

## 在家烧香,当心烧出很多病

当前,不仅一些老人会在家里焚香,不少年轻人也被香文化俘获,玩起了线香、盘香、香篆等。近日,美国过敏、哮喘和免疫学学院年度科学会议上发布了一则病例,一位87岁、有哮喘和慢阻肺病史的女患者,因出现不明原因的呼吸困难就诊,检查发现,病因竟是她每天烧香。专家警告:对过敏和哮喘患者来说,烧香可能对健康造成损害。

与烟草烟雾相似,熏香烟雾可附着于家具、衣服和其他物品上,几个月后才能消散。北京老年医院呼吸内科主任医师刘前桂介绍,熏香通常是由香料、草药、木材和黏合剂粉末等组成,燃烧产生的颗粒物约是烟草的4.5倍,其中可能包括

一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、二氧化氮、挥发性有机化合物、醛类和多环芳烃等,有可能带来以下健康风险:

**呼吸系统疾病** 烧香产生的烟雾中含多种有害物质,大量、长期吸入可引起支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺急性发作等。

**存在致癌风险** 一些熏香在燃烧时,可释放多环芳烃类致癌物,长期吸入可增加肺癌和其他呼吸道癌症的风险。

**引发皮肤过敏** 皮肤易过敏的人长期烧香,可能导致过敏皮疹、湿疹反复发作,甚至引起过敏性剥脱性皮炎。

**心脑血管疾病** 烧香释放的颗粒物和化学物质,会导致吸入可能伤害血管内皮,造成

血管损伤,甚至出现血管狭窄、痉挛、缺血,引发急性心脑血管事件。香燃烧一般不充分,还可能产生一氧化碳,吸入后影响心血管健康。

**影响老人认知** 老年人机体抵抗力弱,存在脑血管硬化、脑细胞缺血缺氧等情况,长期大量吸入烧香烟雾,可能造成大脑细胞损伤,影响认知功能。

为避免烧香伤身,刘前桂建议:减少在家烧香的频率和时长,儿童、孕妇、吸烟者、体弱多病者、慢性基础病患者,应减少接触烧香产生的烟雾;选择成分安全的正规香品,避免劣质化学香;用电子香替代普通熏香;烧香时确保室内空气流通。

(据环球时报健康客户端)



### 『万步走』对控制脂肪肝有效吗

“脂肪肝”又名“代谢相关脂肪性肝病”,强调了它与全身代谢情况的关系。因此,饮食、运动及生活习惯对脂肪肝的控制非常重要。有人饭后散步一小时、日行一万步,却发现肝脏脂肪含量仍居高不下。难道一万步还不够?需要明确的是,医生所说的“运动”指的是有效运动,悠闲散步不算有效运动。以有氧运动为例,要达到高强度或中等强度的有氧运动、并积累一定时间才算有效。简单来说,在运动时,能达到最大心率65%~80%的为高强度运动,达到45%~55%的为中等强度运动。每周需要5次高强度有氧运动,每次至少30分钟,才算达标。如果身体条件不允许,可改为中等强度有氧运动,时间仍为每周5次,每次至少30分钟。

在运动前,最好到医院评估肝脏情况,“一人一方案”才能赶走肝脏里的脂肪。

(摘自《文汇报》) **保健误区**

## “老寒腿”用加味椒艾汤洗洗

“老寒腿”是因环境寒冷潮湿引起的关节痛,也被称为风湿寒性关节痛。运用温通散寒、疏经活络之中药外洗,可在一定程度上缓解“老寒腿”症状。在此推荐一个外洗方——加味椒艾汤。取花椒、艾叶、土茯苓各20克,制川乌、制草乌、防风、追地风、路路通、威灵仙、红花、细

辛各10克,将上述药物加水放入锅中煮沸后倒入盆中,将患肢置于盆上,用热气熏,待药液温度适宜时热洗腰、下肢和关节,每次30分钟,边洗边按摩。药液凉时再加温,治疗时注意保暖,避免受寒及风吹,每日2次,每剂药熏洗2天,4天为1个疗程。

(摘自《医药星期三》李海滨/文)

**教你一招**



含片在临床上有很多种,患者有口臭、牙龈肿痛、口腔溃疡可用含片**科学用药**进行治疗。常用的

## 如何正确使用含片

含片药物有胖大海含片、草珊瑚含片、华素片、银黄含片等。要提醒的是,含片不能过多或者经常服用,长期应用可能抑制自身溶菌酶及抗体的产生,从而导致局部免疫功能低下、口腔溃疡等不良反应。另外,真正的咽炎不能

通过润喉糖来治疗。如有细菌感染,可配合使用抗生素;若有病毒感染,可配合使用抗病毒药物。与此同时,还应多喝温开水,多吃绿色蔬菜水果,保持体内维生素和水分充足;注意锻炼身体,提高自身免疫力。(摘自《羊城晚报》余燕红/文)

## 拆完快递揉眼睛感染带状疱疹

近日,一名女子在拆快递时揉了下眼睛,中午眼睛就开始痒、红肿,还出现了疙瘩和凸起,疼痛难忍。医生检查后,判断该女子患上了眼部带状疱疹,原因是她身体抵抗力较低,拆完快递后没有洗手直接揉眼睛,感染病毒所引起。

带状疱疹开始之初,皮肤会产生异样感觉,包括瘙痒、灼热、疼痛或麻刺感,有时会出现乏力、低热、食欲不振等全身症状,皮肤表现以红斑、水疱为主,并且伴有疼痛。一般来说带状疱疹可见于各年龄段人群,但老年人群更易感。这是因为水痘——带状

疱疹病毒一般长期潜伏在人体感觉神经根中,遇到合适“时机”才会激活,比如免疫力低下、疲劳、营养不良或者使用免疫抑制剂的人群。(摘自《潇湘晨报》梅玫/文)

**敲响警钟** (本版所登方、方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 儿童社交不能困在“小马卡”中



现在孩子们都爱玩什么?媒体调查发现,印有卡通人物、玩法类似于抽盲盒的小马宝莉卡(“小马卡”),深受中小学生学习。

网上有句调侃,“一代人有一代人的破烂。”从60后、70后喜欢收集火柴盒上的火花,到80后、90后爱上收集水浒好汉卡、三国群英卡,再到如今,奥特曼卡、小马宝莉卡等等不断“掏走”小学生的零花钱……儿童喜欢“集卡”并不是一件新鲜事,某种程度上,这也是他们探索世界、结交朋友的一种方式。

然而也得注意,不同卡性质

**热点观察**

### 『一点小事』里的教育观

“有一次孩子回家后,说老师莫名其妙骂他一顿,他坐在座位上什么都没有做。”近日,一位妈妈无奈地抱怨,“感觉就是一点小事,也不能找老师沟通,人家肯定会觉得你小题大做……”但是,这是“一点小事”吗? “有一次,在一个五年级班上检查家庭作业,文学课女教师叫起一个比较差的学生来。教师对这个学生独立造的一个句子感到不满意。她一句话没说,便挥了一下手,这个孩子却为此哭了一晚上……”这是苏联教育家苏霍姆林斯基的一次遭遇。他说:“随后我只好花很长时间跟这位教师谈话,证明她错了,向她说明,她这一挥手反映了她的教育观点——对待学生态度冷漠……”因为老师的一句话、甚至一丝微笑或一瞥发怒的眼神,苏霍姆林斯基说,自己不止一次地不得不为此跟老师进行一个钟头、两个钟头、三个钟头的谈话。因此,老师们切勿忽略“一点小事”,因为其中呈现了你的教育观。面对孩子们,老师们的一举一动、一言一行都不可小觑,它会深深地影响到孩子们。(据山西新闻网)

**亲子之道** 哭闹、发脾气的

**教育论坛**

差别不小。水浒卡等是作为某件商品的赠品出现的,同时限于时代条件,这些卡在当时并没有多少炒作的空间。而“小马卡”“奥特曼卡”本身就是一种商品,为了不断吸引儿童购买,商家还特意设置了“R”“SR”“SSR”等所谓各种稀有等级。在网络和资本的助力下,人为制造的“稀缺性”被不断放大,很容易衍生出“赌徒”心理,激化学生的攀比心态。从这个角度来说,“集卡”是孩子天性,但“卖卡”不能任性,对于这类新型商品,有必要予以规范,防止“盲盒”异化为赌博。

以更大视角看,“小马卡”“智能手表”等少年儿童追捧的“时尚单品”,一大共同特点便是其承载的社交功能愈发虚拟化,本质上是孩子们在现实中缺乏有意义社交活动之后的无奈选择。今天的城市多是“陌

生人社会”,不少社区缺少儿童活动的设施与空间,再加上除了家校“两点一线”,孩子们有点闲暇又要去上这节课那班、各有各忙,和同龄伙伴一起玩耍的机会不多。人是“社会性动物”,游戏社交是孩子的刚需,当线下的需求得不到满足时,社交自然只能走向线上,寄托在各种“社交利器”上。

社交方式本身也许并无好坏之分,关键是要把握好度以及各种方式间的平衡,不能让孩子们只靠“小马卡”社交。家长们需要有意识地带孩子参与社区活动、进行户外运动,让他们在更广阔的空间里放飞自我。学校也需要积极落实“课间15分钟”“每天一节体育课”等举措,不断鼓励同学们走出教室走向操场,好好享受阳光和欢乐。

(据北京日报客户端)

## 正确看待孩子的负面情绪

脑科学专家认为,人的情绪主要是由大脑的前半部分来控制的,而下丘脑与情绪生理反应密切相关。为什么小孩子总是哭闹?其实是孩子的大脑还没有完全发育好,自控能力没有那么强,父母应该充分地理解孩子。

每个孩子的性格和需求是不同的,有的孩子从小喜欢哭,有的孩子却很少哭。对于爱哭闹的孩子,我们也要接纳他,不要让孩子感受到不被接纳的敌对状态。等孩子冷静下来,我们再和孩子一起谈谈他哭泣的原因。

当孩子哭闹、发脾气的

**亲子之道**

香喷喷的酱肉包、晶亮酥脆的蜂蜜小面包、会爆汁的上汤牛肉丸、入口即化的豆腐脑……清晨6:30,中国人民大学各食堂早餐窗口前已经排起了长队,从传统中式早点到西式烘焙美食,各式各样琳琅满目,来自五湖四海的学子不同的口味需求在这里都能得到满足。

为了引导学生养成早睡早起、规律吃早餐的生活习惯,从11月18日起,中国人民大学推出一系列早餐优惠活动,每天早上7:15前(结算时间)就餐的学生,可享受半价优惠活动,当日早餐限额(原

时候,父母首先应该及时地疏导孩子的情绪,帮助孩子平静下来;然后可以温和而坚定地告诉孩子,哪些是能做的、哪些是不能做的,让孩子从小就知对错。

可是在现实生活中,大多数父母对待孩子发脾气,都是采用压制的方式,这种方式通常是不能解决问题的,有时甚至还会产生严重的后果。

在我4岁左右,有段经历特别深刻,令我至今难忘。那时候经济并不富裕,村里给家家户户分柿子。我看见柿子黄澄澄,想多拿几个,但是每家只能分到一两个柿子,每个人最后只能分到一小块。我

当时大声地喊叫:“我就想多要几个!”表现得有点无理取闹。姥爷一边抱着我,一边吓唬我说:“你再胡闹,就不要你了!”我深刻地记得当时心里的那种恐惧感,至今也会时常感到缺乏安全感。孩子的安全感,与他的生活条件好坏没有直接关系,而要看父母有没有给予充足的心理支持。即使孩子长大了,处于相似的环境中,也有可能再次体验到缺乏安全感。所以在孩子小时候,父母一定不要恐吓他、威胁他,这达不到教育效果,反而会给孩子的心里埋下不安的种子。(摘自《今晚报》三小辫儿园长/文)

## 以“半价早餐”鼓励学生早起

价标准)不超过8元,超过部分按照原价支付。

“身边很多同学以往早餐都是随便糊弄过去或者干脆不吃,听说学校有活动之后,都开始早早起床赶来食堂。”不到7点,马克思主义学院2024级博士生朱芷萱就吃到了心心念念的咸豆腐脑和巧克力梦龙蛋糕,“一日之计在于晨,感觉丰富又划算的早餐给这一天都带来了好心情。”

同时,中国人民大学食堂还有周期为21天的“美好一天从营养早餐开始”习惯养成活动:学生早餐时段到食堂就餐,可0.1元购买“人大

## 小学每月至少调整一次座位

近日,教育部等三部门联合印发了《关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知》。通知明确:确保幼儿每天户外活动时间不少于2小时,其中体育活动时间不少于1小时;小学每月至少调整1次座位;严格按照“零起点”正常教学,小学一二年级不布置书面家庭作业,三至六年级书面作业完成时间不得超过60分钟;使用电子产品开展教学时长原则上不超过教学总时长的30%,原则上采用纸质作业;线上培训机构每课时不超过30分钟,课程间隔不少于10分钟。

(据澎湃新闻)

**科学育儿**

当时大声地喊叫:“我就想多要几个!”表现得有点无理取闹。姥爷一边抱着我,一边吓唬我说:“你再胡闹,就不要你了!”我深刻地记得当时心里的那种恐惧感,至今也会时常感到缺乏安全感。孩子的安全感,与他的生活条件好坏没有直接关系,而要看父母有没有给予充足的心理支持。即使孩子长大了,处于相似的环境中,也有可能再次体验到缺乏安全感。所以在孩子小时候,父母一定不要恐吓他、威胁他,这达不到教育效果,反而会给孩子的心里埋下不安的种子。(摘自《今晚报》三小辫儿园长/文)

“人大酸奶”原本就非常受大家欢迎,变成0.1元之后,我看到来吃早餐的同学基本人手一袋。半价早餐物美价廉,不仅满足了口味和营养需求,也非常实惠。”新闻学院2023级硕士生张凯怡说。

“这次活动的初衷是帮助学生增强健康意识,成为活力满满的大学生。希望大家能体会到学校对每一名学生的细致入微的关怀和热气腾腾的爱。”中国人民大学餐饮服务中心主任耿晓琛说。

(摘自《中国教育报》) **课堂内外**

## 椎间盘膨出其实是老化

椎间盘膨出,不少老人看到体检报告上的这个专业名词时,都会有些紧张。其实不用担心,这只是正常的椎间盘老化的改变,也是最轻微的一种退变表现。

如果已经发现椎间盘膨出,不必过分紧张,但也不能掉以轻心。因为久坐、久站、经常弯腰、不当运动等不良姿势或生活习惯等,都可能导致或加重椎间盘膨出。此时应重视保护椎间盘,尽力避免损伤因素,并适当进行康复锻炼。

将头部当作笔,按照横、竖、交叉的顺序写米字。这样可以锻炼颈部的肌肉,并且锻炼颈椎。

打羽毛球时头会有后仰的动作,能够锻炼到颈部后侧的肌肉,对颈椎有一定的好处。

俯卧在床,以腹部为支点,上半身和下肢向后缓缓抬起,做“小燕飞”动作,保持3~5秒后再缓慢放下。这个动作可以增加腰椎后部肌肉群的力量,从而保持腰椎的稳定。

游泳时颈部肌肉以及腰椎肌肉都可以得到全面的锻炼,而且水的浮力还可以减轻颈部以及腰部的负担。(摘自《健康时报》)

**医学知识**