

# 小心,冬季四种眼病高发



冬季,气候干燥、多风、室内取暖设备温度高等都会加速泪液蒸发,使人出现眼睛干涩、酸胀、视物模糊等问题。下面,为大家介绍冬季高发的四种眼病。

## 过敏性结膜炎

冬季,过敏性结膜炎高发,特别是过敏体质者,可能会出现分泌物增多、流眼泪、眼睛发红发痒等情况。这类人群应尽量避免接触过敏原,改善生活环境,空气污染严重时减少户外活动时间。注意用眼卫生,可在医

应季保健

## 味觉减退要警惕中风

中风是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病,指各种原因引起的脑血管病急性发作,造成脑供血动脉狭窄或闭塞,或非外伤性脑实质出血,并引起相应临床症状及体征。中风常见症状有头晕、言语不清、视物不清、恶心、呕吐、平衡障碍、肢体偏瘫、肢体麻木、意识障碍等,少见症状有淡漠、幻觉、突然跌倒、耳鸣等。当患者出现上述一种或多种症状时,就要引起重视了。我国一项最新研究发现,味觉功能减退的人,中风风险也较高。

该研究共纳入8.5万余名平均年龄51岁的成年人,通过初始调查问卷(2014~2016年)评估味觉和嗅觉功能障碍。平均随访在5~6年间,共有2198人发生中风。分析显示,校正生活方式因素、生物标志物(血脂、血糖、血压)及其他混淆因素后,初始阶段有嗅觉功能障碍的人,随访期间发生中风的风险增加1.03倍,发生缺血性中风的风险增加1.02倍。

保健新知

(摘自《生活与健康》)

生的指导下对症使用眼药水,必要时可以服用抗过敏药物,以缓解不适。

## 干眼

冬季气候干燥,人们的泪液蒸发较多,加上户外活动减少,宅家时长时间使用手机、电脑等,近距离用眼过度,更容易引起眼睛干涩、头痛等症状。因此,大家不要长时间看手机、电视等,可每隔半小时或者1小时向窗外远眺,让眼睛得到休息,经常眨眼也可以起到湿润眼球的作用。此外,患者还可在医生的指导下使用人工泪液等治疗干眼。

## 青光眼

冬季气温降低,寒冷的刺激会使交感神经兴奋,使人在短时间内眼压急剧升高,这种情况可能诱发青光眼。患者会有头痛、眼睛胀痛、视力下降等表现,同时伴有恶心、呕吐等症

状,休息或睡觉后症状有所缓解或消失。青光眼高危人群(糖尿病及高血压患者),高度近视、远视的眼病患者,以及40岁以上有青光眼家族史的人,一旦出现恶心欲吐、头昏不适、双眼胀痛等症状时,一定要及时就医,排除青光眼的可能。

## 眼中风

天气寒冷,眼部血管遇冷容易收缩,血流变缓,血栓易形成,造成视网膜中央动脉血管阻塞,即人们常说的“眼中风”。当视网膜中央动脉主干发生阻塞时,可导致突然全盲,若发病超过4小时未能有效治疗,视力将难以恢复。生活中,人们应合理饮食、睡眠充足、心情放松,定期检查血压、血脂、血糖及血液黏稠度,防止视网膜中央动脉阻塞的发生。注意御寒保暖,室内温度不宜过高。(摘自《中国妇女报》)

## 如何合理使用安眠药

**严格按照医嘱** 使用只有在专科医生的指导下才能使用此类药物,需要严格遵循医生处方的剂量和使用时间。

**短期使用为宜** 尽量将药物用于短期内,应用时间不宜过长,常规用药不应超过3~4周。如果失眠问题长期存在,尝试通过认知行为疗法、物理疗法、改善睡眠环境和生活方式等方法进行调整。

**从小剂量开始** 使

用最低的有效剂量,并且建议间断给药,每周2~4次即可。**定期复查和调整** 定期进行复查,评估药物疗效和可能的副作用。根据需要调整治疗方案,包括药物的剂量和使用时间。

**注意戒断症状** 如果决定停止使用该类药物,减药时应注意缓慢减量、逐渐停药,如每天减掉原药用量约1/4,以减少戒断症状的发生。

(摘自《西安晚报》)

## 肺炎爱找“一老一小”

60岁以上的老人、反复呼吸道感染、往往抵御病菌侵害的能力较弱,是肺炎的高危人群,一定要提高警惕。日常生活中,“一老一小”应将重点放在“防”上。专家总结了预防肺炎的九个原则,助力大家远离肺炎、安然过冬。

- 多通风** 每天上下午至少各开窗1次,每次通风20~30分钟。
- 添衣物** 天气骤变时,应注意穿戴保暖衣物,避免长时间待在室外。
- 勤洗手** 不要用手触摸眼睛、鼻子和嘴,外出回家后用清洁的流动水清洗双手。
- 补水分** 适量饮水能保

持呼吸道黏膜湿润,有助预防肺部感染。

- 爱运动** 老人可选择散步、打太极拳,儿童可选择跳绳、跑步,有助增强免疫力。
- 营养足** 老年人应摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,多吃富含蛋白质及维生素C等抗氧化剂的食物。儿童饮食注重营养均衡,多吃富含维生
- 打疫苗** 6个月以上儿童青少年、65岁以上老人,应定期接种肺炎链球菌疫苗和流感疫苗。孩子还可遵医嘱接种Hib疫苗(预防b型流感嗜血杆菌感染),预防肺炎及其他严重并发症。



**8.少聚集** 少去人多拥挤、通风不佳的公共场所。

**9.别劳累** 劳累或心理压力大会削弱抵抗力,增加患病风险。不管老人还是儿童,都要合理安排作息时间、规律生活、劳逸结合。

(据人民健康网 田雨汀/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 老年健康「杀手」慢性创面

随着人口老龄化社会的到来,各类慢性疾病日益增多,由糖尿病、代谢性疾病、老年疾病和肿瘤等导致的慢性难愈性创面逐渐增多,失能老人更是慢性创面的高发人群。

慢性创面也称为慢性溃疡,难愈性创面,临床上通常把经过1个月正规治疗,不愈合且无愈合倾向的创面称为慢性创面。伤口卫生国际共识将经过标准护理后三天没有进展的伤口定义为难愈性创面。

按照病因学分类,慢性创面可分为:糖尿病性创面、各类创伤(烧伤、手术等)所致的创面、压力性损伤(压疮,也称褥疮)、下肢血管性皮肤溃疡、放射性皮肤溃疡、感染性溃疡、癌性溃疡、医源性溃疡、其他原因所致的慢性溃疡等。

医生指出,临床常见的慢性创面主要有糖尿病足溃疡与压力性损伤。糖尿病足是糖尿病患者出现下肢神经病变或外周动脉病引起的足部感染、溃疡或破坏。研究显示,30%的糖尿病患者在其一生中会发生足部溃疡。压力性损伤可发生在身体受压的各个部位,其中95%以上的压疮发生于下半身的骨隆突处,尤其是臀部及骶部,压疮发生率高达67%。

老年健康

(摘自《广州日报》)

# 考研报名人数“跳水”意味着什么

全国硕士研究生招生考试将于2024年12月21日至22日举行。据统计,2025年全国硕士研究生考试报名人数为388万。这也意味着,相较2024年,考研报考人数减少了50万!考研报名人数“跳水”意味着什么?2024年,全国考研报名人数首次出现下降,较2023年减少了36万。但记者查阅发现,2024年的研考国家线和各高校的复试线却“不降反涨”。教育部发布的2024年研考国家线显示,哲学、法学、文学、体育学、历史学、理学、医学、管理学、交叉学科等专业的学硕(即学术型硕士)国家

热点观察

线相比上一年都有所提高;再看专业硕士的招录行情,法学、文学、历史学、医学等专业国家线也都比上一年有所提高。根据教育部最近披露的消息,2025年考研报名人数再降50万。但部分专家预测,部分学科的考研热度依然不会减,比如农学、理学和医学类专业。同济大学教育评估研究中心主任樊秀娣分析,考研人数下降的“拐点”一旦形成,不止今年,接下来几年可能还会继续下降。但要提醒考生的是,报名考试的基数少了,不代表考试难度降低了。在教育界,实现研究生

教育的量质齐升,转型势在必行,落实到招考环节,也意味着一系列的“变数”。对相当一部分考生来说,“变数”可能直接意味着考试难度的增加。比如,报考哲学专业的学生,要考数学了。今年北京师范大学明确要求,哲学学院的哲学专业初试科目调整有数学。中国人民大学哲学专业逻辑学科方向,初试科目也有数学。实际上,这两年,不少考研的热门专业,如教育学、计算机等专业,各高校也倾向使用统考卷,考试难度不断增加。除了考试的激烈竞争,考研的“性价比”也越来越被提及。来自一些机构的调

研也发现,求职市场开始出现研究生就业难于本科生的现象。“随着社会的进步,尤其是人工智能的飞速发展,求职和学历之间,将趋向于脱钩、‘松绑’。”樊秀娣认为,在外部环境和个人选择的综合影响下,考研人数减少其实是一种进步。未来,更多人将是“按需读研”,即不一定在本科毕业时深造,而是先工作几年,等个人发展目标清晰后再读研。同时,这也会进一步倒逼高校加快推进研究生教育的改革,更适应不同年龄段人群的深造需要,更好满足个人和社会的发展。(摘自《文汇报》)

## 玩是最好的教养

孩子大部分时间是生活在想象世界里的,而不是生活在我们成年人认为的现实世界里。

孩子说:“爸爸,我想看恐龙。”这个恐龙可以是博物馆里的标本,但是,如果去不了博物馆,你将被单罩在身上装扮的“恐龙”,也是恐龙。

孩子都爱玩过家家,他们在这个游戏里通过想象来构建世界,构建他们和世界的关系,以及和他人的关系。这个游戏随时都可以开始,也并非一定要买一套玩

科学育儿

具。玩具商店会卖一些成套的情景玩具,设置一系列角色,当然如果你有能力也可以买,但从某种程度上来说,这些玩具也是对想象力的固化。

如果仔细观察一下孩子,你就会发现,他们拿几颗小石子、几根小树枝,就可以玩过家家了。石子一会儿是人,一会儿是动物,一会儿是士兵,一会儿是野兽——想让它什么都可以。所谓想象的世界,就是我们平时说的“玩”。而现实的世界,是“做事”,充斥着逻辑和道理。

## 过度期待也是一种虐待

男孩从小到大十分优秀,从不辜负母亲的期待。母亲对他的期待也非常高,同时这个母亲情商也高,不是用很硬的办法逼孩子,而是在生活的潜移默化中,让孩子感受到那份期待的压力。

孩子的学校成绩从未掉出过年级前五,连课外兴趣班,她也高标准严要求。5岁开始报播音主持班,为了让内向的儿子勇敢上台,妈妈每次上课都坐在后面旁听。孩子有一次表现不好,站在台上哭,下课后主动向妈妈道歉。妈妈并没有责怪孩子,而是摸着他的头,目光坚定地看着他,告诉他下次一定可以更好,

亲子之道

21岁的小伙子忽然失控地抓起妈妈的手往自己的脸上打,“求求你打我,使劲打,打死我”。

过度的期待其实是一种虐待,就像用一根无形的绳索把人绑在祭坛上。作为一个人的喜怒哀乐被极大地忽视甚至剥夺了。期待达成还有更高的期待,一旦达不到,被期待者就会把期待者的失望想象成一根皮鞭,无时无刻不在他身上抽出一道道血痕。我们一方面要控制自己的期待欲望,不要成为施虐者;另一方面警惕掉入他人的期待陷阱,用自己的节奏去生活,不活在任何人的期待中。(摘自《深圳青年》艾小羊/文)



孩子小时候,他做的每一件事情都需要慢慢来,孩子是在感知时间,他没有过去和未来的时间概念,所以他就专注于眼前感兴趣的事情。

有个妈妈,她每天早晨催促孩子们上学,但孩子们总是磨磨蹭蹭,不能按时出发。有一天这位妈妈说:“从明天开始,我不会再催促你们了,明天早上8点我会准时开车出发。”第二天8点孩子们果然还在家里磨蹭,不能按时出发,但妈妈信守承诺,开着车出发了。她去了学校,然后又回来,孩子们这次意识到“妈妈到了8点真的不会等他们了”。

于是孩子们渐渐学会时间管理,提前规划好早上的时间,避免再次迟到。父母不要总是强制孩子、催促孩子,孩子不会通过父母的不断催促和控制养成良好的时间管理能力。父母越催促孩子,孩子就越拖延。另外,有些孩子就是慢性子。如果家长想要培养孩子的时间管理能力,建议从小培养孩子的自主性,让孩子承担拖延的自然后果。

在孩子小时候,对于孩子自己能做的事情,父母不能表现得比孩子还着急。要允许孩子自己做事情,即使完成得不好,也要让孩子自己去经历。如果家长一直处于焦虑的状态,表现得比孩子还着急,冲在前面替孩子做很多事情,孩子是不能学会自主的。(摘自《园长妈妈育儿课》) 课堂内外

## 允许孩子慢慢来,养成时间管理能力