

吹风扇空调真的会吹出面瘫吗



天气温度越来越高,很多人都喜欢开着空调睡觉。但由于不少人早晨起床后发现自己面瘫了,所以直觉上会认为是晚上空调和风扇吹的。那面瘫真的是风扇、空调惹的祸吗?先说结论:不管风扇对着吹还是空调对着吹,都可以让面部感觉凉爽甚至冷,但不会引起面瘫。

引起面瘫的真正罪魁祸首

坊间最常谈到的面瘫有一个专业说法,叫作“特应季发性面神经麻痹”,是最常见的面瘫类型。

这两年,不少人在做CT时也发现,自己和周围人在检查中发现肺结节的比例也增加了。为什么会出现这样的情况?来看记者对钟南山院士的专访。

主要有两个原因

中国工程院院士钟南山:有两个情况,第一个由于新冠的原因,有发烧感冒、咳嗽等症状,很多人都做CT。第二个实际上普通人、成年人有大大小小的结节,这种情况是相当多的。我们做了一个统计,大概是30%至40%的正常人有大大小小不同的结节,从两三毫米到一厘米,这个很常见。

关注肺结节早筛 但不必过度恐慌

中国工程院院士钟南山:我自己觉得现在公众对结节的关注是好事,可以有一些发现其中少数肺癌的病人,但是过度的顾虑恐怕也不需要。

特别是现在CT更加精确了,可以鉴别这个结节实际上是个良性的,不用管它或者持续长期观察就可以。现在最常用的,是用AI人工智能来分析结节,它的密度、它的边缘和它的大小各方面。所以从这个角度来说,从医学方面需要关注,公众也需要关注,我们的知识更早传播给公众,不要引起过度恐慌,这

答疑解惑 个是非常重要的。

(据央视新闻)

从名字就可以看出,这是面神经出了问题。

要知道,面神经不是趴在面部表面的,它的位置非常深,最深的起点在脑干,然后走行在一个骨性管道里,最浅的分支也是埋在肌肉里和腺体里面,一般很难被伤到。

发现自己面瘫了怎么办

一旦发现自己面瘫,首先要做的是去医院,直接挂神经内科门诊。之所以强调这句话,是因为你需要在医生的帮助下,排除掉中枢性面瘫——比如中风这些。如果最后诊断“特发性面神经麻痹”,反而不必太担心。

因为,大约70%的人在未来3到6个月内会自发恢复。如果早期口服糖皮质激素,那么完全恢复率会进一步提高,达到80%至85%。

(摘自《长寿养生报》)

常有冠心病患者问,“支架有效期有多长?”“支架放入血管后会失效吗?”“支架需要在一定时间后取出来吗?”针对这些问题,这里做如下解答:

支架本身并不会“过期”

支架是一种金属,不耗电,也不会腐烂。植入支架时,支架在支撑血管内皮的同时也会损伤血管内皮,一段时间后,新的血管内皮会长到支架表面,这时支架跟血管壁会“长在一起”,因此支架植入后一般是无法取出的,通常也不会出现坍塌、断裂的情况。从支架本身来看,基本可以认为是不会“过期”的。

植入支架 并不能保证血管不再狭窄

对于植入支架的血管来说,即便放入了支架,也不能保证支架处不再出现狭窄或堵塞。

支架只是挤压斑块扩张血管腔,本身并不能消除斑块。植入支架后,其产生的机械力将斑块向血管腔外挤压,使管腔变大,血流可以顺利流过病变部位,为心肌提供充足血液。但是,支架只是挤压斑块,并不能从根本上解决引起冠脉狭窄的原因——动脉粥样硬化。

如何避免血管再狭窄

与不戒烟、血糖控制不理想、不规范用药者相比,戒烟、血糖控制良好、用药规范者发生再狭窄和支架内血栓的几率通常更低,有些人甚至终生也不会出现。

因此,植入支架后,务必定期随访,在医生指导下控制好各种危险因素。

(摘自《保健时报》)

心脏支架『有效期』有多长



大部分省份的高考分数已出,另一场考试马上来了——“填志愿”。2024年,又有7个省份进入了“新高考”行列。在实行“新高考”的地区,填报志愿所需要的信息更为庞杂。文理不分科,不分所谓的“一本”“二本”,志愿做到真正平行,有的地区甚至能填报112个志愿。

在这种情况下,使用人工智能(AI)工具辅助志愿填报,几乎是一种必然选择。

6月13日,在一场高考信息服务媒体沟通会上,一家企业介绍说,考生只需输入一些基本情况,加上自身所在省份、

AI 帮填志愿,靠谱吗

门槛,给用户好的体验。而要用好人工智能,家长和考生也需要对高考政策、就业市场有基本了解,考生也要对自己的兴趣所在和未来方向有基本规划。在填志愿时,人工智能可以是信息整理员、数据分析师、报考参谋员,但是最终如何选择,还是要靠家长和考生自己拍板。

不仅是AI工具,即使是市面上关注度颇高且收费不菲的“一对一志愿服务”,也同样无法代替家长和学生作决策。无论是多么资深的专家,不花足够的时间了解考生,其实没有办法为考生提供最匹配的志愿填报咨询服务;而且,一般专家也没有精力在短时间内为多位考生提供高质量的志愿规划。

(摘自《科普时报》)

“三色笔标注法”指的是,家长陪孩子找出孩子喜欢的故事,同时用三种颜色的彩笔来标注的方法。

以红色、蓝色、黄色为例,第一步,带领孩子挑出故事中描写场景细节的文字,用红色彩笔标注;第二步,挑出故事中描写人物心理活动或对话的文字,用蓝色彩笔标注;第三步,挑出故事中的客观事实,可以用黄色彩笔标注。通过“三色笔标注法”,可以看到整个故事中事实的描述和对话、情绪描写一直是穿插进行的,并且故事开头的场景描写也为故事渲染了氛围,这都是值得孩子在自己创作故事时学习的。

教师及家长要鼓励孩子持之以恒地记录自己的观察和思考,通过不断地仿写,让孩子了解故事写作的基本规律,这对未来从事编剧、策划师等行业都有很大帮助。(摘自《教育家》秦旭)

读故事用『三色笔标注法』

为何出现肺结节比例增加

大部分人在40岁至45岁出现老花眼,但现在有些人不到40岁,就已经步入老花行列。

人年轻时晶状体柔软富有弹性,可以随时变厚变薄,看近物时有很好的调节能力。随着年龄的增长,晶状体渐渐硬化,丧失了柔软度及弹性,看近的物体时,晶状体的调节能力降低,无法准确地聚焦于视网膜上,而会有“雾里看花”的感觉。

推荐一款枸杞茶防治老花眼:白菊花、枸杞子各5克,用开水冲泡,代茶饮,每日1剂,坚持服用3个月,有滋补肝肾、清肝明目的功效,尤适宜老花眼视物不清者。

(摘自《生命时报》)

“老眼昏花”年轻化

花的度数也会随着年龄增长而增加,一般是按照每5年加深50度的速度递增。如果硬撑着不戴老花镜来矫正视力,反而加重眼睛负担,产生如头痛、眉紧、视物模糊等视力疲劳症状。

推荐一款枸杞茶防治老花眼:白菊花、枸杞子各5克,用开水冲泡,代茶饮,每日1剂,坚持服用3个月,有滋补肝肾、清肝明目的功效,尤适宜老花眼视物不清者。

(摘自《生命时报》)

到了中学时代,我在学习时更加自觉地给自己设定时间限制。无论是解数学题还是做阅读题都会计算着时间,尽量让自己在最短的时间内完成。然后,下次再做的时候就告诉自己“提前3分钟做完”,一点点缩短完成时间。

通过这样的方式能够让精神高度集中。

如果到了时间我还是做不出的话,我会先跳过它,最

后回来集中精力思考这道题。

我曾经当过一段时间的家教和补习班老师,仔细观察过孩子们的学习方式,那时我发现了一个现象:很多学习成绩不好的孩子都是不知道时间压力,也可以说是没有掌握学习方法。

在学习的时候施加时间压力是一种挑战自身极限、督促自己尽快完成高负荷行为的方式。通过一次又一次重

【文明交通】



在路上
一个饮料瓶都是一颗雷
请勿车外抛物

中宣部宣教局 中国文明网

这些“老人味”可能是疾病信号

我们都不讲卫生。但是除此之外,讲卫生的老人也可能因为自身代谢和病理性的原因出现“老人味”。

第一,烂苹果味:警惕重度糖尿病。这种味道常见于重度糖尿病的患者,因为血糖不能被充分利用,身体会分解脂肪和蛋白质,所以就会产生一种像烂苹果一样的味道。

第二,酸臭味:警惕消化道疾病。这种味道常见于患有消化道疾病的病人,比如消化功能不全的病人,食物正常应该是往下走,但这类病人吃下的食物不往下走,反而往上反,因此会产生一种酸臭味。

“老人味”是体内脂肪酸被氧化后产生的一种叫作2-壬烯醛的物质产生的,这种物质随着年龄增大,味道会越来越大。而老人身上散发出的不好闻的味道,并不意味着他

系统疾病。这种味道常见于老年男性,前列腺增生可能会导致尿频、尿急、尿不尽,再加上老年人行动迟缓,可能会将尿渍残留在身体或衣物上。

第四,腐败味:警惕妇科病。这种味道常见于老年女性患者,这类患者经常会出现一些妇科病,所以身体会出现一种腐败的味道。

李玮强调,当子女和家人发现老人身上出现了这些气味,要提高警惕并且及时带老人到医院检查,排查疾病。

(据华声在线)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

孩子上小学一年级,正是活泼好动的年纪,但是孩子不愿意出门和小伙伴交往,也不愿意出门玩耍,就喜欢在家里自己玩或看电视。请问怎么才能让孩子愿意出门玩?

首先,家长要重视人际交往的价值。当今社会环境特别是城市生活环境的改变,在一定程度上减少了人与人之间的交往,比如相对封闭的公寓住宅、丰富的信息渠道、便捷的物流系统,让人足不出户就可以解决很多问题。但是,孩子的健康发展离不开人际交往,家长应该重视从小培养孩子的社会交往能力,并积极给孩子创造人际交往的条件。如家长接

孩子放学回家后,可以有意识

地让孩子和同小区的小朋友玩耍一段时间,或是节假日组织一些家庭之间的活动,增加孩子同伴交往的机会。

其次,家长要以身作则,带孩子走出家门。家长应该成为孩子的榜样,在生活中要减少对手机等电子产品的依赖,并积极带孩子走出家门,增加人与人之间面对面的交往。可以组织一些规律性的户外活动,如周末带着孩子徒步、运动,或鼓励孩子参与社会实践活动等。另外,家长要理性对待并帮助孩子处理好与同伴交往过程中遇到的矛盾和冲突,避免孩子对人际交往产生恐惧心理。

(摘自《中国教育报》殷飞/文)