

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“特发性面神经麻痹”,是最常见的面瘫类型。

应季保健

为何出现肺结节比例增加

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。为什么会这样?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,这是个非常重要的。

答疑解惑

(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。

不是风吹,那是什么原因呢?目前为止,研究发现可能性比较大的原因有2类:一类是感染,另外一类是“非感染”。

在感染方面,单纯疱疹病毒激活被认为是最常见的原因,大多数人发生面瘫也都是感染所致。除了单纯疱疹病毒外,很多其他病毒也会通过多种途径来攻击面神经,比如大家最熟悉的流感病毒也是其中的“可疑凶手”。

再说“非感染性”,主要原因有压迫和缺血,集中在妊娠

期的女性。在妊娠期间的性,面瘫的发病风险会是平时的3倍,尤其是在怀孕最后3个月和产后第1周的时候。其中的原因就可能和这个阶段的“液体滞留”有关,因为太多的“水分”可能会造成神经压迫。

发现自己面瘫了怎么办

一旦发现自己面瘫,首先要做的就是去医院,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》)



“老眼昏花”年轻化

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。

医生提醒

即使注意保护眼睛,眼睛老

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》)

这些“老人味”可能是疾病信号

们都不讲卫生。但是除此之外,讲卫生的老年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。

第三,尿骚味:警惕泌尿

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

医学知识

疾病治疗

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

AI帮填志愿,靠谱吗

考试成绩和考试位次,系统就能自动生成一套不同梯度的志愿填报方案,在此基础上,还可以为满足用户的个性化需求提供进一步筛选。

记者发现,通过搜索引擎搜索“AI填志愿入口”这一关键词,可以批量找到诸如蜻蜓志愿、有途教育、高考志愿AI智能规划系统、新高考、掌上高考等高考志愿填报工具。

浙江省宁波中学原校长李永培指出,随着高考志愿选择范围进一步扩大,要高效获取信息,就需要用好工具。比如通过人工智能了解院校排名,了解自己选择的科目能够报考哪些学校的哪些专业,了解不同学校的专业特色等。

不过,AI只是辅助。相关产品提供者要做的是确保数据的权威、准确,降低产品的使用



大部分省份的高考分数已出,另一场考试马上了——“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、

教育论坛

主动设时限,提高专注力

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来的话,我会先跳过它,最

后再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

复,个人能力也会不断得到提高。因此,享受时间压力本身就显得非常重要。

(摘自《逻辑思考的100个关键》茂木健一郎/文)

学习技巧

“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》秦旭芳/文)

秦旭芳/文)

学习技巧

