

除了酒醉,还需警惕这些“醉”

在日常生活中,人们对“酒醉”并不陌生,然而对“饭醉”“茶醉”“鱼醉”“油醉”却了解不多。

“饭醉”——大脑供血不足所致 现代医学认为,人在进食后,胃就开始蠕动运化,消化食物。假如大量的血液涌向胃肠,导致大脑供血不足,会出现暂时性缺血缺氧。特别是油腻食物摄入过量,容易使人出现醉意朦胧、昏昏欲睡的症

防“醉”对策:1.老年人、胃肠功能不好者是“饭醉”的易发人群,应注意预防。2.进食要注意量,以七八分饱为原则。3.多食用降血脂和软化血管的蔬菜水果。

“茶醉”——浓茶引发对大脑神经的抑制 饮茶者有时会有这种感觉:在运动后连喝几杯浓茶,会突然感到心慌、心悸、头痛,严重者还会出现手足颤抖、心

医生提醒



缓解痛风三妙招 痛风急性发作时,会让人痛到不能走路,甚至不能下床。下面三个方法有助痛风患者快速消肿止痛。**抬高疼痛的部位** 脚上的疼痛发作,在脚下垫两个枕头,形成30度角。抬高有助于静脉淋巴的回流,帮助减轻疼痛,也可以减轻炎症的发生。

冷敷 痛风发作的时候,使用冰袋间歇在疼痛的部位冰敷,时间不要过长,每次大约20分钟,避免冻伤。也可以把脚泡在凉一点的水里,这样可以降低痛觉神经的传导速度,疼痛会有比较明显的改善。

松懈患处的衣物 痛风发作时多伴有有关节红肿热痛,发作以后立即松开疼痛关节的衣物,脚痛就脱掉鞋子,腿痛、胳膊痛就换成宽松的衣服,解开纽扣,以免造成束缚加重疼痛。(摘自《医药星期三》)

率加快,这就是“茶醉”现象。原因主要是茶叶中含有鞣酸、茶碱、咖啡因等成分,在空腹状态下饮用过量,会对大脑神经产生抑制,引起假性球麻痹,使吞咽神经反射延迟,同时对胃肠黏膜产生刺激,导致胃肠功能紊乱。

防“醉”对策:1.肾虚体弱的老年人及饮茶爱好者是“茶醉”的易发人群,要注意少喝浓茶。2.饮茶讲究季节,如春季喝花茶驱寒、夏季喝绿茶清热、秋季喝乌龙茶除燥、冬季喝红茶暖胃。3.喝茶要辨清体质,如脾胃虚寒者宜喝红茶、阴虚火旺者宜喝绿茶。

“鱼醉”——食鱼引发过敏反应 南方有一种鱼叫鲈鲛鱼,味美肉鲜,但有些人食用后就像喝醉酒一样,口唇发麻、头晕胸闷、皮肤潮红、眼泪汪汪,医学上把这种现象称为“酩酊样中毒反应”。这是因为鲈鲛鱼

含有组胺类物质,可能引发过敏反应。

防“醉”对策:1.加强冷藏保鲜,预防腐败。2.把好烹饪关,烹饪前检查鱼的质量,认真清洗,鱼一定要煮熟煮透。3.过敏者不宜食用。

“油醉”——油烟中有害物质引起 对于“油醉”,厨师体会最深,他们在厨房把一道道美味佳肴做好了,自己却没有食欲,甚至感到胸闷、头晕、全身发软。这是由于在高温下炒菜,油中的丙烯醛、二烯类凝聚物等有害物质在空气中散发,对人的眼、咽、鼻、呼吸道器官造成刺激所致。

防“醉”对策:1.改善和加强厨房通风通气设施。菜炒完后,及时开窗通气,将抽油烟机多开3~5分钟。2.适当减少油锅炒菜次数,改用蒸、煮等烹饪方式。

(摘自《家庭医生报》)

牙齿松动往往是牙周炎发展到晚期时的表现,牙齿松动了,是留还是不留?

牙齿为啥会松动 当牙齿周围组织因发炎没有得到很好控制,炎症的破坏因子就会侵袭下方的牙槽骨,造成牙槽骨的吸收。这样一来,牙槽骨会越来越变少,牙齿也逐渐失去它的支持组织,就必然会松动。

松动的牙还能抢救吗 牙槽骨损失较少 牙齿松动很轻,医生会根据情况保留它。

牙槽骨中度吸收 牙齿松动明显时,一些位置靠前的牙,因其容易清洁,医生可以帮助它们和其他牙齿固定在一起,利用好牙的支持,松动牙可以保存很久。

牙槽骨已完全吸收 松动度过大,如果还是后边承担主要作用的大牙,就只能拔掉了。

很多人觉得让牙齿自己掉比拔掉好,殊不知,这样会损失更多的牙槽骨,对以后的镶牙或种植牙非常不利。另外,松动牙长期在嘴里,没法好好清洁,周围牙齿也会受影响,加速牙周组织的破坏。所以,如果是不能完全保留的牙齿,一定要尽早拔除,及时镶牙。

(摘自《老年生活报》)

牙齿松动了要不要「断舍离」

疾病治疗

伤口好得慢补些维生素

有些老人感觉自己的伤口总不好,可能是身体内的营养物质不足了。

伤口愈合需要大量的新细胞,而锌对细胞生长和复制至关重要,还能支持免疫功能和胶原蛋白的形成。牡蛎、牛肉、家禽、豆类和坚果是锌的良好来源。

若是缺铁,会减少受伤部位的氧气和营养供应,影响伤口的愈合。瘦肉、家禽、鱼、豆类 and 绿叶蔬菜都富含铁。

维生素C、维生素E都具有强大的抗氧化特性,有助于胶原蛋白合成,加速伤口愈合。柑橘类水果、浆果、猕猴桃和西兰花是维生素C的极佳来源。坚果、种子、菠菜和植物油是维生素E的极好来源。

在创面愈合后期,维生素A有助于上皮化(也就是长出正常的皮肤),让伤口更好地闭合,可以多吃胡萝卜、红薯、菠菜、肝脏等。

(摘自《保健时报》)

膝盖疼,锻炼和静养选哪个

当膝盖受伤或者不明原因地感到疼痛时,有时候医生会建议你先不要做太大范围的活动,以免加重症状,而有时候医生会鼓励你适当活动,不要有太多顾虑。

医学知识 锻炼对膝关节的好处非常多,通过关节的转动,可以更快地把

局部的肿胀和炎症除掉,加强关节周围的韧带与肌群的力量,一定程度减轻体重,从而减少膝关节的负荷。一般而言,膝盖关节炎的病人每天可以做30分钟左右的低强度有氧运动,每周做两次肌肉力量训练以及每周三次平衡锻炼。这样膝关节的功能会不断得到改

出现五类耳鸣 警惕脑血管问题

耳鸣患者要注意以下五类问题:

- 1. 耳鸣表现多样,有嗡嗡声、蝉鸣声、火车经过的轰鸣声,或者多种声音混杂不清。
- 2. 耳鸣声源不定,可以分为单侧、双侧,有的来自耳后,有的来自头顶,还有的难以定位。

3. 耳鸣时断时续,或者长期持续,会随着心跳节奏出现搏动性的鸣响。

4. 劳累或紧张时耳鸣症状易加重,休息或者放松后能得到缓解。

5. 在喧嚣嘈杂的环境中耳鸣声音不明显,夜深人静时声音反而吵得难以入睡。

以上5类问题,如果存在3项或者更多,那么不论是什么年龄段的人群,都需要注意了。因为这类鸣响提示,您的脑血管出现了问题。

(摘自《健康报》)

马红蕊/文



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

父亲用电线抽打赤裸孩子,别把“棍棒”当教育



近日,一段视频在网上流传,一名男子用电线抽打两名赤裸体的男孩,并称“(要对孩子)全方位的管教到位”。10月10日,重庆市江津区公安局发布警情通报还原了事情经过,打人的是孩子父亲,原因是孩子用黑色画笔在小区三辆汽车引擎盖上划红线,车主在业主群里发了监控视频,要求孩子家长严加管教,孩子的父亲就用这种方式“管教”,孩子的母亲把“管教”视频发到群里,以此向车主道歉。

孩子淘气,家长应该管

手抄报不该“变味” 据媒体报道,每逢重要节日如端午节、中秋节、国庆节等,不少地方的中小学校都会布置一种实践类作业——手抄报。部分学生因难以高质量完成就推给家长,而一些家长则无奈地通过网购解决,以致“代做手抄报”竟成热门生意。为此,一些网友、家长认为手抄报属于形式主义作业。

手抄报其实具有很强的可塑性和原创性,能够激发学生的表达欲望和创新意识,培养和提高学生动手动脑的能力。然而,手抄报若变成由家长代劳甚至网购,则偏离了育人价值,应该引起反思。

一些教师表示,手抄报有的是上级部门布置的,有的则是为了参加各类评比竞赛,给校方争得荣誉。这提醒教育部门,要发挥好评价“指挥棒”的激励导向功能。一要注意频次适度。每一学年度该安排几次手抄报评比,不妨在广泛征求学校、教师和家长的意见建议的基础上,再作决定。另外,还要尽量防止出现不同部门或科室各自组织手抄报评选使频次增多的问题。二要看限于学生发展。无论是评选、考核、检查还是督导,都要基于学生视角,切勿以成人的审美眼光和专业标准去评判手抄报。

家长也不能急功近利、越俎代庖。(据中新社讯)

课堂内外

教。但是,逼迫孩子赤身裸体,再用电线抽打,直至孩子身上伤痕累累,多处软组织挫伤,这样的行为已经触犯了法律红线。在一些人陈旧的观念里,打孩子是为了教育,怎么打都是家务事,外人管不着。事实上,无论是《未成年人保护法》还是《反家庭暴力法》,都要求监护人以文明方式进行家庭教育,不得实施家庭暴力。家庭教育可以对孩子适当体罚,但是,“体罚”不是施虐的借口,“教育”也不是家长豁免法律责任的理由。警方对孩子父亲采取了刑事强制措施,不仅是对孩子父母,也是对公众的一次普法教育。

梳理此事,这对父母完全没有保护孩子隐私的概念,虐打还不够,还拍成视频发到业主群里,虽然名义上是向车主道歉,但这种超出限度的惩罚,和公开展示的方式,暗含一种堵住舆论的意味——已经打成

良好的内在秩序和目标能帮孩子获得幸福感

近日,心理学博士吉雪萍在探讨如何科学教育孩子时强调,人需要目标,“目标和计划是通向快乐与成功的魔法钥匙”。然而,她也指出,实现目标是一生的修炼,不应以一个学期或者学年为时间范围。她以王阳明为例,说明了目标设定应基于个人兴趣和内在需求,而非外界强加的标准。

吉雪萍特别强调了内在秩序建立的重要性。她引用了欧洲第一位女性脑科学家玛丽亚·蒙台梭利的观点,指出0至6岁是儿童建立内在

育见有方

不知道你有没有这样一种习惯,就是遇到麻烦和问题,总想找一个解释的原因,或者问一个问题:这到底是谁的错?好像只有这方面想通了,才会对这个问题有一种确定感。

不过,这种心态对解决问题遇到的问题用处不大。为什么呢?

就拿孩子叛逆来说,到底是什么原因导致的?是孩子天生的气质,是我们之间的依恋关系,是整个社会的教育压力,是手机网络,还是其它一些原因?可能这个问

题会一直在我们脑子里盘旋,但是除非像科学家一样去做观察,否则结论很容易片面、不准。

其实就算是科学家,他们对寻找原因的态度这一百年也发生了很大的变化。

过去习惯的是线性思维,因为A这个原因导致了B这个结果的出现,只要找到A就能避免B。后来科学家发现,除了某些特别明确的因果关系外,线性思维是没有办法解释很多事情的,相反,各种原因都可能在这件事情上扮演角色,甚至相互作用、

(据封面新闻)

当心被考研「保过班」割韭菜

据报道,近期,一些考研辅导机构在网上宣称可以“保分包过”,且保证初试不过可退费,以此诱导考生购买所谓课程。可不少考生付钱后表示:“保分班,啥也没有”“所谓的‘保分班’根本不保,钱也不退”。

“内部资源”“私密人脉”是一些考研辅导机构的常见营销话术。须知,研究生招生考试是严肃的国家考试,不可能流出什么内部资料,泄题舞弊等属于违法犯罪行为。想靠“内部资料”“私密人脉”走捷径,注定落空。哪有什么“保过班”?不过是机构忽悠人的套路罢了。考生在选择考研辅导机构时,应该保持清醒和冷静。与其花费重金,把希望寄托在辅导机构不切实际的承诺上,不如用心准备考试。

当前,很多机构冲入考

研辅导的赛道,市场竞争异常激烈。一些机构以虚假宣传诱骗考生,有的课程,复习资料只有几本印刷粗糙、内容存疑的“通关秘籍”。还有一些机构收完钱就失联,这更是属于诈骗行为了。对此,一方面要规范考研辅导机构的信息发布行为,各个网络发布平台尤其要守土有责。另一方面,针对诈骗等违法行为,公安等部门要加大打击力度,不能让无良机构横行市场,要切实维护好考生的合法权益。

(摘自《中国教育报》)

热点观察

因果循环。这几年还有人提出了量子思维、量子纠缠,你看,解释复杂的问题真的没有那么简单。

不停地找原因看上去好像是为了解决问题,其实是在浪费我们解决问题的时间。这还不是最糟糕的,最糟糕的是,我们认为这是某人的错误导致的,这就容易陷入责怪、归罪的游戏里。

遇到成长的问题,我们一定要承担责任,思考自己该做些什么。

(据澎湃新闻)

亲邻之道

尹琳/文

尹琳/文