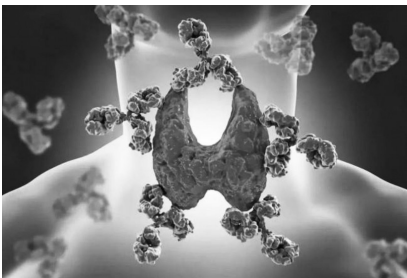


## 哪些“钙化”要引起重视



钙化其实是钙盐在人体某个组织里产生了沉积,可发生于多个器官,钙化包括生理性钙化和病理性钙化。

生理性钙化与年龄衰老和组织退变有关;病理性钙化与感染、肿瘤和损伤等有关。

钙化大多数情况下是良性和无危害的,只在少数情况下可能提示严重疾病。

一般钙化最常出现在以下几种情况,“危险”程度也大

不相同:

### 骨骼系统

肌肉韧带和软组织较容易发生钙化,但大部分是良性的劳损或感染引起的,一般表现为大片、规则或圆形的钙化灶。钙化也可能与肿瘤有关,例如骨肿瘤周围组织及软组织肿瘤本身可能会出现肿块和钙化,这种钙化相对来说形态不规则。

### 血管

最常见的血管钙化就是动脉粥样硬化,多见于高血压、高血脂、糖尿病患者,与代谢物沉积和损伤有关。

### 乳腺

乳腺是非常容易发生钙化的器官,乳腺细胞本身含有相对多的钙、磷等成分,也容易发生增生、炎症和修复改变。钼靶对乳腺钙化的检出

率相对较高。相对其他器官,乳腺的钙化要引起高度重视,一部分可能是乳腺癌早期的重要表现。

### 肺

肺部的钙化主要来自结核或一些其他感染,大部分情况是良性的,肿瘤性钙化相对较少。

钙化好比一个疾病修复的最后阶段,大部分时候不会对身体产生损伤,偶尔因为钙化发生在肌肉的某个位置而对周围有一些磨损,一般可稍微处理缓解症状。

虽然钙化大多数情况下是良性变化,但由于个体差异,在检查结果不明确且医生提醒复查时,应该持续关注钙化灶的变化,建议每年定期体检,及时发现异常情况。

(摘自《长寿养生报》)

**落枕** 肩颈痛、落枕,可利用电吹风的热风缓解酸痛,改善局部血液循环,达到散寒止痛的作用。

**舒缓方式:**可先用药酒或红花油等轻揉疼痛位置,再用电吹风沿肩颈的位置吹热风,直至局部皮肤微热,同时配合食指、拇指轻揉。临睡时再次用电吹风吹吹头颈,胀痛感可大为减轻。

**感冒** 此时很多人会感到畏寒和鼻塞。电吹风可在一定程度上缓解这些症状。

**舒缓方式:**对于畏寒,可用电吹风吹拂身体。对于鼻塞,电吹风吹拂鼻翼两侧,可帮助鼻孔通畅,缓解鼻塞带来的不适感。

**脚汗** 出脚汗严重者甚至会引起霉菌感染。

**舒缓方式:**在穿鞋前,不妨先用电吹风向鞋内吹上片刻。这样一来,不仅会使鞋子穿起来更干燥、舒适,还起到给鞋杀菌的作用。

**打嗝** 这是横膈膜痉挛所致。**舒缓方式:**用电吹风吹向胃部吹吹,大约十几分钟,打嗝可缓解。

**肌肉酸痛** 电吹风的热风如同热敷,可让热量渗透筋骨,缓解症状。

**舒缓方式:**用电吹风在酸痛处来回吹数分钟。

**促进伤口愈合** 小划伤或擦伤等轻微皮肤创伤,电吹风吹拂可促进局部血液循环,有助伤口更快愈合。

**舒缓方式:**在保持清洁的前提下,用电吹风暖风轻轻吹拂。

(据医食参考)

## 巧用电吹风『吹』走六种病

疾病  
治疗

教你  
一招

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 三种皮肤病与坏脾气有关

**痤疮** 精神压力会促进肾上腺皮质激素、雄性激素的分泌,诱发痤疮,还会增加皮损部位的神经肽类物质分泌,加重炎症反应。中医讲心主血脉,其华在面。心火上炎,血中热毒郁结面部易生痤疮。

**斑秃** 焦虑、急躁或悲观、情绪敏感的人易发生斑秃。斑秃患者本身的心理状态是发病基础,随着心态的改善,大多数患者的症状也会好转。临床常见很多

患者同时伴有失眠、抑郁、焦虑等心身障碍。往往失眠抑郁焦虑等心身障碍好转后,斑秃也加速好转。这就是心身相关的交互作用原理。

**湿疹** 有研究表明,很多患者在发病前及病程中,应激性生活事件较多。压力、失眠、过度疲劳、情绪变化等因素均可诱发或加重湿疹。因此,除了遵医嘱外,患者也要重视心理健康,避免过度紧张。

(摘自《生命时报》)

## 适度运动缓解身体疼痛

### 腰痛:练好腰背肌肉

人体的肌肉需要一定运动量才能保持健壮,如果老人长期静卧休息,脊柱两旁的肌肉将逐渐萎缩,被脂肪组织替代,无法对脊柱起到支撑作用,即使脊柱本身的病变并不严重,仍具有灵活性,也无法正常直腰走路。

腰痛老人需要一定的休息,但适度活动也很关键。建议在专业医生指导下进行药物、物理、针灸推拿、手术等规范治疗,同时重视腰背部肌肉的康复锻炼,如小燕飞、五点支撑等,缓解腰背等部位的劳损,增强肌肉功能。

### 膝痛:运动一减一增

对于有膝关节炎的老人来说,虽然少使用关节可在一定

程度上减少磨损,但长期不运动所致的肌肉萎缩将影响关节功能,对关节保护作用降低,受外力冲击时更易出现损伤,建议有膝关节疾病的老人在运动方面做好一减一增。

减少高强度负重锻炼,例如长途疲劳奔走、爬山、上下高层楼梯。

增加适合此类老人的运动:一是低强度有氧运动,如健步走、游泳或泳池行走、慢跑等,需以“170减去年龄”为宜的心率,避免过于疲乏;二是加强关节周围肌肉力量,如收缩大腿前侧的股四头肌、直腿抬高、靠墙静蹲等。

### 骨痛:多做握力训练

有些骨质疏松老人因全身

疼痛或担心摔倒骨折而不敢活动,甚至完全卧床静养,其实,运动是治疗骨质疏松的主要方法,能促进性激素分泌及钙吸收,增加骨皮质血流量,促进骨形成。

推荐两个骨质疏松运动疗法:一是步行训练,在身体状态允许的情况下,每日5000至10000步的锻炼即可有效维持脊柱和四肢骨盐含量。二是等长收缩运动,可外展上肢、后伸下肢、伸展躯干,并保持不动,每日练习1至2次,以防治四肢骨骼、脊柱椎体的骨质疏松。(摘自《燕赵老年报》海建/文)

教你  
一招

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 国际学校“遇冷”了吗

学校占比超过一半,且数量持续增加。

伴随着我国经济社会的发展和国际教育需求的热度高涨,国际学校因具备全球化的学习环境、优质的教育资源、提供广阔的大学和职业选择等优势,已形成广泛的地域分布。

连元曾是国际学校的坚定支持者,而今年的暑假,她却动摇了。

“我家孩子从一年级到四年级,一直在宁波的一所国际学校学习,是小班制,活动丰富,外教全时跟班。”连元告诉海报新闻记者,自去年开始,很多优秀的老师都回到了原

办学校,师资流失严重。“所以孩子上完四年级后,就转到了公办小学。”

起初,连元还担心孩子无法快速适应新学校的生活,但通过观察,她发现自己想多了。“虽然英语说得少了,也没那么注重穿着了,不过孩子很快就交到了新朋友。更重要的是,孩子学习的动力明显更足了。”

今年,以平和、世外等为代表的上海四大国际双语学校纷纷涨价,涨幅最高的达到了30%。根据统计,读国际学校每年的总开支基本在学费的1.5~2倍以上。

“在进入国际学校之前,

以为学费20多万元,杂七杂八加起来一年40万元应该就够了。进入国际学校之后,才知道还有一些是隐形费用。”在杨怡的账单中,培养一个“国际娃”,一年的开销高达75万多元,而且还有上涨之势。

过去,很多家长觉得让孩子上国际学校、出国留学是一笔稳赚不赔的投资。拿到国外名校的文凭,既是人力资本的增值,也意味着将来或许会有更好的工作和收入。

然而,时代变了。消费降级、出生率下降、外资撤离等因素叠加之下,国际学校俨然从昔日的香饽饽变成了烫手山芋。(为保护受访者隐私,文中人物均为化名)

(据海报新闻)

## 严禁学生参加Cosplay:包容与监管如何平衡

近日,有网友公开反映称,山西孝义市教育科技局禁止学生参加Cosplay组织活动。

网传截图显示,疑似山西省孝义市教育科技局一位名为“郭俭宏”的人员,在一个名为“市直学校”的群内发布消息称,“严禁学生参加一种叫Cos的组织活动!这是严重毒害青少年的组织活动!希立马安排落实!”而后,群内包括孝义市第九中学在内的多名相关人士均回答“收到”。另外,网上还有其他截图显示,有老师在微信群中发布上述“市局通知”,消息表示“各班立即通知,落实!”。

截图流出后,在社交平台,有不少Cosplay爱好者对此表示

不满。

据悉,Cosplay一般指代通过服装、道具、化妆、造型等方式,借助摄影、舞台剧、摄像等形式,对出现在动画、漫画、游戏作品中某位角色或者某段剧情进行现实还原的活动。当下,Cosplay在年轻人中广受欢迎。

针对网传事件,21世纪教育研究院院长熊丙奇认为,一味地、片面地把所有Cosplay活动都认定为是毒害孩子心灵的活动,这实际上是很不理性的,可能会引起学生反感,得不到学生的配合和支持。

“学生在校外参加活动,主要是社会保护和家庭保护的问题,学校实际上是没办法去干预的。”与此同时,熊丙奇也强

调,社会机构在面向未成年学生组织Cosplay活动的时候,相关环节和要求也要符合未成年人保护法。如果确实存在不利于学生身心健康的内容,监护人应该加强引导,相关部门也要加强监管,对活动组织方提出整改意见。

在熊丙奇看来,当下不少年轻人对Cosplay活动都较为感兴趣,作为校方,也应该去关注这些活动对学生成长的意义,而非一刀切地禁止参加,“如果不考虑学生实际身心发展的需求,把孩子禁锢在校园里进行‘圈养教育’,那反而可能导致学生出现各种各样的心理问题。”

(据潮新闻客户端10.16)

## 如何培养孩子成为时间管理“小能手”

**提问:**我家孩子今年上四年级,平时做事总是拖拖拉拉,缺少时间观念。我们也做了一些努力,但效果不明显。作为家长,我们应该怎么做才能科学引导孩子提高学习效率,戒掉拖拖拉拉的习惯?

**专家观点:**北京市中小家庭教育指导教师朱亚梅:无论孩子处于哪个学龄阶段,“拖延”这一难题总是让家长们感到束手无策。而掌握时间管理技巧,不仅能够帮助孩子们提高学习效率,还能促使他们养成良好的日常习惯。

2到7岁属于好奇与模仿的年龄段。这个阶段,孩子们的“自控小马达”还没全开,所以特别需要家长们的“启动仪式”。

一开始,我们要手拉手,像探险一样制定一天的日程表,同时也要对相关活动提出挑战小要求:早晨的阳光里,我们设定个“起床小闹钟”,看看谁能最快变成小勇士,自己穿衣还整理床铺;午餐时间,咱们来个“专心吃饭大赛”,看谁能不溜号,吃得又快又干净;到了玩耍时刻,更是要展现“小小计划师”的本领,合理安排时间,让学习和游戏都精彩不断!这样的冒险旅程,从孩子开始懂事就启程,一直到小学低年级都满满是乐趣。目标就是让孩子在欢笑中学会时间魔法,感受到时间管理的超级力量。

7至10岁属于参与阶段,孩子已经对时间管理有了一定

的认知基础和实践经验,因此,我们可以积极鼓励他们参与到安排每项活动的时间规划中。具体而言,家长可以引导孩子预估完成每项作业所需的时间,并在实际完成时进行记录与评价,同时,给予他们必要的鼓励和奖励,并留出充裕的自主安排时间。

11岁至12岁以后进入自主阶段。这个阶段的孩子已展现出显著的自主性和独立性,家长可充分尊重并鼓励他们独立进行时间管理。这意味着让孩子自主规划每日的作息时时间,包括起床、用餐、作业、运动、娱乐及睡眠等各个环节,赋予他们一定的自主权与决策权。

(据极目新闻10.17)

## 长出『富贵包』更要护颈椎

所谓“富贵包”,是颈项部过度脂肪堆积或良性的脂肪瘤。“富贵包”除了颈部脂肪堆积外,还可能与长期低头造成的颈后部韧带损伤、含胸驼背等不良体态有关。颈部反复劳损,会导致韧带和筋膜出血、增生、钙化,使得局部软组织增厚变硬,最终与皮下脂肪共同形成“富贵包”。尤其是肥胖人士,更易出现。

“富贵包”是颈椎病变的早期表现之一,本身对人体并无大碍。但它的出现,说明颈部软组织已受损,若不改变长时间低头的习惯和头部前倾的姿势,一旦出现严重的颈椎症状,如头晕头痛、上肢抽痛麻木、下肢无力等,需采取系统规范的治疗,以免病情发展。

虽然有研究表明,有氧运动能降低体脂率,但不能使“富贵包”有效缩小。进行积极的颈肩部运动,可增强局部肌肉力量,增加颈椎小关节稳定性,减少颈部不适,降低颈椎病的发生率。平时可通过适当的有氧锻炼,如跑步、游泳等,增加肌肉张力,从而更好地保护颈椎。

(摘自《家庭医生报》)



医学  
知识

亲子之道

科学育儿