐办法最多,做得也最好。

记得有一次,姐姐没有一次性地把饭全部倒入菜碗,而是分批分次地进行,她将此称为“少量多次拌饭法”。有时姐姐把菜碗的饭吃完后,还会倒一些热水在

菜碗里认真涮洗一下,然后全部喝完。这样,不要说剩菜,就是油花也看不见了。

父亲让我们学习姐姐办事认真的强烈责任心,他说:“凡事只要有责任心,肯动脑筋,办法就多了,事情也能办得更好。你现在还小,长大后都要干大事的,必须从小养成责任心,长大后才能干大事。你们想,对自己的事都不能负责的人,也不可能对他人负责,更不可能对家庭负责,当然也无法承担社会责任。”

好几十年过去了,我们都长成人,姐姐在工作中一贯认真、踏实,是我们五个孩子中事业发展最好的人。我想,这和“买”碗的家教有很大关系吧。

(摘自《家庭教育》石四游/文)

## 日本人如何教孩子学《论语》

《论语》作为最重要的国学经典之一,影响了世代中国人。在日本,《论语》也备受推崇,日本著名教育家斋藤孝就曾写就《写给小学生的论语》(东方出版社)一书。

《写给小学生的论语》以四大主题——“人应该怎样活着?”“怎样才能把学习搞好?”“怎样跟朋友相处好?”“怎样做一个对社会有用的人?”、对《论语》内容进行重新梳理,以此解决孩子成长中最常遇到的问题。

例如,每个学生都曾产生过这样的困惑:“死记硬背这些枯燥的东西,有什么用?”斋藤孝便借孔子的智慧,告诉孩子们:“《论

语》中说:‘欲速则不达,见小利则大事不成。’就是说,拘泥于眼前的蝇头小利,是做不成大事的。我们会认真看一遍,再把做错的题重做一遍吗?进而用《论语》启发小读者:‘子曰:‘过而不改,是谓过矣。’考试中出错,要把它当成一次机会,错误处用红笔圈出来,重做一遍并形成习惯。’

英国历史学家汤因比曾说:古典教育是一种无价的恩惠。一个人如果能在童年时代读读《论语》,那么他在今后的人生道路上,尤其是遇到挫折和烦恼时,将会感受到《论语》所带来的益处。

(摘自《解放日报》)

**李彦宏:一个情绪稳定的爸爸**

2000 年,李彦宏在北大资源宾馆的一个小房间里创立了百度,也是在这一年,他迎来了女儿的降生,初次品尝到了为人父的欣喜。

女儿从小喜欢看青春偶像剧,李彦宏便陪伴她一起追剧,女儿碰见自己认知范围以外的问题,都会和他一起探讨,他也会分享自己的一些看法并适度引导女儿。在一次采访中,女儿透露,爸爸即使工作再忙也会努力回家吃饭。即便赶不及一起吃晚饭,爸爸也会去敲敲女儿的房门,问问学习、问问生活。

李彦宏对女儿追逐音乐梦想表示高度支持,在 2017 年百度 summer party 上,与女儿同台,为了给女儿伴奏,他特意学习了吉他。

《朗读者》曾经有一期邀请李彦宏和她的女儿一起登上舞台,父女一同朗读的是罗伊·克里夫特的经典名篇《爱》。在访谈中,李彦宏聊起了父亲,以及父亲对自己的教育:“父亲是个挺独立的人,他教导我:‘三更不可夺帅也,匹夫不可夺志也’。我小时候也不太明白这话,到底对自己未来是什么意思,但是等到我长大了的时候,我越来越觉得这句话对我的受益是非常大的。”

李彦宏妻子马东敏曾在访谈中说过:“即便他身上发生过跌宕起伏的故事,他也绝对不会声情并茂地讲述出来。没办法,他就是这样一个情绪很平稳的人。”就是这样的言传身教,他们培养出了女儿从容自信的气质。

(摘自《中国教育报》)