

暴雨来袭,警惕这些疾病“找茬”



近段时间,长沙连续降雨,到长沙市中心医院就诊呼吸道、瘙痒皮疹、胸痛胸闷、心理问题等病患有所增多。

医院急诊医学科专家提醒,高温高湿天气,细菌、病毒等病原微生物容易传播扩散,市民要多了解防病知识,才能有备无患。高温高湿天气,要警惕以下疾病。

中暑 暑热天气、湿度大和无风的高温环境下,由于体温调节中枢障碍、汗腺功能衰竭和

水电解质丧失过多而引起的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病,根据疾病轻重程度可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,表现为头痛、头晕、恶心、呕吐、眼花、疲倦、出汗等症状,继而加重,可出现发烧、呼吸和脉搏加快、面色发红、不出汗、胸闷等,部分病人会出现大汗不止、面色苍白、四肢抽搐,严重者出现神志不清、意识丧失,甚至死亡。其中最严重的是热射病(非劳力性和劳力性两类)。

呼吸道疾病 雨天空气湿度大,有利于细菌、病毒等微生物的繁殖和传播。加之人们长时间处于室内,空气流通不畅,容易导致呼吸道疾病的发生,如感冒、支气管炎、哮喘等。此外,潮湿的环境还容易滋生霉

菌,进一步增加呼吸道疾病的患病风险。

皮肤疾病增多 空气湿度比较大,人们皮肤变得潮湿、油腻,加上汗液刺激,容易导致湿疹、皮炎、痱子等皮肤疾病发生。长时间穿着潮湿的衣物和鞋子,容易引起脚部真菌感染,如脚气、灰指甲等。

风湿性疾病加重 雨季气温适中但变化无常,容易诱发或加重风湿性疾病,如关节炎、风湿性关节炎等。

心理健康受影响 阴雨连绵的天气容易让人感到压抑、烦躁,甚至引发抑郁症等心理疾病。长时间处于这种情绪状态下,不仅会影响人们的日常生活和工作,还可能对身体健康造成不良影响。

(据新湖南客户端6.24)

腰椎间盘突出预警信号

如果发现有下面这些症状,就要当心了,很可能是腰椎间盘突出发出的预警信号。

腰部疼痛 疼痛可能持续数周或数月,并可能反复发作,尤其在咳嗽、打喷嚏或上厕所用力时,疼痛会加剧。这种疼痛通常会在休息后减轻。

腰部活动障碍 腰椎间盘突出患者可能会感到腰部在各个方向的活动受限,特别是腰部后伸时受限明显。少数患者可能在体前屈时,也会感到活动明显受限。

脊柱侧弯 很多患者会有不同程度的腰部脊柱侧弯。脊柱侧弯的方向可以反映突出物的位置和神经根的关系,这是腰椎间盘突出患者的一个重要表现。

下肢放射痛 通常表现为一侧下肢坐骨神经区域放射痛。疼痛从臀部开始,逐渐放射到大腿外侧、小腿外侧,甚至可能发展到足背外侧、足跟或足掌。这种疼痛可能会影响站立和行走。

麻木感 这可能是腰椎间盘突出突出压迫神经根导致的。当穿鞋或走路时,患者可能会感到力量不足,甚至出现脚尖拖地。

腰部和下肢畏寒 由于腰椎间盘突出压迫神经,血液循环不畅,患者可能会感到腰部和下肢特别怕冷。(摘自《老年生活报》余西函/文)

医生提醒

“冬病夏治”有何讲究

“冬病夏治”顾名思义,冬天空易发作的疾病要在夏天治疗。如呼吸系统的慢性咳嗽、慢性支气管炎、哮喘,或消化系统肠炎,骨关节系统的颈椎病、膝骨关节炎等寒症虚症患者,尤其适合“冬病夏治”。

“冬病夏治”可采用方法很多,如三伏灸、三伏贴、刮痧、中药茶饮、口服中药、膏方等,患者最好经过医生辨证后,再根据疾病和病情选择适合的方法。

“冬病夏治”需注意的事项也不少,以三伏贴为例,贴敷者

教你一招

皮肤不能有破损或溃疡,也不能是过敏体质。一般而言成年人贴敷4至6个小时即可,儿童相应缩短贴敷时间。

中医认为,人的脾胃“喜燥恶湿”,而“暑湿之邪”最易影响脾胃的运化功能。夏至节气,在湿与热的夹击下,脾胃会更加虚弱,此时需要好好健脾,方能更好地运化体内水湿痰饮。

可以用绿豆、赤小豆、黑豆各20克,加适量冰糖熬煮来消暑,老人小孩或肠胃脆弱人群,可用红糖代替冰糖。(摘自《新华日报》蒋明睿/文)

这些防癌方法都是错的

俗话说“病从口入”,饮食和癌症的关系是密切的。因此,不少肿瘤患者不敢“吃太好”,担心把吃下去的好营养都补给了肿瘤,肿瘤会生长得更快。其实,通过减少进食来“饿死肿瘤”的想法是没有科学依据的。

除了“饥饿疗法”,在防治癌症方面,以下这些饮食方法都是错的!

错误一:鸡鸭鱼虾是“发物”,癌症患者不能吃

所谓发物是指能使疾病加重或诱发疾病发作的某些食物,一般包括海产品中的带鱼、蛤蜊、螃蟹、虾等,畜牧类中的羊肉、狗肉和老母鸡等,但没有任何证据显示发物能引起肿瘤的复发与转移。而

且大部分发物属于营养丰富的日常食品,盲目忌食会引起营养不良,有害无益。

错误二:糖会“滋养”癌细胞,杜绝糖类

癌症患者的饮食中去除糖分,既不能饿死癌细胞,又剥夺了其他正常细胞宝贵的能量来源。

错误三:酸性体质易患癌,要多吃碱性食物

至今还没有任何研究证明,癌症的发生与饮食的酸碱性或环境的酸碱度有关联。即使天天吃碱,例如小苏打,也不会改变身体的酸碱度,只会中和胃酸,还会增加肾脏的负担。

错误四:盲目相信、依赖抗癌食品和保健品

错误五:只要能打营养针,不吃飯也没关系

如果长时间不进食,肠黏膜就会萎缩,引起肠道菌群失调、肠道黏膜屏障作用被破坏。因此,胃肠道进食仍是最佳的营养治疗。

错误六:吃泥鳅升白白细胞,吃花生衣升血小板

没有哪种单纯的食物具有明显增加白细胞、血小板的功能,优质蛋白质能提供造血所需原料,可适量摄入。贫血患者可适当多选择红肉、猪肝、动物血、深色蔬果等含铁及叶酸丰富的食物。

(据“健康时报”微信公众号)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

速效救心丸还能治其它病

速效救心丸是大家所熟悉的急救良药,主要用于治疗冠心病心绞痛,从字面上看它好像以“救心”为主,但经过多年的临床使用,发现它还能治疗许多其他疾病。

偏头痛 速效救心丸具有舒张血管、降低血管张力、使微循环血液流速加快的功能,并能降低血脂,降低毛细血管通透性,使血小板聚集率和吸附力下降,对血液黏稠度有调节作用。可于偏头痛发作前半小时口服10粒,1小时后口服6粒,头痛缓解后每日早餐后服8粒,10天为1个疗程。

急性腹痛 本药对胆结石、急性胃肠炎、胃痉挛、胆道蛔虫等引起的急性腹痛,有速效缓解作用。可于发作时舌下含服4至6粒,多于2至10分钟起效,如10分钟无效,可再含服6粒。同时建议及时就医,除外其他疾病。

尿路结石 本药可使输尿管扩张,促使尿路结石能较快排出体外,迅速解除由结石引起的肾、输尿管绞痛之苦。用法为舌下含服6粒,每日3次,用药3至20分钟后即可缓解疼痛。

痛经 速效救心丸中含有冰片、川芎,川芎为中药中活血化瘀、行气止痛的上品,冰片则能清热止痛。患痛经者,可于每次痛经前半小时含服6至8粒,30分钟后即可发挥作用。多数患者用药1至3次即可止痛。(摘自《健康咨询报》)

科学用药

中小學生科創競賽为啥这么卷

尽管教育主管部门三令五申,但很多迹象表明,中小學生“卷”竞赛势头不减。

“大家都累得要死”,陪孩子结束了一场“空模”(航空航夭模型)的现场赛后,浙江家长西西感叹。

西西家的孩子小野今年五年级,从去年开始参加各级空模竞赛,一年内陆续取得区级、市级奖项,并入围省级赛;同时,小野还要参加“3D建模”相关竞赛,并考虑参加创客大赛。

备赛几乎占据孩子全部的课余时间,家长也得轮流陪赛。有时大清早就送孩子去参加室外集训,一陪就是一天。

时间成本高,金钱投入也不少。

北京家长卡

教育论坛

卡介绍,孩子Mike今年高一,从小学三年级参赛,在小学阶段,竞赛相关费用就有十几万元。比如2017年,为参加“全国RLC机器人工程挑战赛”,光是比赛、集训就花了1.3万余元,还有平时2万元/年的培训费。

对部分执着于拿奖的家长来说,投入更是“上不封顶”。

北京小学生家长肖春今年给孩子报了一境外机构举办的数学竞赛和某“白名单”科创竞赛,线上考试靠作弊,科创制作找“老师”包办,按115~150元/课时收费,堪称“花钱买证”。

西西也吐槽,在某次某乐器类竞赛中,给证书盖章的是个不知名协会,而且在“金奖”之上还生造了个“特金奖”。

教育部早已多次强调,义务教育阶段(幼小、小升初)要严格落实“免试就近入学”,但现实中,不同地区在“小升初”中仍有“暗考”“秘考”,让有些家长不得不不用各种竞赛奖项“刷简历”。

当然,有些小学生家长讲究“长远规划”,提前为中高考做准备。

比如,教育部明令禁止中高考竞赛加分,但部分重点高中有“科技特长生”名额,部分高校“强基计划”和“综合评价”中,都有对竞赛的相应政策倾斜。

然而,大部分孩子并不适合走竞赛路线。成都教育咨询从业者杨梅介绍,经过我们多年观察,真正能在竞赛中取得成绩的,不超过5%。

不过,有些家长的苦心也能够理解,害怕“天才”被耽误,担心“普娃”落后,四处参加竞赛,也是为了“多个赛道多条路”。可是,教育不是单纯的“做加法”,更不能拔苗助长,适合的才是最好的。

正如21世纪教育研究院院长熊丙奇曾指出的,要治理竞赛,扭转“功利教育观”,得建立新的教育评价体系,减少兴趣、特长的功利色彩,让兴趣真正回归兴趣。AI时代到来,比起报什么班、参什么赛,怎样才能让我们的孩子拥有持续的竞争力、适应力,这或许才是教育者们真正应该思考的问题。(应受访者要求,文中西西、小野、卡卡、Mike均为化名)

(据澎湃新闻)

小学生科普昆虫走红网络带来的启示



近日,浙江宁波一名11岁男孩开设科普账号,用视频方式向公众解说昆虫知识的新闻引发不小的关注。其丰富的知识储备、专业的讲解、好学的态度赢得众多网友的喜爱和称赞,这名小男孩被称作“中国人自己的小法布尔”。法布尔是著名的现代昆虫学与动物行为学先驱,被誉为“昆虫世界的荷马”。

无独有偶,浙江杭州一名初中生在网上一系列视

频也引起不小的动静。他以孩子的视角分享对家庭幸福、校园霸凌、儿童沉迷手机等诸多现象的看法,多有鞭辟入里之见,让不少网友刮目相看。

很多儿童对网络的了解程度和使用水平不逊于成人。在乡村,很多长辈的数字生存能力不如儿童,需要儿童“反哺”,而这早已不是什么新鲜事。

我们不要小看儿童的创造力。不论是开设科普账号的小学生,还是分享家庭教育观的中学生,他们正是数字时代“小孩自动教大孩,先生不在学如在”的鲜活演绎。

数字时代,每个人都无法脱网生存,自然也包括儿童,学习并掌握基本的数字生存能力

是现实需要。对此,首先要积极营造良好的网络环境,进一步完善儿童互联网运用相关政策,加大关心关爱力度,织牢织密儿童安全防护网。其次要尊重儿童作为社会成员的主体性,培养、鼓励、激发他们在信息社会的数字创新能力,养成独立思考的习惯。同样重要的是,在家庭和社会教育中要着力提高孩子们的网络安全素养,增强识别和应对网络谣言、诈骗的能力,避免出现网络成瘾、社交过度等问题。家长也需树立正确育儿观,面对流量的诱惑保持清醒,为孩子正常生活和健康成长创造良好家庭氛围。(摘自《光明日报》)

他山之石

如何给小学生作文“解套”

当前,社会上作文培训班红火。记者走访多所小学调研了解到,不少学生都参加过此类培训,作文技巧得到一定提升。然而,技巧永远不可能代替大量的课外阅读和真实的生活体验,在孩子们刚刚学习作文的时候,就让他们在模板化、套路化的写作中丢失真情实感,并不是一件好事。

不少小学语文老师反映,在批改学生作文时,“千文一面”现象比较突出,出现了“模板作文”“假话作文”“空洞作文”。

在江苏省作协副主席汪政看来,过早过多地给孩子们“输

入”范文和好词好句,会让他们的作文时不联系自己的生活阅历构思,而是去想范文如何写的,这不仅让他们对体验生活失去兴趣,更容易失去自我的主体性和创新创造能力。

“作文空洞、雷同,是因为没有让孩子深入到生活中去。”扬州市作家涂晓晴曾到北京、安徽、江苏等地数十所小学调研。她认为,在教写作文之前,要让孩子多体验生活,拥抱大自然,健全成长。

让孩子多到生活中感受。多位受访者表示,目前小学生最大的压力来自家长的过度内卷,压缩了孩子体验生活的时

间。涂晓晴认为,学习固然重要,但是学习之外的广阔空间同样精彩。她建议,家长要少“卷”孩子,多带孩子出去走走、看看。童年生活丰富多彩,写作文自然有话可说,长远来看,也有利于养成健全人格。

整顿作文教辅市场。针对目前网上网下小学语文教辅良莠不齐问题,部分一线教师建议,相关部门应及时开展小学语文教辅书籍监管排查。老师应与家长加强沟通,共同选择优质作文辅助材料,并辅导孩子吸收性使用,而非盲目套用、编造。

(据新华社6.28讯)

全国第一个殡葬职业本科专业将诞生

日前,教育部发布《关于同意设置民政职业大学的函》,明确同意以北京社会管理职业学院为基础设立民政职业大学。

民政职业大学是民政部直属的唯一一所本科层次高等院校,也是我国民政领域第一所本科高等院校,驻地北京市,属于职业本科大学定位。

根据民政职业大学向社会发布《报考指南(2024)》,明确智慧健康养老管理、社会工作、康复辅助器具技术、现代殡葬管理、婚姻服务与管理等5个职业本科专业,今年共招生500人。其中,现代殡葬管理专业引起了社会各界的广泛关注,因为这是全国首个殡葬职业本科专业。

该校相关负责人表示,学校将诞生全国第一个殡葬职业本科专业和全国第一个婚姻类职业本科专业。学生毕业后颁发管理学学士学位,今年面向26个省(自治区、直辖市)招收120名

学生。(摘自《中国青年报》)

热点关注