

“脆皮综合征”是什么新病种

“前一天还在熬夜奋斗,第二天身体突然就碎了”,如今,不少年轻人自嘲这种状态叫“脆皮状态”:腰椎、颈椎、心血管都不太好,小毛小病不断。“脆皮综合征”是确有其事,还是年轻人在“造梗”?这到底是一种什么新病种?

是“梗”还是真相

如今,熬夜成为不少年轻人的常态,长期熬夜会干扰身体的生物钟,影响新陈代谢和免疫系统,增加患病风险。从这个角度看,“脆皮”不仅仅是一个“梗”。

与此同时,不少年轻人偏好不健康的快餐和零食,膳食结构不合理,使得免疫力大幅下降。还有部分年轻人不爱运动,“能躺绝不坐着,能坐绝不站着”,导致血液循环受阻、新陈代谢减慢、心肺功能退化,这也是加速年轻人衰老的原因之一。

年轻人同时面临工作、照顾幼子女的压力,一些人因此出现心理问题,导致失眠、记忆减退、抑郁;也有人会出现一些躯体化症状,比如心悸、胸闷、胸痛等;个别严重者会出现精神崩溃、抑郁等。

可见,作息不规律、饮食不合理、生活方式不健康、工作压力、家庭压力,是年轻人变得“脆皮”的主要原因。

到底“脆”在哪

“脆”在心脑血管:我国在急性心肌梗死、脑卒中发病患者的调查中发现,首次发病年龄有下降的趋势。

“脆”在颈椎:年轻人手

要在电脑上办公,白天工作时一直坐在电脑前,晚上回家后还玩电脑游戏、看手机,久而久之,不少年轻人颈椎僵直,甚至有颈腰椎间盘突出现象。

“脆”在心理:在全科门诊,有不少因心理健康问题引起不同临床症状的患者。除了胸闷、心慌、出汗等症状,患者还有和胃肠道疾病相关的恶心、呕吐等临床症状,但检查发现各项指标并没有明显的异常。经排查,全科专家们发现,这些患者往往有心理方面的疾病,身体的不舒适是心理疾病的躯体化表现。

面对“脆皮”症状要善于鉴别,如果出现异常,务必到医院就诊。

(摘自《文汇报》9.13)

哪些老年人需要到老年科就诊

合并多种疾病的老年人:同时患有两种或以上疾病,即共病患者,常需要服用多种药物。药物之间的相互作用、疾病之间的相互影响、衰老带来的脏器功能下降,增加了老年患者共病治疗的难度。老年科可以通过对老年患者进行综合评估,全面了解疾病和机体功能,在保证治疗效果的同时,优化用药,避免药物相互作用、不良反应,维持慢病稳定,最大限度地维护老年患者重要脏器的功能及独立生活能力。

围手术期的老年人:有择期手术计划的老年人,需要看老年科。医生会全面评估慢病病情、脏器功能、生活能力,为手术做好充足的准备,最大限度地保障老年人安全渡过围手术期,尽快康复。

患有老年综合症的老年人:衰弱、认知功能下降、肌少症、骨质疏松等老年综合征是老年医学专业特别关注的问题,因此在治疗疾病时会充分关注综合征的管理,维护器官功能,改善老年人的生活质量。

高龄老人或不知道该去哪个科室就诊的老年人:不少老年患者的疾病表现不典型,起病隐匿,而且常常因为一个系统的疾病引发多米诺骨牌现象,出现多系统表现,导致他们不知道应该看哪个科的门诊。这时建议选择老年科,医生会通过深度了解病情,解读已有检查结果,再针对性地进行下一步处理或指导专科就诊。

(摘自《长寿养生报》)

疾病治疗

秋季腹泻老人早防备

秋季腹泻高发,老年人消化功能减弱,抵抗力降低,是急性腹泻的高危人群,要早防备。

免疫力强少腹泻:适当进行适合自己的运动,如散步、打太极拳等,同时保持良好的作息习惯,睡眠充足,增强体质,提高抵抗力,有助减少腹泻。

食物品质要选好:老人需要格外留意食物的品质,不吃变质或存放时间过长的食物;生熟食物分开处理,避免交叉污染;水果蔬菜要充分清洗,最好削皮后食用;餐具要定期消毒。

夏秋交替暖腹部:夏秋季节昼夜温差大,老人要及时增减衣物,特别是保护腹部,避免着凉,而且应少吃生冷食物,尤其是冰激凌等冷饮。

一两汤粥助止泻:腹泻会导致体内大量水分和电解质流失,可以喝温开水、淡盐水或糖盐水及时补充。此外,将适量红糖和生姜片放入温水,待红糖溶解后饮用,可以温中止泻;将山药和大米煮成粥,有健脾止泻的作用;将莲子和大米煮成粥,也可帮助止泻。

(摘自《健康时报》)

救命药硝酸甘油,用不对真要命

硝酸甘油不仅是突发心梗时的“救命药”,也是缓解心绞痛的良药。在使用硝酸甘油时,以下几个误区要尽量避免。

误区一:能扛过去就不吃 有些患者过分害怕吃药,认为“救命药”硝酸甘油是一种“烈性药”,怕经常使用会引起不良反应,以至于在发生心绞痛的时候也不吃,想着“扛一下”。这样的做法很危险,甚至会危及性命。尽管硝酸甘油有头痛等副作用,但都在可控范围,经多次服用后,一般不会再生副作用。

误区二:服用剂量打折 部分病人含服硝酸甘油既不及时,剂量又往往不足,没有达到在最短时间内使症状消失这一目标。硝酸甘油舌下含服2分钟至3分钟后即可生效,并能维持10分钟至30分钟。含服5分钟后不见效,应再次服用。

误区三:卧床用水送服 硝酸甘油千万别用水送服。舌下含服硝酸甘油,吸收率在80%左右,一般在服后5分钟达到最大效果。用水吞服起效慢,而且肝脏对其有降解作用,只有约8%的药物成分被吸收,这就让药物的作用大打折扣。

(摘自《晚霞报》段敬利/文)

医生提醒



控制不住「走神」查查脑电图

如果经常不分场合地出现发呆、走神,且自己不能控制,就需要做脑电图检查,排查失神发作性癫痫。失神发作性癫痫,是一类容易被忽视的癫痫类型。其临床症状表现为突然的意识障碍或是语言停止,双眼茫然凝视、表情呆滞,发作持续数秒至数分钟后突然恢复,继续之前的动作。

因为发作时间较短,无明显的抽搐或跌倒等症状,失神发作性癫痫常常被忽视。但仔细观察就会发现,患者虽然仍可进行原来的动作,但动作呆板、不受控。如倒茶时,茶水溢出仍然在倒;正在走路或骑车时,不知道避开危险物等。

失神发作性癫痫常发生于正在进行的某个动作,而注意力不集中、精神疲劳等引起的发呆,常发生于静止状态。

对于失神发作性癫痫,除了观察临床症状外,脑电图检查是鉴别该病的重要检查方法。

近日,有网友发视频称,广东廉江市和寮镇朱埗小学校长因学生忘戴红领巾掐学生脖子,班主任上前拉开,校长还追上来打。网传图片显示,一男孩脖颈处有明显的红色伤痕,局部还有破皮。记者从廉江市有关部门了解到,涉事校长已经被停职,此事正在处理当中。

本次事件有两个细节值得关注。一是当时班主任上前拉开,校长还追上来打学,说明校长的行为已经失态失智;二是家长受访时称,“这种事情不是一次两次了,之前打过很多学生,都是赔钱私了。”这些说法是否属实,相关部门应彻查。

暴力教育的根源,复杂而深远,但归根结底是对教育本质的误解与偏离。教育,应当是引导与启发,而非控制与惩罚。一些教育者却将暴力视为快速见效的“捷径”,企图通过恐惧与疼痛来驯服学生,殊不知,这种方式非但不能培养出真正的人,反而会让学生对学校产生恐惧和厌恶,影响他们的学习积极性甚至未来的人生发展。

根除暴力教育,需要多管齐下、综合治理。而作为学校的灵魂和旗帜,校长需要永远记住,一个合格的校长,是教师的楷模,学生的引路人,自己的言行举止、管理理念直接影响着整个学校的风气与氛围。

(据光明网 陈广江/文)

教育时评

500元挂号费的“拒绝上学门诊”,一票难求

北京儿童医院开设了“拒绝上学”门诊,500元特需号一票难求。

原来,“不想上学”都成为一种病了,再想想我们家长是怎么对待的?

每当孩子说“不想上学”时,你是不是就忍不住着急:“不上学,你能干嘛?没有文凭,哪个工作会要你?将来怎么养活自己?”面对家里躺平、摆烂的孩子,甚至有家长凌晨4点带孩子去菜市场,去扫大街……最后什么法子都使了,孩子还是不为所动,甚至连和父母沟通都不愿意。

孩子说“不想上学”,有时是一种“情绪”。育儿专家陈默老师说:“现在孩子的认知提高了,但我们大人却没有跟上。”

时代早就变了,我们给孩

子必须上学的理由,居然几十年都没变。当这些问题,孩子总想不明白,又总得不到有效回应时,他们才有了情绪,才不惜暂停学习的脚步,也要去探寻。

那到底什么才是上学的真正意义呢?

北京第一实验学校李希贵校长说:“学校是社会生活的浓缩和预演。”学校存在的真正意义,不是为孩子提供知识,而是提供一个相对安全的小社会,让孩子能够在其中去历练:怎么和人相处,怎么克服困难,怎么提升自己……

当有了这个视角,我们才不会一提学校就是学习;才不会只在孩子取得好成绩、考上好学校时,才为他感到高兴。才能敏锐地觉察到:原来孩子每挺过一次枯燥的课堂,每经历一次失败的考试,每面对一

些复杂的 interpersonal 问题……对他来说都有价值,都是在为未来准备。

所有不可调和的亲子矛盾,都源于父母和孩子的认知错位。只有我们努力听见更新、更广阔的声音,愿意和孩子站在一起,去深挖、探讨“做与不做一件事的真正理由”时,才有可能实现和孩子的认知对齐。这也才有了亲子间进一步沟通的可能。

当然,除了这种上学的“无意义”感,很多躺平、摆烂的孩子,是切切实实遇到了学业困境。这需要家长重新定位问题,降低孩子学习的难度,然后以最小的步子开始,一点一点帮孩子把挫败的感觉代谢掉,把成功的体验积攒起来。

(据微信公众号“新教育家”)

这些台词,让你的作文“热辣滚烫”

喜剧电影《热辣滚烫》讲述了一个充满欢笑与泪水的故事。这部影片不仅展现了角色们坚韧不拔的精神面貌,还深刻地触及了现实问题,它向观众展示了如何找回自信,做出改变,开启一段充满活力的人生。本期,一起积累电影《热辣滚烫》里的作文素材,为作文增光添彩。

01 人活着,总得拼一次!

适用主题:奋斗拼搏

02 一切都来得及,记得爱自己!

适用主题:为自己拼一把

03 人生只活一次,自己就是自己最好的陪伴

适用主题:自我认同

04 嘴上功夫,跟手上功夫能一样吗?

适用主题:知行合一,空谈与实干

05 人生就像一场拳击赛,你不站起来,就永远不知道自己有多强。

适用主题:坚持

06 你赢过吗? 哪怕一次。

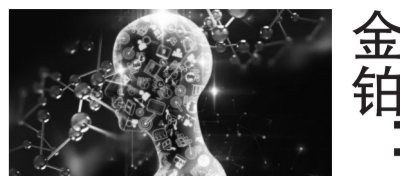
适用主题:成功与坚持

07 人需要有梦想,得为自己的梦想而努力。

适用主题:梦想与努力

(摘自《格言》2024.4)

教你一招



金铂·从脑科学角度重新理解「起跑线」

什么样的教育是最好的教育? 应不应该让孩子“赢在起跑线”? 神经外科医生金铂,从脑科学的角度强调了大脑的重要性和复杂性。“如果孩子在中途就跑不动了,赢在起跑线又有什么意义?”金铂指出,人类的强大正是因为我们一开始就在“起跑线”上输给了其他动物,但这种“输”却赋予了我们强大的适应力和可塑性。

为了帮助孩子和家长更好地理解和应用大脑重塑性原理,金铂提出了一个“四层金字塔”模型。从支持神经细胞健康发育的饮食建议(饮食多样化)、有助于重塑大脑的神经连接,稳定情绪和提升幸福感的1小时户外运动倡议、激活记忆力重塑大脑的“天然低成本的健脑”睡眠法,最后,金铂提醒家长要谨慎进行挫折教育,避免让孩子陷入习得性无助的境地。他通过小老鼠实验说明了成功体验对大脑重塑的积极作用,鼓励家长多给孩子创造成功的小刺激,以激发他们的潜能。演讲的尾声,金铂借助电影《抓娃娃》的启示,反思了当前教育的误区。他呼吁家长为孩子们营造一个真实、宽广且健康的世界。“好好睡觉,好好运动,好好吃饭。真正的良药往往来自生活。”(摘自《经济观察报》)

科学的育儿之道

和娃分床不容易

带爬梯的儿童床。晚上,儿子洗漱后兴奋地上了新床,可没过多久,便又爬回了跟我们一起睡的大床。之后又分了几次,每次都失败告终。

如今儿子8岁了,就在为和儿子分床这事头疼不已时,我得了感冒。孩子爸爸突然说:“此时不分床,更待何时?”儿子回家后,我告诉他我是病毒性感冒,提醒儿子的自理能力和情感独立性的培养。

看过文章,第二天我便带着儿子去转了几个家居商场,依着娃的喜好买回一个

甜头,孩子爸爸还将儿子的独立空间布置成了儿子喜欢的超人风格。

我感冒好了之后,儿子又想搬回大床了。这时,恰好儿子的几个小伙伴来家里找他玩,在征得儿子同意后,我邀请他们参观儿子的独立空间,并当着他们的面夸儿子勇敢:分床睡好多天了,自始至终没嚷过一个“怕”字。从那以后,一到睡觉时间,儿子便很自觉地爬上自己的小床。他说,他再没动过赖上大床与我们同睡的念头。我猜,这念头他其实也动过,只是被他的勇敢掐灭了。

(摘自《北京晚报》六月草/文)

亲子之道

教育时评

教育时评

教育时评

教育时评