

“老寒腿”是冻出来的吗

我们常说的“老寒腿”其实是膝关节骨性关节炎,一种常见的慢性关节疾病。不少人觉得“老寒腿”是冻出来的,但寒冷不是导致“老寒腿”的直接原因。

“老寒腿”的诱因是关节软骨老化与磨损,目前认为衰老、肥胖、外伤、劳损等因素会加快膝关节表面的软骨磨损。一旦得了膝关节炎,膝关节可能会出现以下症状:膝关节长期反复疼痛,运动后加重,休息后减轻。活动关节的时候有“咔咔”的声音,甚至有走路“打软腿”的情况。

医学知识

下蹲困难或蹲下去后站起来费劲,上、

下楼梯疼痛明显。部分患者还会有所谓“晨僵”症状,每天早上起来,腿脚总是活动不开,这种情况还出现在久坐、久站之后,但一般不会超过半小时。严重的患者会出现下肢肌肉萎缩,还会因关节积液并发滑膜炎出现关节肿胀。当关节炎进展到后期,就会逐渐出现膝关节伸不直也弯不了的情况,部分患者会出现明显的“罗圈腿”或者“X型腿”。

虽然目前尚不能完全预防骨性关节炎的发生,但是通过一些措施可以减少或延缓骨性关节炎的发生。

避免久站、久坐,建议维



持同一个姿势不超过40分钟;少做伤膝盖的动作,否则会加速关节的磨损;减轻体重,适当的健康减肥可以缓解关节炎引发的疼痛和肢体障碍等症状,对治愈关节炎有着积极的作用;注意膝关节保暖,寒冷会加重“老寒腿”的症状,觉得冷的时候穿秋裤或佩戴护膝,加强膝关节保暖。

(摘自《老年生活报》)

频繁美甲,指甲长出瘤

杭州24岁女孩姗姗每隔几天就要尝试不同的美甲风格。不久前,姗姗发现指甲上长出“三叉戟”形状的肉球,被皮肤科医生诊断为甲周纤维瘤,需手术切除,而罪魁祸首是她长期频繁美甲。

武汉市汉阳医院皮肤科主任雷涛介绍,美甲时会先修整指甲,将指甲打磨变薄,以及清理周边的甲床,这样会损伤甲母质及甲母质周边的组织,造成细小的创口,频繁美甲给细菌可乘之机,造成炎性肉芽增生。最终,增生的组织就会从缝隙中生长出来,侵占原有甲板部位进而形成纤维瘤。

专家提醒,美甲所用的指甲油及其操作过程会对指甲造成伤害,可能引发真菌感染、纤维瘤、扁平疣、寻常疣及跖疣等一系列健康问题。建议尽量不要美甲,或两次美甲至少应间隔3个月,给指甲修复和自然生长的时间。

(摘自《楚天都市报》11.28)

敲响警钟

肾亏头痛,推荐天麻蒸鸡蛋羹

天麻能够通窍、活血、通经络,并有助于祛风。它对治疗头痛,特别是因生气动怒或冬季大风时引起的头痛有显著效果。

优质天麻重量足、个头大,特征明显,有“鹦哥嘴”和清晰的十圈左右横纹,还有独特的“肚脐眼”。散发着特有的马尿味,掰开后

内部白皙细腻、汁液丰富,触摸时有黏腻感和小拉丝,这些都是优质天麻的标志。

老年人常因肝肾不足,尤其是肾亏引发头痛。推荐每周食用一两次天麻蒸鸡蛋。

天麻20克,鸡蛋两个。将天麻泡4个小时后切成丁,与鸡蛋做成蛋羹。

(摘自《健康生活报》)

中药煎煮并非越浓越好

门诊遇到一位患感冒的老年人。老人自诉在社区医院开了三天中药,在家熬着喝,结果用药以后症状不仅没有好转,咳嗽、痰液反而更厉害了。详细追问熬中药的过程

时,老人说为了让药液更浓,每次都熬煮很长时间。

科学用药

其实,中药煎煮并不是越浓越好,而要根据具体的药材来判断。在煎煮中药过程中,中药有效成分不断向水中释放,当药液中有效成分达到一定浓度后,就不会再释放了。而且,药液被过度浓缩,除了口感不佳外,还容易引起恶心呕吐等消化道

症状。另外有些药物,不同的煎煮时间发挥的功效也不相同,比方说大黄,煎煮时间越长其泻下的功效越弱,发挥不了应有的作用。

一般煎煮中药材要先武火再文火,煮沸后用小火保持微沸状态30分钟为宜。

(摘自《大河健康报》11.14)

冬季不要忽视白癜风

就给细菌侵入提供了机会。一旦感染了真菌,就会引发各种皮肤病。

紫外线照射不足 冬季阳光稀少,大气中的臭氧浓度较低,使得太阳光中波长较长的紫外辐射减弱,紫外线对白斑的影响也相应减小。因此,患者可适当晒太阳,但要避免暴晒。

饮食不当 白癜风是色素性皮肤病,与体内酪氨酸酶活性降低有关。如果长期食用辛辣食物或者含有维生素C的食物,都会抑制酪氨酸酶的活性,进而阻碍黑色素合成。

情绪不稳定 雾霾天时,人们的呼吸系统受到影响,呼吸道黏膜受损,再加上气温低、心情压抑等不良因素,会使人的精神状态不佳、抵抗力低下,更容易患上感冒或其他疾病。

建议白癜风患者尽量避免出门,并注意做好保暖措施,预防感冒,多喝水以保持水分平衡。同时,要多吃富含维生素B族及铜元素的食物。

(摘自《云南老年报》)

冬季保健

(本版所登方、方方仅供参考,请在医生指导下使用)



冬季,免疫力低下的老人易发生肺部感染,有些老人肺炎症状不明显,及时识别肺炎的早期信号尤为重要。观察呼吸:观察是否出现呼吸急促,呼吸音变粗等现象。呼吸频率的增快是早期鉴别肺炎与上呼吸道感染的敏感指标。正常情况下,成人每分钟呼吸12~20次,呼吸深度适中,可以通过观察胸部起伏来判断呼吸是否平稳。若发现呼吸明显加速或有气喘现象,尤其是在静息时,需要引起重视。自测体温:若体温超过38℃且持续不退,可能伴有寒战,建议及时就医检查。注意咳嗽:咳嗽是肺炎标志性症状之一,尤其是持续性干咳或带有浓痰的咳嗽。咳嗽时观察是否有痰液、痰的颜色和质地。如果痰呈黄色或绿色,可能提示细菌感染。持续性干咳则可能是病毒性肺炎。若咳嗽持续时间较长不缓解,应引起警惕。其他变化:如果活动时容易感到虚弱,或伴随食欲不振,尤其是没有其他明显原因时,这可能是身体对肺部感染的反应。肺炎患者可能出现神志不清、烦躁、焦虑等症状,这通常是由于缺氧或严重感染导致的。

提醒 (摘自《健康时报》)

老人应留意肺炎早期信号

老人应留意肺炎早期信号

就业率不如本科生,读博还值得吗

近日,陕西省学生就业与留学服务中心发布报告指出,2023年全省高校博士毕业生的毕业去向落实率为76.68%,相比2022年下降9.45个百分点;本科毕业生毕业去向落实率为81.19%,相比2022年上升2.61个百分点。

不难看出,博士生的毕业去向落实率总体低于本科生,且呈下降趋势。

这并非一地的情况。智联招聘数据显示,2024年,硕博学历应届毕业生offer获得率为44.4%,较去年下降12.3%,且低于本科生的45.4%,高学历低就业率的“学历倒挂”现象,已悄然出现。

热点观察

莫让“有毒野史”侵害青少年

近日,网络上有多名家长举报称,孩子阅读的“课外历史书”《野史》中掺杂着大量恶俗网络用语。并且,该书被伪装成教科书模样,商品链接标题中带有“必修”“教科书”等字,书籍封面则印有“义务教育教科书”字样,开卷页还写着“见证那些不为人知的历史瞬间”等内容。然而,据多名家长反映,书籍内容错误百出,甚至存在故意歪曲历史、低俗化呈现严肃历史的问题。

历史是一个国家的根基,是民族文化的重要组成部分。历史书籍的编写和出版应该秉持严谨、客观、真实的原则。一旦错误的历史观念在青少年心中生根发芽,将对他们的人生观、价值观产生深远的负面影响。

面对这种情况,必须采取果断措施,希望相关部门彻查到底,全社会都应该形成共同抵制“有毒野史”的氛围。通过媒体宣传、公益活动等方式,提高公众对历史书籍质量的关注度,鼓励大家举报和抵制不良历史书籍,切实保护青少年免受“有毒野史”的侵害。

(综合潮新闻12.20、《中国妇女报》等)

课室内外

父母理性的爱避免孩子窝里横

在家是小霸王,对身边人凶巴巴,一言不合就发脾气,出了家门就变怂,畏手畏脚,沉默不语,更不敢在同伴面前表达自己的愿望,家里家外判若两人。正应了那句歇后语:“耗子扛枪——窝里横。”

孩子为什么会这样?每个窝里横孩子的背后,都有规则不清、无限宠溺的家长。

北京师范大学教育学硕士、亲子咨询师杨杰认为,孩子从家长的一味妥协中学到两样东西——第一,发脾气;第二,只要坚持发脾气,家长迟早会妥协。窝里横不仅让孩子达到目的,还不会被惩罚。人的本性是趋利避害的,越是在有安全感的环境,越容易无拘无束。

北京师范大学教育学部教授钱志亮直言:“孩子并不是针



知名教育专家尹建莉在《好妈妈胜过好老师》一书中,曾讲述过一件让她很懊悔的事:上大学时,她曾去一位亲戚家玩。亲戚3岁的儿子很聪明,他自告奋勇想给尹建莉讲一个童话故事。但孩子毕竟太小了,尽管很努力,但很多地方依旧词不达意或者情节颠倒。尹建莉一边听一边忍不住地纠正他,结果一个故事没讲完,孩子就大哭起来。尹建莉

专业学位教育的要求建设导师队伍,采取与学术博士不一样的培养方式,形成专业学位教育特色。具体而言,专业博士培养,要以就业为导向,培养满足新产业、新业态的高端应用型人才,解决博士教育存在的结构与质量问题,促进高质量就业。

就业中的“学历倒挂”现象,也给学生“提个醒”:选择考研、读博时,应更为理性,不能片面认为提高学历就能找到工作,而要以提升能力为目标,科学进行学业发展规划。

如此,才能在求学过程中把握人生的主动权,为实现理想打下更加坚实的基础。(据极目新闻12.19)

对所有家里人都横,他提前选择好了目标,即对自己百依百顺的大人——对那些没有原则地包容和宠溺自己、没有底线地满足自己的大人表现得肆无忌惮,无理霸道,因为孩子确认他们会纵容自己。

窝里横、外面怂的孩子具有典型的双重性格,长大后很容易对陌生人客气容忍,不允许亲密的人犯错,一点儿小事就闹得双方不开心,不会有关系太亲密的朋友,也不容易建立健康的亲密关系。

父母要想孩子成为阳光、自信、大方的人,就要改变家庭教育方式,培养其规则意识、社交能力和情绪管理能力。父母真正爱孩子,在家庭教育中就应该适当拒绝、及时赞美、得体批评、必要鼓励和有效敦促孩子。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

不要急于纠正

起初还莫名其妙,以为孩子身体不舒服。事后才知道,是自己不断地“纠错”,伤害了孩子的自尊,打击了孩子的自信。

一个总被纠正的孩子,内心会充满挫败感,他不敢再大步往前走,会变得越来越不自信。

听过一个故事:有两位新婚妻子,第一位妻子,老公一开始下厨,她总是忍不住上手,各种指导和纠正。搞得老公总是不知所措,再后来老公成了“君子”,他说,君子远庖厨。而另一位妻子呢,老公不管做成什么样,她总是对老公的厨艺大加赞扬,偶尔给出小

小宸有一个经常爱跟他夸夸其谈的父亲,在小宸上三四年级的时候,小宸的爸爸王先生就跟他聊一些工作和人际交往上的事情。一开始,小宸的妈妈王女士以为孩子爸爸是给孩子传授“处事秘诀”,可仔细听了几回才发现,丈夫纯属拿孩子当倾诉的垃圾桶。各种空道理讲了一大堆,两口子为此没少起争执。

如今已经上初中的小宸更是受到父亲对他的冷暴力。小宸说:“爸爸在家的时间,总是盯着我的一举一动。无论我干什么,很少有他看着顺眼的时候,经常说一些挖苦我的话,然后就搬出他那套‘社会论’,警告我要努力,否则以后会遇到各种困难。这种教育方式实在让人难以接受。”

12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,父亲在家庭教育中还是要遵循传统方式,一是做好孩子的偶像、榜样。有正确三观的父亲是孩子最需要的引路人。二是对孩子多陪伴、少说教,杜绝挖苦讽刺。父亲发现孩子的缺点后只需点拨,告诉正确做法即可,不要给孩子讲空道理,甚至把不满情绪发泄给孩子。三是无论孩子大小,父亲都要跟孩子保持平等对话的关系,其中既包括心平气和的说话语气,又包括接纳不同意见的心胸气度,慢慢地,孩子也会成为一个有内涵的、情绪稳定的人。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

亲子之道

建议。结果老公在厨房越干越欢,厨艺也越来越好。

其实,教育也是同样的道理。不纠正、不干涉,给予孩子自由发展的空间,才能激发孩子的内驱力与探索欲。

因此,有远见的父母,要懂得克制纠正孩子的欲望。教育的真谛,从来不是纠正孩子的一个“小毛病”,挑出一个错别字,而是渗透孩子内心的那股力量。多一些宽容,少一些挑剔,给予孩子充分的自由去探索和体验,才能托起孩子的自信,助他乘风破浪,展翅飞翔。

(摘自《湛江晚报》钟和/文)

亲子之道