

## 哪些结节是良性的

肺部结节的良恶性是一个让人捉摸不透的问题,再厉害的医生都不敢对着CT拍着胸脯保证结节的性质,即使再像恶性的结节手术切出来都有良性。但有些表现,一旦出现就能排除肺癌的可能性了。我们具体来看一下都有哪些表现:

### 长得过快的结节

结节长得过快不是恶性的特征,反而是良性的特征。肺癌是从一个细胞恶变开始的,生长的过程缓慢而又坚定,既不会缩小也不会突然增大很多,比如一个星期长一倍大小那基本上可以排除恶性的可能性。而某些良性结节则不同,尤其是新鲜炎症导致的结节,有时候一下子就会长很大。一般来说,不同类型的肺癌生长速度不同,比如恶性程度最高的小细胞肺癌生长一倍所需要的时间在30~90天,而生长较为缓慢的鳞癌倍增时间在60~180天左右。

医学知识

## 治颈椎不能靠扳牵

临床中,颈椎病患者常受两种误区所害:  
**误区一:扳得咔咔响就可以治好颈椎病**“扳法”之所以存在争议,一方面因为骨质疏松越来越年轻化,力道掌握不好会有骨折风险。另一方面,人体有自我调节机制,中医讲“筋骨骨正”,即只要肌肉和肌腱这些经筋是健康的,就可以发挥束骨而利机关的作用。相反,如果肌肉、肌腱的问题得不到解决,即使咔咔扳两下奏效,骨头回到了该在的位置,看似好了,但缺少强健的肌肉对其约束,疾病还是会反复。  
**误区二:依靠牵引就可以治好颈椎病**颈椎牵引可以减轻神经压迫,缓解肢体麻木症状,是公认的治疗神经根型颈椎病的方法。但是,超重量、长时间的牵引会使韧带过于松弛,椎体之间更加松动,致使疾病复发、加重。牵引虽能短期改善症状,但不能提高肌肉力量和耐力,治标不治本,因此治疗颈椎病不能完全依靠外力。(据名医在线网)

保健误区

### 不变化的结节

结节不变化了也可以排除恶性的可能性。一般来说超过5年不变化,恶性的可能性就很小了。肺癌细胞和人体是你死我活的关系,不可能停下来一辈子都不生长的,它总是在一个变两个,两个变四个逐渐长大。虽然有长得很缓慢的阶段,但最终还是会越长越快,最终转移扩散到其他脏器,导致人失去生命。

### 完全钙化的结节

有些肺部疾病最终会以钙化为最终结局。尤其是肺结核感染,在痊愈后会形成疤痕,这些疤痕有些形成条索影,有些则会不断被钙质填充并最终形成钙化灶。钙化灶分很多种,有的是部分钙化,有的是局部钙化,有的则是完全钙化。完全钙化的结节基本上就没有活性了,不会增大也不会缩小,当然了也不会癌变。另外,部分钙化的结节有时候是肿瘤吃掉了原来的钙化灶,这种情况需

要辨别。

### 缩小的结节

一般来说明显缩小的肺结节基本上不是恶性。因为肿瘤结节一般是不会缩小的,少部分肺癌结节会导致周围的正常肺出现坏死出血。这些出血部分可能随着抗感染治疗有所好转,但肿瘤结节当中的恶性细胞成分是无法缩小和收缩的。所以说明明显缩小的结节倾向于良性,基本上不是恶性。

### 发生位置移动的结节

一般来说,肺部结节生长在某个部位,多数会长期不变化,如果结节发生位置移动,说明结节内部以液体或者有活动性的成分为主。比如气管内的痰液、寄生虫等,这些病变可以短期内发生位置的变动,从一个地方变动到其他部位。这样的结节基本上不可能是恶性。恶性多数只会在一个部位逐渐长大,不会转换到另外一个部位。

(摘自《长寿养生报》)



中医认为饥饿也是可以调理疾病的。这三种疾病,适当饿一饿就消失了。

**部分胃病:**得了胃病吃多了会反酸、烧心、肚子胀。中医认为脾主运化,一旦你吃得太多了,脾胃运化功能失调,出现胃胀、胃疼等问题,如何改善呢?不要一感觉饿了就去吃东西。要少食,但也不是不吃,保持一点饥饿感。

**有些失眠:**有很多人因为晚上吃得多了睡不着。其实这个也很好调理,晚上只吃七分饱,尽量在七点过后不进食,有些失眠自然会消失。

**很多肥胖:**现在肥胖的人很多,多少人天天说着“管住嘴,迈开腿”,但如果你不管住嘴,就算你天天运动再多,也是减不了肥的。肥胖不光影响美观,还会引发多种疾病。想要预防就不能吃得太多,稍微饿一饿很关键。

此外,研究发现,保持一定饥饿感,有助延缓身体衰老,能更长寿。(摘自《健康生活报》)

保健课堂

## 老人面色红可能是疾病信号

门诊中一位老年患者,面色一直非常红润,甚至像喝醉酒了一样。他一直以为这是自己气血充足的表现。检查发现,面色潮红的真正原因,是得了红细胞增多症。

红细胞增多症中老年人发病率比较高。主要是因为造血干细胞发生基因突变,导致红系造血不受控制地增殖。患者的典型面容就是关公脸,也就是面容经常呈现醉酒样,一般还会有头痛、

皮肤发红、四肢麻木等症状。由于血液黏滞度增高,容易导致血管栓塞性疾病,比如脑梗、心梗等。

很多患者认为红细胞、血红蛋白增多是营养好的表现,没有意识到这也是疾病,没有及时得到确诊并治疗。直至脑梗、心梗后,才确诊该疾病。如果确诊了红细胞增多症,患者可以在医生的指导下使用药物进行治疗,还可以结合放血疗法进行治疗。

(摘自《健康时报》)

疾病治疗

## 警惕! 那些温柔的烫伤

寒潮来袭,暖手宝、电热毯、发热鞋垫、保暖贴……各种取暖神器安排上。但你知道吗? 这些送温暖的小帮手,有时也会给大家带来一种易被忽视的皮肤伤害——低温烫伤。

### 不烫却伤是何为

想象一下,当你把一个暖手宝放在手臂上,温度刚刚好,既不冷也不热,是不是感觉特别舒服? 但正是这种“刚刚好”的温度(45℃~60℃),因为不会触发身体的疼痛警报,反而让皮肤在不知不觉中受到了伤害。低温烫伤,就是这么悄无声息地发生了。

烧烫伤一般分为三个度:Ⅰ度、Ⅱ度和Ⅲ度。而低温烫

伤不仅可以导致Ⅰ度、浅Ⅱ度这样相对浅度的损伤,也有可能造成深Ⅱ度或Ⅲ度的深度烧伤。具体表现有:

**Ⅰ度烫伤:**皮肤发红、轻度肿胀,出现红斑,这是低温烫伤最常见的表现。

**Ⅱ度烫伤:**水疱形成,根据水疱的大小、烫伤的深度还可以分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度。

**Ⅲ度烫伤:**皮肤出现焦痂改变,这是低温烫伤导致的深度损伤表现,属于Ⅲ度烫伤的范畴。

### 取暖达人要这么做

控制热源温度 使用电热毯、暖手宝等取暖时,不要将其直接接触皮肤。

定时休息 避免长时间接触热源,建议在睡觉前把电热毯打开,等被窝暖和了就先关掉电源再上床,一定不能整晚使用电热毯。

**注意皮肤感受** 如果身体感到温度过高或不适,应立即移开热源,并检查皮肤状态。

值得一提的是,糖尿病和血液循环障碍者、皮肤热敏感度低者,在使用取暖用品时要格外小心。这些人群的神经末梢感觉迟钝,不适合用保暖贴取暖。小孩、高龄者、不能自理者应在特别看护下使用。(摘自《北京青年报》11.26)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

敲响警钟

## 质疑布置作业太晚被踢,为什么会这样



家长被踢出群前后的聊天记录截图

12月27日,甘肃省武威市一位小学家长发视频反映,因为自己在家长群里质疑三年级英语老师布置作业过晚,问题没解决,自己倒被班主任踢出群。12月28日,记者从武威市教育局证实,凉州区教育局

热点观察

## 『保护热情』胜于『激发兴趣』

“与其去激发孩子的兴趣,还不如保护孩子的学习热情。”上海市建平中学校长赵国弟曾分享了自己如何帮助朋友“保护”孩子的学习热情:朋友是国内知名高校的教授,常为儿子不爱学习烦恼,甚至因担忧他考不上自己工作的学校焦虑不安。赵国弟和孩子聊了几次,发现孩

子的兴趣是汽车而非父母期望的名校,和朋友反复沟通,终于让他接受并认可孩子的爱好。后来,孩子考入了某著名高校的汽车工程专业,不久前出国留学,继续在汽车领域深造,和以前的拘谨压抑相比,如今他变得阳光、热情、拼搏奋进。赵国弟还分享了亚马逊创始人杰夫·贝索斯的童年经历。贝索斯从小喜欢拆东西,3岁时就操起螺丝刀想把自己的婴儿床拆了,他的母亲总是陪着他拆,然后再组装起来。贝索斯还做了很多异想天开的实验,母亲听不懂也看不明白,就在一旁默默陪伴、不断鼓励,“家长们一定要陪伴孩子、尊重孩子、鼓励孩子,即便孩子在做一些你认为不对的事情,也要平等交流、倾听他的想法。”(据极目新闻)

科学育儿

已转给学校核查处理。

家庭作业什么时候布置,布置多少,虽然教育主管部门并没有明确的规定,但是,保障学生充足的睡眠时间是前提。

截图显示,武威的这名英语老师,布置的作业时间为21时19分,从而引发矛盾。这时候孩子再来做作业,家长来检查,不到22时恐怕都完不成。怎么保障孩子充足的睡眠?

群聊信息还显示,晚上10点之后甚至11点之后,还有家长在发打卡视频,不少孩子都穿着睡衣,看着都累。

所以,“双减”到底有没有落实到位,学校领导不妨到家长群里看看。

一些家长表示,英语老师晚上还在布置作业,说明也很辛苦,应该体谅。这个说法可以理解,但也要说明,一位老师什么时间布置作业,牵扯的是数十位家长的作息,更要换位思考,为孩子家长考虑。

无论如何,家校之间需要正常的沟通渠道。家长反映问题了,老师有则改之,无则加勉。班主任踢家长出群,这体现的也是拒绝沟通的态度。(据极目新闻12.29 吴双建/文)

## 孩子的孝心

晚上加班回到家,家里异常安静,孩子们都已睡了,我来到客厅后,发现大娃抱着抱枕蜷缩在沙发上。

听到我回来的动静,婆婆从厨房走出来,向我讲述大娃让她在医院丢尽颜面的事情。

“我们去看望生病住院的孩子姑父,临走时,我递给他几百元钱,表示心意。这时候,你儿子拉着我的手说不能给,说你们现在还房贷、在装修,家里没钱,让我不要浪费钱。”婆婆边说边发出“啧啧”的声音。

听到这里,我脑袋嗡嗡作响,感觉一个头两个大。想到大娃做出这样的举动感到羞愧,几种情绪交织在一起,转化为一股强大的力量,往正蜷缩在沙发上的大娃屁股就是“啪啪”两下。孩子没有任何反抗情绪,睡意朦胧地说:“妈妈,你不要打我了。”

我坐在沙发上,却久久不

心灵驿站

## 父母有责任为孩子立界线

“父母是孩子曲折人生道路上的护栏,你必须坚强,当孩子一次又一次撞击护栏时,你要站稳,你必须坚强到底,让你的孩子学会走在栏杆内。护栏一定会被碰撞的,但它们若发挥功用,将能保护那一再碰撞他们的孩子的一生。”美国儿童心理学家汤森德博士的这段话提醒我们,父母不仅仅需要有界线,还要明确与孩子之间的界线。这需要做好以下几点:首先,学会对孩子说“不”。说“不”,是界线的典型标志,也是立界线的开始。父母必须有礼有节、游刃有余地对孩子说

“不”,以此培养孩子的责任感,让孩子懂得自我控制。生活中,孩子常常会用闹别扭、发脾气等行为试探父母的承受度,考验父母的耐心。有些父母因害怕冲突,不管孩子因为什么生气,都会无原则地让步。这样往往会滋长孩子的无界线感,让孩子以为,只要他发飙、撒娇、耍横,父母就可以让步,他就可以不必遵守规矩、随便越过界线。因此,父母要学会适时对孩子说“不”,帮助孩子学会理解与尊重,学会对自己的选择和行为负责。同时,孩子也能从父母的态度中

由搜狐网、搜狐教育主办的“2024搜狐教育年度盛典”于12月26日在北京举办。盛典期间,教育部原副部长张天保围绕“培养创新型人才”发表了主题演讲。

张天保表示,培养创新型人才,龙头是高等教育,但这并不是说与基础教育没有关系。相反,我们必须从小抓起,要从中小學生开始就重视培养他们的科学素养,为培养创新型人才打下扎实的基础。

为此,我围绕加强中小学生的科学教育,提升他们的科学素养提几点建议:

第一,重视激发学生崇尚科学的兴趣、好奇心、想象力,这往往是创新的先导和阶梯。很多著名科学家的成长经历表明,他们大多在孩童时代就对科学产生兴趣,由兴趣走向热爱,由热爱走向执着的追求。经过艰苦的奋斗,终究取得事业上的重大成就。

第二,鼓励儿童、青少年敢于提出不同意见,敢于提出为什么的疑问,培养训练学生批判性思维的能力。

第三,要重视积极参与适合中小學生发展阶段和个人兴趣的科学教育活动,在夯实学生基础知识的基础上,加强学生探索性思维、创新性思维的训练和培养。

(据澎湃新闻12.27讯)

教育论坛

学会用“不”来捍卫和保护自己的权益。

其次,让孩子拉好自己的车。父母要让孩子拥有适当的自主权,让他在行使自主权中选择承担的后果,让孩子知道有些问题是自己

的问题,不是别人的问题,要拉好自己的车,以此培养孩子的责任心。

最后,父母观点不一致,将会导致孩子成长为无所适从的矛盾体。同理,坚守界线也需要父母保持一致性。

(摘自《中国亲子之道教育报》)

亲之道