

老人无力,当心这几种疾病

疲乏无力是老人常有的体验,有时是因为正常的衰老,有时也反映了身体状态的变化,需要引起注意。

肢体无力如踩棉花——颈椎退变

随着年龄增长,老人的颈椎退变难以避免。长期低头等不良生活姿势可引起颈部酸胀、疼痛、发僵,若进一步发展压迫神经根、脊髓、血管,可出现肩臂麻痛、肢体无力、脚踩棉花感、头晕等一系列颈椎病症状。

吃饱后全身没劲——餐后低血压

餐后低血压与老年人血压调节功能减退、心脑血管动脉硬化、心脏功能减退等因素有关,多见于患有高血压、糖尿病、帕金森病等病症的老人。

如果怀疑自己有

餐后低血压,可以测量餐前血压,餐后血压(每15分钟测量一次,直至餐后2小时),对比高压前后变化。若高压在餐后两小时内下降 ≥ 20 毫米汞柱,或由餐前的100毫米汞柱以上降至90毫米汞柱以下,属于餐后低血压。若餐后高压下降幅度未达上述标准,但出现头晕、晕厥等表现,也属于餐后低血压。

走路无力要休息——腰椎狭窄

不少老人没走多远,腿脚就颤颤巍巍,需要停下休息,再走还是腿沉无力,多与退变性腰椎管狭窄症有关。

保守治疗方面,前屈滚腰是效果不错的练习方法,仰卧时双腿并拢,抬腿屈膝,双手环抱在膝关节后方,使大腿向身体靠近,以髋背部为支撑点前

后摇动身体,形如摇摆的船。

手提东西没力气——腱鞘炎

提东西时手腕僵硬、疼痛、有响声,使不上劲,可能是患了狭窄性腱鞘炎。

通过一个简单方法可以自测,即拇指内收握拳,向小指方向弯曲手腕,如果引发了疼痛,提示可能存在狭窄性腱鞘炎。

饮食清淡总乏力——血钠过低

老年人消化吸收功能逐渐变差,如果饭量较小,又过于严格限盐,容易发生低钠血症,轻则无力、疲乏,中则恶心、呕吐、血压不稳,重则神志不清、意识模糊等。

建议老人每天摄入5~6克盐,每年检查一次血钠指标。

(摘自《老年生活报》罗莉/文)



夏天被蚊子叮咬是件很烦恼的事情。如果身边没有趁手的药,用一些天然止痒“材料”也是有效的。

柠檬汁、芦荟汁 柠檬呈酸性,芦荟为凉性,都有收敛皮肤血管的作用,能快速赶走瘙痒感。可将柠檬、芦荟榨成汁,用棉签蘸着涂擦叮咬处。

茶叶 茶叶中含有茶多酚,能杀菌、消炎、止痒。可放少许茶叶,加水,将其捣烂成糊状后外涂。

西瓜皮 西瓜性凉,能快速降温,接触皮肤后其水分蒸发能带来一定的清凉感,从而快速止痒。可用西瓜皮来回擦拭被叮咬处的皮肤。

碱水、肥皂水 蚊子的唾液中含有甲酸,在被叮咬处涂抹点碱水或肥皂水,能够与甲酸中和,从而有效止痒、止痛。

薄荷牙膏 薄荷清凉,牙膏中含有碳酸钙粉末,它微溶于水,呈碱性,可以中和甲酸,能迅速消除皮肤热痛、瘙痒。

在以上止痒方式无效时,可局部辅助使用碘酊(即碘酒),它能使菌体蛋白质变性,迅速消炎止痒。

(摘自《中国中医药报》邢悦/文)

蚊子包痒不停,手边物品能止痒

疝气是老年人高发的一种疾病,会对老年人的健康产生不利影响。对老年人来说,积极地预防疝气的发生是非常重要的。

合理饮食,预防便秘 便秘在老年群体中比较常见,如果饮食不合理,就容易引起便秘。便秘发生后,会导致老年人在排便时过度用力,腹压升高而引起疝气。因此,老年人要科学合理饮食,积极预防便秘。

保持小便通畅 前列腺增生的发生会引起患者出现尿频、尿急、排尿费力等症状,这些症状均会增加腹内压,这也是引起疝气的一个诱因。要积极治疗前列腺增生,避免在薄弱的腹壁上“雪上加霜”。

不吸烟,避免咳嗽 吸烟会引起患者咳嗽,长期慢性咳嗽会导致老年人腹内压升高,引起腹壁胶原纤维代谢发生紊乱,导致腹壁强度降低。

避免提扛重物 日常生活中如买菜、提篮子等并不会对疝气的发生产生影响。如果进行搬煤气罐、扛大桶饮用水等工作,则会使其在提扛重物时导致腹内压急剧升高,从而诱发疝气。

加强锻炼,增强腹壁力量 增强老年人腹壁力量是预防疝气的有效途径,如太极拳、交谊舞、体操、游泳等均可达到锻炼的目的。

(摘自《民主协商报》胡佑志/文)

药物也要防“中暑”



夏季温度过高时容易使人中暑,也会让药物“中暑”。高温会使药物的分解、氧化、挥发速度加快,进而导致药物疗效降低,甚至变质。

胶囊剂 胶囊的主要原料是明胶,在吸潮受热后易变软、粘连、膨胀,甚至软化变形。因此,应储存于30℃以下的干燥处。

糖浆剂 在高温环境下,糖浆剂(急支糖浆、川贝枇杷糖浆等)储存过久会产生蒸气凝结,使表面糖的浓度变稀,适于酵母菌等其他微生物的生长繁殖。如遇高温,糖浆剂应置阴凉通风处保存,若出现絮状物、沉淀物、变色、霉变、结晶以及出现大量气泡时,则不宜服用。

片剂 片剂中所含的淀粉等辅料极易吸收湿气,使片剂产生碎片、潮解、粘连等现象。高温会加快含挥发性药物片剂(草珊瑚含片等)中有效成分的挥发,进而降低疗效。因此,阿司匹林、复方丹参片等片剂必须保存于30℃以下的干燥处。

(摘自《家庭医生报》庄乾竹/文)

科学用药

内热加外凉,面瘫易上门

最近气温不断攀升,河南省洛阳市第三人民医院针灸科主治医师穆青比较忧心,“每年天热时,面瘫患者就比较多”。

“大多数面瘫患者都有明显的内热外凉特征。”穆青说,既然

天热时吹空调不可避免,那就别让自己上火,比如少吃点烧烤、火锅,感觉有些上火的症状时,可以喝点绿茶、薄荷水、菊花水等清内热。即便很热,也不要站在空调跟前直冲凉风,尤其不能满头大汗时一头扎过去,让面部直冲凉风。穆青提

醒,有些面瘫患者会出现一些先兆,这时就治疗,康复起来会快得多。那么,有哪些面瘫先兆需要注意呢?比如突然出现面部麻木,尤其是耳后疼痛时,就应及时到神经内科、针灸科等专科就医,排查面瘫。

(摘自《洛阳晚报》柴婧/文)

反复咳嗽,不妨用气管镜检查

近两年,张阿姨一直深受刺激性干咳困扰,症状反反复复。最近,在无明显诱因下,其咳嗽症状突然加剧,并伴有发热,于是来到医院就诊。经过无痛气管镜检查后发现,影响张阿姨反复咳嗽的竟然是占据右肺下叶管口的半粒花生。

花生怎么会掉进肺里呢?医生分析,食管和气管相邻,气管上的会厌软骨如同帽子,在进食时会自动遮住气管,呼吸或讲话时则会自动打开。若进食时说话,会厌软骨来不及遮住气管,食物就有可能进入气管。气管异物会造成呼吸通道不同程度阻塞,引

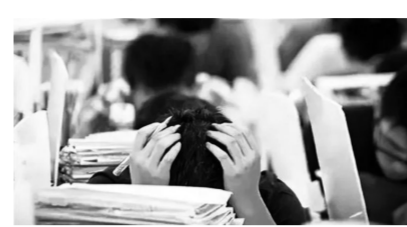
发呼吸困难。若不及时排除异物,可能引发窒息甚至死亡。医生建议,对于反复咳嗽、肺部感染的患者,需要在气管镜下一探究竟。

(摘自《上海大众卫生报》瞿乃婴/文)

医生提醒

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

家长应拒绝“烂尾娃”这种人造概念



最近,一个新的人造热词“烂尾娃”又吸引了不少人的关注。什么是“烂尾娃”?笔者引述下相关介绍——“指孩子们十几年寒窗苦读,毕业即失业,一无所知,一事无成,人生从此开始摆烂……而作为‘烂尾娃’的‘开发商’,父母们也是无能为力,只能看着自己的心付诸东流。”

听起来是不是很扎心?更扎心的是,如果接受这个概念,或许不得不承认,随着“鸡娃”大潮波澜壮阔地走过十来年,由于被定义为“有

所成”的名额有限,“烂尾娃”已经到了批量瓜熟蒂落的时候。

而且,这种事往往还难以避免。比如,有些孩子就是越被激反而越不爱学习,甚至还患上抑郁症。比如,有些孩子就是在某些赛道缺乏天赋,再有努力的意愿也难以收获好的结果,反而让本应快乐的童年充斥沮丧。

那么,“烂尾娃”这个概念,真的成立吗?真的那么可怕吗?

很多情况下,都是家长们过度担心了。“外滩教育”的文章提到,“越来越多的研究证明,无效内卷鸡娃没啥大用”。学习是一项长跑,人生也是一项长跑,上名校这种人为定义的“有所成”,不一定就

能在长跑中最终获胜。反过来说,因为阶段性的、人为定义的一些失败,就把自己的孩子当作“烂尾娃”,这绝不是负责任的家长的做法。

从人口结构的角度来说,大概到2036年以后,高等教育生源的供需态势才会有明显改变——从明显的供过于求,到供给不足。这意味着,“鸡娃”“内卷”等概念恐怕还要主导十来年的时间。教育界和整个社会,需要在这段时间里,尽量让家长们意识到,过度去“鸡娃”、去“卷”是没有意义的。

而拒绝“烂尾娃”这种恶劣的人造概念,就是很好的做法。

(据腾讯教育 熊文/文)

作文要提分,试试“收放法”

说起作文,许多学生感到很头痛。其实,写作本身并不复杂。归根结底,可以用“收”“放”二字来概括。“收放作文法”,就是以“放飞想象,收敛聚焦”为核心意涵的一种创意作文方法,学会之后,考试写作时便能提速又提分。

“收放”之法,首要是“放”。怎么“放”?一是要“多头”放想,从写作对象的上头(国家大事)、下头(社情民意)、前头(过往经历)、后头(未来趋势)、里头(内在因素)、外头(外部环境)等方面进行想象发散。二是要“多向”放想,就是从事物的横向、纵向、侧向、反面等方向想象

发散。三是要“多维”放想,从问题的背景出发,联系实际、理性思考、系统聚焦等维度思考发散。通过全方位放想发散,为“收聚”加工提供充足的原料。

其次是“收”,也就是对“放”出的创意,通过收拢、收敛、收归,聚焦为成套的表达系统。“收”,是对已有信息的综合归纳和提炼优化,是将由“放”得到的信息去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的改造制作过程。只有通过“收聚”,将“放”出的创意系统化,将零碎的信息条理化,将粗浅的认识深刻化,才能形成张力,进而落地入文。

我们在写作实践中总结

提出的“三块N段”模式,就是一种系统成套的形式创新。这里所说的“三块”,是指全文布局的开头板块、主干板块、结尾板块。“N段”则是构成全文的若干段落。把整篇作文分解为若干块段网格,然后各个击破,逐块逐段地精心打造,最终整合成文。不管议论文还是记叙文,都可以模仿这一模式,快速写出一篇好作文。

通过“放”的内容创新和“收”的形式创新,写出属于自己的话语、自己的感悟,形成真正的个性化表达,既符合高分作文的评分标准,也有利于培养学生的写作兴趣。

(据光明网)

青少年热衷“买谷子”到底在买什么

“微信收款411元”“收款59元”……暑假期间,北京一家“谷子店”里支付到账的收款提示音不断响起,一群穿着校服、背着书包的中学生到收银台前熟练地掏出手机结账,然后撕开包装。转眼间,该店一盒某动漫的盲抽“吧唧”(二次元术语,即徽章,音译自badge)就售空了。

“谷子”是英语goods的音译,涵盖种类广泛,包括“吧唧”、钥匙扣、挂件、卡片、拍立得、玩偶等制品,可以广义地理解为漫画、动漫、游戏等

版权作品衍生出的周边产品。近期,“初高中生买谷子”的话题屡登热搜。“谷子”为什么会青少年们如此“痴迷”?就此,记者在北京某商场采访了多名在“谷子店”消费的年轻人,得到最多回复是“觉得开心,会有满足感”。

段萱(化名)告诉记者,几十元钱买个“吧唧”并不是很贵。“买回来后,我可以经常看着它们,赏心悦目。怎么说呢?我购买的是情绪价值。”

山东省妇女儿童工作委员会智库专家秦祺说,今年以来,他收到了很多家长对孩子

“买谷子”的咨询。据他观察,对二次元领域感兴趣的青少年群体,很多人具有内向、自卑、回避社交等特点。这些孩子关注二次元产品的过程,本身是应对压力的一种方式。此外,二次元产品也可以成为社交时的话题,他们通过相同的爱好寻找群体中的“相似者”,以此减轻因社交困扰带来的“孤独感”。

湖北国泰心理研究院院长杜洛君告诉记者,她的孩子也喜欢购买“谷子”。在她看来,“买谷子”作为一种亚文化现象,是青少年在社会化进程

近日,教育部在网站上公布《2024年义务教育国家课程教学用书目录(根据2022年版课程标准修订)》。2024年9月开启的新学期,义务教育各学科起始年级将全面启用根据2022年版课程标准修订的新教材。目前,义务教育新修订教材审核程序已完成,道德与法治、语文、历史三科统编教材已通过国家教材委员会审核。

为什么要换新教材?

根据教育部的通知,新教材是根据2022年版课程标准修订。此前,2022版义务教育新课程标准已经出台,对教育目标、教育内容和教学方式提出了新要求。课标是教材的编写依据,教材是实现课标的载体。目前的老教材是基于2011年版课标编写,因此需要新教材。

2024年秋季哪些年级换新教材?

此前,教育主管部门在回答家长提问时介绍说,2024年秋季,九年一贯制学科从起始年级换新教材,即小学一年级和初中一年级开始,所谓“九年一贯制学科”,指的是语文、数学这类从一年级到九年级都有的学科;非九年一贯制学科,从起始年级开始使用新教材。所谓“非九年一贯制学科”,指的是历史、物理、化学等,例如,秋季八年级物理就要换新教材。

具体以学校通知为准。(据上观教育热点新闻)



中所进行的一种个人探索,如果理性购买,无可厚非。“家长最重要的是做好正确引导,跟孩子讨论每次能购买多少,对标准、金额、间隔和总量做好控制。此外,在多元文化背景下,家长也可以学着欣赏孩子们的爱好,在理解中与孩子建立共同话题,进而引导孩子正确地发现美、欣赏美。”

(据央广网讯)

心理驿站