

Silent 希雷
定制式止鼾器
二类医疗器械注册产品
电话 400-8017-211

北京朝阳医院临床心理科副主任医师石慧指出,影响睡眠节律的因素,主要包括客观和主观两方面。

社会经济的发展,尤其是大城市快节奏的繁忙生活,让属于年轻人的私密时间越来越少,城市生存压力导致有焦虑情绪者人数逐渐攀升,这让不少年轻人选择通过推迟入睡时间来换取属于自己的活动时间,释放压力。

有调查显示,失眠群体

五岁女孩三个肾

你了解重复肾吗

经检查,果然与许医生说的一样,萱萱的左侧肾上端仍然有一个小于正常肾五分之一的肾。

“我在轻轻按压孩子肚皮的时候,看到少量的尿液从孩子下体流出来,这是不正常的。正常的膀胱有括约肌,完全经不起这样的挤压,如果有尿液流出来,极有可能这些尿液不是从尿道流出来,而是从生殖器流出来的。因此,这孩子极有可能有两条输尿管,多了两条输尿管的背后,经常是3肾。”许医生说。

许医生指着影像片说,在影像上看不出有什么不同,只能看到孩子的左肾略大于右肾,这并不是什么毛病。在临床诊疗中,3肾患儿是偶尔遇到,有的患儿虽然是多了个肾,但是输尿管呈“Y”字型,是最终合并的,不会造成漏尿的症状,而萱萱是两根独立的输尿管,因此常年漏尿不断。

经过手术,医生切除了萱萱体内多余的辅肾和输尿管,漏了5年的尿终于止住了。

(摘自《新晚报》9.9)

是谁剥夺了你的睡眠时间

有调查显示,以00后、95后和90后为代表的年轻人,睡眠问题越来越突出。近七成的被调查年轻人表示晚上11点过后才会睡觉,1/3的被调查年轻人入睡时间长,半小时内很难进入梦乡。

中,超过半数的人认为,情绪波动和生活压力是失眠的主要原因,其次是工作压力。睡眠状况与心理问题息息相关,沮丧、烦躁等焦虑情绪容易导致晚睡。

睡前小时光似乎有魔力,让人欲罢不能。人们为什么会舍不得睡呢?

石慧解释说,手机屏幕发出的蓝光模拟日间的白光,它会干扰人体褪黑素的分泌。褪黑素在日间合成,当黑夜来临,人体的褪黑素开始分泌,睡前达到高峰,促进睡眠的发生。手机蓝光会促使人体继续合成褪黑素,产生还在白天的“错觉”,抑制了褪黑素的分泌,从而影响睡眠的启动。

“手机不同于电视,它的私密性能让年轻人在玩手机时不打扰身边的人。”石慧认为,这种不打扰的行为就会造成自我纵容,让年轻人熬夜成瘾。

石慧说,摄入一些健康物质对身体是有好处的,但不能抵消不健康的生活习惯对身体造成的伤害,年轻人还是需要养成健康的睡眠节律。

石慧曾在美国做过一个慢性睡眠剥夺实验。研究结果发现,没有正常节律的睡眠,大脑海马区的

不当减肥诱发酮症酸中毒

17岁的小杨正值花季,非常爱美,于2个月前自行选择服用亲戚代理的减肥药。服用减肥药后,小杨虽然体重下降明显,但陆续出现心慌、多汗、急躁易怒等症状。日前,因突发腹痛,不能忍受,遂到医院就诊治疗。

经过系统检查发现,小杨是2型糖尿病患者,因症状不明显,自己并不知情。在长时间服用非正规渠道的减肥药后,导致药物性甲亢,并诱发酮症酸中毒,出现腹痛症状。

在入住该院内分泌科后,经对症及停用减肥药治疗,小杨的酮症酸中毒症状得到控制,药物性甲亢消失。

诱发糖尿病酮症酸中毒的原因一般为感染、饮食或治疗不当及各种应激

因素。而小杨发病的原因是不当服用减肥药。一些减肥药中可能添加有甲状腺激素,长期服用可导致药物性甲亢,引发心慌、消瘦等甲亢症状,甚至引起或加重心血管疾病。另一方面,小杨本身患有2型糖尿病,在糖尿病及药物性甲亢的共同作用下,小杨体内脂肪分解过多,造成酮体的堆积,导致酮症酸中毒。此外,糖尿病酮症酸中毒也是糖尿病常见的急性并发症,轻者可导致低血压、脱水、头晕头疼、胃肠道症状,重者可导致患者出现昏迷症状,甚至死亡。

医生提醒,在服用减肥药前,最好与专业医生充分沟通,并注意药物成分和禁忌症,以免盲目服用造成不良后果。

不少四肢麻木的病患者都会感到不同程度的四肢发麻,但常常误认为只是坐太久了或者睡觉压到胳膊和腿了,忽略了这一信号的严重性。其实,腿麻很可能是血栓影响了神经的血液和营养供应,导致神经功能受损。

胸闷 因受伤或手术等原因长期卧床的病人,在恢复期常有胸闷或胸痛的发生。不少老年人因年高体弱,长期不运动,卧床静养,也容易有此现象。长期卧床的危险性在于,血液容易进入高凝状态,形成血栓,并随时有可能掉落,再随着血液流入肺部。胸闷、胸痛说明可能有栓子卡在肺部,需要尽快处理,否则会有生命危险。(摘自《海东时报》)

不少四肢麻木的病患者都会感到不同程度的四肢发麻,但常常误认为只是坐太久了或者睡觉压到胳膊和腿了,忽略了这一信号的严重性。其实,腿麻很可能是血栓影响了神经的血液和营养供应,导致神经功能受损。

胸闷 因受伤或手术等原因长期卧床的病人,在恢复期常有胸闷或胸痛的发生。不少老年人因年高体弱,长期不运动,卧床静养,也容易有此现象。长期卧床的危险性在于,血液容易进入高凝状态,形成血栓,并随时有可能掉落,再随着血液流入肺部。胸闷、胸痛说明可能有栓子卡在肺部,需要尽快处理,否则会有生命危险。(摘自《海东时报》)

目前防晒的两种主流方法中,防晒衣、遮阳伞等的防晒原理不难理解,这些措施可直接将紫外线与皮肤隔离。而防晒霜、防晒喷雾等涂抹产品,也可从原理上细分为物理性质和化学性质两种。

物理性质的防晒霜主要包括二氧化钛、氧化锌等成分,能够以颗粒形式附着在皮肤表面,将紫外线反射或折射出去,达到防晒效果。这类防晒霜通常适用于孕妇、小孩、老人

责编:黄明 版式:伍芳芳 校对:夏唯薇



激活性就会减弱,睡眠剥夺潜在影响人的记忆力、情绪控制、免疫功能等诸多方面。

健康的睡眠节律应该如何培养?需要做到两方面:一是保持平和稳定的情绪状态;二是养成规律的作息时间。

睡前不饱餐,不饮浓茶、咖啡等刺激性饮品,洗个热水澡,泡泡脚,放下手机,听听舒缓的音乐,看看报纸、书,做做腹式呼吸,这些小技巧也能帮助你尽快入睡。

(摘自《中国青年报》)

颈椎病是一种常见病、多发病,一般多见于中老年人。但近年来,30岁左右的年轻人颈椎病发病率呈逐年上升趋势。引发颈椎病的原因很多,主要有三条:一是颈椎退行性改变,二是劳损与不良姿势,三是风湿因素。颈椎病的治疗因病情不同所以采取的方法也不同,主要分为保守治疗和手术治疗两种情况。

日常生活中,我们要做好颈椎病的预防,每天利用闲暇的时间对颈椎做自我保健。一是头手对抗“绷劲儿”,即双手交叉放在后脑勺,双手向前使劲,头向后使劲,紧张3至5秒,再放松3至5秒为1次,每天练200次,分3至5组完成。二是“小燕飞”,趴在床上,头和脚使劲往上抬,紧张和放松时间跟前面一样,每天做50次。三是颈部自我按摩,轻揉酸痛处,同时轻轻旋转头部,按摩后对局部热敷,可以改善肌肉紧张,解除疲劳。四是一些户外运动(如放风筝)对颈椎的保健也有很大帮助。

(摘自《南阳晚报》)

不少四肢麻木的病患者都会感到不同程度的四肢发麻,但常常误认为只是坐太久了或者睡觉压到胳膊和腿了,忽略了这一信号的严重性。其实,腿麻很可能是血栓影响了神经的血液和营养供应,导致神经功能受损。

胸闷 因受伤或手术等原因长期卧床的病人,在恢复期常有胸闷或胸痛的发生。不少老年人因年高体弱,长期不运动,卧床静养,也容易有此现象。长期卧床的危险性在于,血液容易进入高凝状态,形成血栓,并随时有可能掉落,再随着血液流入肺部。胸闷、胸痛说明可能有栓子卡在肺部,需要尽快处理,否则会有生命危险。(摘自《海东时报》)

目前防晒的两种主流方法中,防晒衣、遮阳伞等的防晒原理不难理解,这些措施可直接将紫外线与皮肤隔离。而防晒霜、防晒喷雾等涂抹产品,也可从原理上细分为物理性质和化学性质两种。

物理性质的防晒霜主要包括二氧化钛、氧化锌等成分,能够以颗粒形式附着在皮肤表面,将紫外线反射或折射出去,达到防晒效果。这类防晒霜通常适用于孕妇、小孩、老人

及皮肤敏感人群等。化学性质的防晒霜通常包括对氨基苯甲酸等成分,需要皮肤吸收后与皮肤中的蛋白结合,起到吸收紫外线的作用。因此,化学类防晒霜需要留出给皮肤吸收的时间,一般建议至少出门前半小时涂抹。

医生推荐的物理型防晒产品,几乎不会引起过敏;而化学型防晒产品由于添加化学物质较多,容易引起过敏和接触性皮炎。

(摘自《中国妇女报》)

不少四肢麻木的病患者都会感到不同程度的四肢发麻,但常常误认为只是坐太久了或者睡觉压到胳膊和腿了,忽略了这一信号的严重性。其实,腿麻很可能是血栓影响了神经的血液和营养供应,导致神经功能受损。

胸闷 因受伤或手术等原因长期卧床的病人,在恢复期常有胸闷或胸痛的发生。不少老年人因年高体弱,长期不运动,卧床静养,也容易有此现象。长期卧床的危险性在于,血液容易进入高凝状态,形成血栓,并随时有可能掉落,再随着血液流入肺部。胸闷、胸痛说明可能有栓子卡在肺部,需要尽快处理,否则会有生命危险。(摘自《海东时报》)

目前防晒的两种主流方法中,防晒衣、遮阳伞等的防晒原理不难理解,这些措施可直接将紫外线与皮肤隔离。而防晒霜、防晒喷雾等涂抹产品,也可从原理上细分为物理性质和化学性质两种。

物理性质的防晒霜主要包括二氧化钛、氧化锌等成分,能够以颗粒形式附着在皮肤表面,将紫外线反射或折射出去,达到防晒效果。这类防晒霜通常适用于孕妇、小孩、老人

(摘自《中国妇女报》)

进口欧米伽3 1天1元

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:

- ◆活动期间对年满50周岁的中老年亲友;
- ◆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。



海关检测 保健食品 检验检疫证书 进口报关单 国食健字 J20040020 闽食健字(闽)审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:大湖牌深海鱼油胶囊

电话: 400-807-9993

产品中文名称:大湖牌深海鱼油胶囊

责编:杨海英 版式:伍芳芳 校对:夏唯薇

武亦姝:父母的教育方式独特

武亦姝曾在中国诗词大会上夺得冠军。对于这个冠军的含金量,很多人都认为她是靠背、靠运气,还没有前几届冠军来得优秀。实际上,作为中国诗词大会上年纪最小的冠军,她不但非常优秀,而且为人低调,考上清华大学也毫无声响。优秀和低调是她的一个优点,这个优点是家庭熏陶的结果。

武亦姝的父母都是高级知识分子,他们有着极其深厚的文化素质,同时对各式各样的古镇有着浓厚的兴趣。在她父母的言传身教下,武亦姝对中国古代诗词产生了兴趣,每天自觉地背诵唐诗宋词,有时还会自觉扩展一些历史性的知识。

从没有想过自己能依靠这些取得什么成就,就像她不知不觉获得“新闻晨报杯”上海市初中生作文实践活动的奖状。从小学到高中,她一直是“别人家的孩子”。在

哪里倾泻?会不会反而制造出一些更激烈的问题?如果我们找到答案,就必须把关注点从他使用了什么方式来表达情绪,推进一大步,去思考,他有什么情绪,他正在呈现什么样的感受,他希望父母怎么对待他?如果你愿意带着这种好奇的态度去观察孩子,你就会有一些有价值的发现。

也许事情是这样的:看黑色漫画和电影,说话粗鲁无礼不过是他在摸索自己的青春之路,并不是什么大不了的事情……也许事情是这样的:孩子正在遭遇青春里激荡的压力,充满了愤怒和挫败,他需要父母看见他的感受,体谅和包容他,他需要一些真正的帮助……

允许孩子表达负能量,不仅为寻求帮助提供了可能,也为生命打通了更大的生长空间。

(据澎湃新闻 尹琳/文)

有个女生,上高二后各科成绩下滑得厉害,整日沉迷COSPLAY(角色扮演)。父亲求遍了身边所有朋友,却不跟自己孩子直接沟通。“上高中前我没管过,现在管,却不知从哪儿下手,怕跟她闹僵了,简直比我管理一公司的人还难。”

适度放手不易,得体插手更难。要知道放手不是不过问,插手不是全替代。

针对孩子的每个年龄阶段,父母都得把握好放手、插手的情境和尺度,认真研究方法论,在细致沟通、分情况处理等方面下功夫。

总的来说,父母放手,要以提高孩子自主管理意识和能力,培养孩子的独立内核为目标。儿童期重在落实行为训练、习惯培养,要给孩子“充分地做、做错了调整、做好了固化”的时间;随着孩

子年龄增长,父母逐步放手管理权,放机会、放资源,进一步提升孩子的效能感和自信心。

信任、接纳、尊重的亲子关系是重要前提,管理好情绪,好好说话,是父母始终“插得上手”的法宝。

在相伴前行的路上,时而搀扶、时而牵手,时而拥抱、时而并肩,父母有智慧判断时机、选择策略,儿女才会有弹性、有韧劲地长大。

(据“人民网”璩琴/文)

之后,将珠心算作为兴趣拓展,才是有一定好处的。

对于珠心算可以开发脑功能这一说法,陆宇斐表示,珠心算确实可以增强大脑右侧顶叶的活跃性,但是不代表这件事情是唯一的,儿童的大脑可塑性非常强。且珠心算更多地强调速度方面的提升,一些参加过类似训练的儿童刚入小学可能比其他学生计算速度快,但研究发现,在四年级以后,与其他孩子在计算水平上就不存在明显优势了。

北京教育科学研究院、中国学前教育研究会秘书长、儿童早期教育副研究员廖丽英也曾在接受媒体采访时表示过类似观点,她认为,大量的计算技巧训练,或超出幼儿理解水平的抽象数学学习,不仅会影响幼儿对数学学习的兴趣,还会使幼儿对数学产生畏惧心理。

(据澎湃新闻 9.11 讯)

建议提出者刘尚希认为:打算盘的技能培训已淘汰,在珠算基础上衍生而来的珠心算可开发儿童智力。

但和很多对“珠心算”并不热

放手不是不过问 插手不是全替代

17年,诗词大会后,武亦姝消失在屏幕上,开始了高中的艰苦学习。在接下来的时间里,她一直默默无闻,也没有接受记者媒体的采访,专心致志地为高考做准备。一朝闻名天下知,武亦姝因为中国诗词大会而出名,可她并没有因此而骄傲放纵自己,反而静下心来,沉淀自己。

2019年6月23日,武亦姝看到了自己的高考成绩:613分,一个她不满意但能考上清华大学的分数。一般人能考到这样的分数,会

很满足,很高兴。但是武亦姝不一样,她希望更严格要求自己,哪怕即将进入清华,也不断地鞭策自己。

从武亦姝的身上,我们知道教育就是要培养人,就是要构筑影响人一生的文化。无论在哪一个人生阶段,都不要被繁华迷住了双眼,看不清自己也无法定位自己。如果你真的不能很好地控制自己,就尝试着去阅读,从厚重的文化中吸取正能量。

(摘自《生活报》)

培养开放式大脑 学习自觉又主动

开放式大脑是大脑中一种特别的神经回路,科学家称之为“社会参与系统”,被激活的时候引发的态度是接纳的而不是防御的,有助于我们主动和他人或者自己的内在体验进行交往,面对挑战的时候会更强大更清醒更灵活,学习的时候也会更平静更和谐更轻松地吸收新的知识。

如何才能培养开放式的大脑?核心思维就是将障碍和新的体验看成是可以克服的挑战,勇敢去冒险或者主动去探索,相信可以找到解决的方法,不用担心犯错误,也不必固执己见或者刻板印象。培养孩子自觉而主动学习的能力就是要培养以更开放的心态去面对困难,拥有更加灵活的处理方式,身处逆境也有更好的复原力。

《如何让孩子自觉又主动》举了几个有趣的例子,比如说一个小男孩要去参加露营,他感到很紧张,但是他说:“我会愿意尝试一下”;一个小姑娘喜欢画画,画得虽然不像,但是她说:“我会愿意再试一次”;一个小男孩喜欢参加舞蹈班,虽然他是那里唯一的男孩,也不觉得羞耻;一个姑娘考试不及格,她感到很沮丧,但是没有逃避,而是鼓起勇气,怀着修正错误、克服不足的态度去找老师,询问哪里错了、如何改进……这些例子,都是一种开放式大脑的运行状态。

大人在教养孩子的时候要使用开放的心态,比如面对孩子遇到学习挫折时,大人常见的反应有三种,第一种是指责,第二种是放弃,第三种是贬低。

而具有开放式大脑的父母的处理方式,是接受孩子遇到学习挫折的时候会有不良的情绪反应,尊重孩子的情绪反应,而且能够积极回应他。有一种简单的方式是采用放松的姿态,甚至比孩子的视角还要低的身体位置,用理解的口气说:“我会陪着你。”在被理解和接纳的状态下,孩子能够更好地听从父母的指导,做出更有利的行为决定。

(摘自《科普时报》)



很满足,很高兴。但是武亦姝不一样,她希望更严格要求自己,哪怕即将进入清华,也不断地鞭策自己。

从武亦姝的身上,我们知道教育就是要培养人,就是要构筑影响人一生的文化。无论在哪一个人生阶段,都不要被繁华迷住了双眼,看不清自己也无法定位自己。如果你真的不能很好地控制自己,就尝试着去阅读,从厚重的文化中吸取正能量。

(摘自《生活报》)

开放式大脑是大脑中一种特别的神经回路,科学家称之为“社会参与系统”,被激活的时候引发的态度是接纳的而不是防御的,有助于我们主动和他人或者自己的内在体验进行交往,面对挑战的时候会更强大更清醒更灵活,学习的时候也会更平静更和谐更轻松地吸收新的知识。

如何才能培养开放式的大脑?核心思维就是将障碍和新的体验看成是可以克服的挑战,勇敢去冒险或者主动去探索,相信可以找到解决的方法,不用担心犯错误,也不必固执己见或者刻板印象。培养孩子自觉而主动学习的能力就是要培养以更开放的心态去面对困难,拥有更加灵活的处理方式,身处逆境也有更好的复原力。

《如何让孩子自觉又主动》举了几个有趣的例子,比如说一个小男孩要去参加露营,他感到很紧张,但是他说:“我会愿意尝试一下”;一个小姑娘喜欢画画,画得虽然不像,但是她说:“我会愿意再试一次”;一个小男孩喜欢参加舞蹈班,虽然他是那里唯一的男孩,也不觉得羞耻;一个姑娘考试不及格,她感到很沮丧,但是没有逃避,而是鼓起勇气,怀着修正错误、克服不足的态度去找老师,询问哪里错了、如何改进……这些例子,都是一种开放式大脑的运行状态。

大人在教养孩子的时候要使用开放的心态,比如面对孩子遇到学习挫折时,大人常见的反应有三种,第一种是指责,第二种是放弃,第三种是贬低。

而具有开放式大脑的父母的处理方式,是接受孩子遇到学习挫折的时候会有不良的情绪反应,尊重孩子的情绪反应,而且能够积极回应他。有一种简单的方式是采用放松的姿态,甚至比孩子的视角还要低的身体位置,用理解的口气说:“我会陪着你。”在被理解和接纳的状态下,孩子能够更好地听从父母的指导,做出更有利的行为决定。

(摘自《科普时报》)