

“明星药”奥司他韦预防流感有讲究



根据中国疾病预防控制中心官网最新发布的情况和《流感监测周报》监测结果,我国急性呼吸道传染病呈现持续上升趋势,其中流感进入季节性流行期,阳性率上升趋势明显,“跃居第一”。

“最近流感患者明显增多,日均接诊量已达百余人次,但低于往年流感高峰。”山东大学齐鲁医院感染性疾

病科副主任王刚表示,流感发病后,往往会出现害冷发热、肌肉酸疼、乏力、厌食等全身症状,加上咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等呼吸道症状,“虽然症状在体感上较其他呼吸道感染更重,但流感属于自限性疾病,多数人3到5天后症状能自行好转。”

随着“流感”进入高发期,抗流感药物随之需求旺盛,被喻为“明星药”的奥司他韦更是被推上风口。那么,是否可服用抗病毒药物预防流感?王刚说,服用奥司他韦确实可预防流感。当与流感病例进行未加防护的密切接触后,可用奥司他韦进行预防。但是,奥司他韦只有在服用期间才对流感有预防的效果,一旦停药,预防

效果就随之消失。

“接种流感疫苗仍然是预防流感的有效手段。”王刚说:由于疫苗接种后需要2至4周才会形成抗体,所以建议在流行季节到来之前完成接种工作。“接种疫苗后即

使感染流感,症状也会较轻,易痊愈。”
流感病毒一般通过飞沫传播,或者在人们触摸带有病毒的物品后再触碰眼睛、口鼻时感染,日常可以戴口罩做好预防。除了接种疫苗和做好防护措施,山东省政府参事、重症医学专家王春亭表示,提高自身免疫力也很重要。“流感季节要注意防风保暖,吃好饭,多喝水,休息好,保持心情愉快。”

(摘自《大众日报》1.2)

年底大扫除戴好口罩

杭州的刘女士和丈夫秦先生前段时间打扫卫生后,同时出现发烧咳嗽咳痰症状,刘女士还因此住进了医院,这是怎么回事?

刘女士家主卧床头柜位置和浴室共用一面墙。上个月的一个周末晚上,刘女士想着整理下衣柜,就将床头柜移开,在灯光下,刘女士发现墙角有一大片渗水发霉了。她边和丈夫清扫边念叨:“十多年了一直没好好清理过,太脏了。”

“当时想着墙角发霉的地方一大片,看着很脏,就仔仔细细清理了一下,没想到居然是吸入了曲霉菌,造成咳嗽、胸闷。以后打扫一定要小心了。”刘女士说。

“我们每年都会接诊一些肺部曲霉菌感染的患者,比如现在冬季,浙江几乎家家户户都有年糕,如果存放不好发霉的话,也容易中招曲霉菌感染。”医师说。

霉菌性肺炎是一种不容忽视的肺部疾病,它悄悄地威胁着我们的健康。曲霉菌肺炎的主要症状为发热、咳嗽、喘息、咳痰、咯血、胸痛,影像学表现为多发斑片状实变影、边缘模糊的结节影。如果不能及时诊断,短时间内可出现空洞形成,引发咯血等,危及生命。

医师表示,临近过年,不少人家都要打扫卫生,大扫除一定要做好防护,处理家中霉变物体,戴好口罩,减少吸入曲霉菌孢子的机会。比如水果、蔬菜等发霉了,可以用柔软的纸巾轻轻地将它们包起来扔掉,千万不要将霉菌孢子扬起来。如果不慎吸入霉菌,出现呼吸系统相关症状应及时就医,早发现早治疗。

(摘自《都市快报》1.1)

温馨提示

颈动脉是全身血管健康的窗口。因为颈动脉的解剖位置比较表浅,血管走行比较平直,管腔结构更容易被监测,目前超声检查是评价颈动脉斑块最常用也是最便捷、有效的方法。

颈动脉斑块的形成及其不稳定状态,可能引发一系列严重的健康问题,包括斑块增大引起颈动脉狭窄甚至颈动脉闭塞等急性缺血性事件。在增大的基础上,一部分斑块会发生破裂、脱落,随着血液循环移动,引起脑血管堵塞,即脑梗死,也就是人们熟知的缺血性脑卒中。此外,斑块的侵蚀作用还可能增加血管壁破裂或形成夹层的风险,对生命构成威胁。

临床上,若怀疑患者有颈动脉斑块,医生会首先建议其进行超声检查,以确定斑块是否存在,并评估其大小、形态和性质,以及是否导致管腔狭窄,进而影响到血流动力学变化。相较于常规超声检查,超声造影检查能更精确地判定结果,并使血管腔的轮廓显现更加清晰。超声造影技术利用造影剂与红细胞相似的血流动力学特性,将动脉粥样硬化斑块内部的新生血管以高回声的点状或短线状形式突出显示,从而帮助医生更准确地评估斑块的稳定性。它有助于明确狭窄的具体程度和斑块内新生血管的分布情况,进而区分出稳定斑块与易损斑块。所以,如果怀疑或者已知自己有颈动脉斑块,最好是到医院请专科医生进行检查,以确定其性质。

(摘自《大众健康》)

医学知识



眼部疲劳,试试这些方法

眼睛轻微疲劳时,只要做2至3次眨眼运动即可。

眼珠运动法 头向上下左右旋转时,眼珠也跟着一起移动。

看远看近法 看远方3分钟,再看手掌1至2分钟,然后再看远方。

热冷敷交替法 先用热毛巾捂在闭着的眼睛上30秒钟,然后浸一条长毛巾到冰水里,

捂在眼睛上30秒钟,重复几次,可以舒缓

眼部疲劳、酸痛。

按压穴位 闭上眼睛,把拇指放在太阳穴上。用食指第一指腹,平稳地触压眼窝上缘和眼窝下缘,方向是从鼻子往太阳穴进行。

除了这些舒缓眼部疲劳的动作外,要注意改善室内空气流通,避免污浊空气对眼睛的伤害;如有条件,可利用休息时间到户外稍作活动,让眼睛得到充分的调节和休息。

(据健康网)

冬天不要频繁洗澡

近日,福州、南昌、南宁等城市的相对湿度降至40%左右;广州、武汉、杭州、长沙等地更是低至30%;而南京和上海的湿度甚至仅有20%。

当空气湿度较低时,人体通过呼吸和皮肤蒸发失去水分的速度会加快,导致体内缺水,进而使肌肤变得干燥紧绷。如果在这种情况下仍然保持每天沐浴的习惯,很容易破坏掉保护我们身体免受外界侵害的天然屏障——皮脂膜。这层由皮脂腺分泌出的油脂所形成的薄膜能够帮助锁住水分,防止过度流失。一旦被过度

清洗去除后,不仅会让肌肤更加干燥,还可能引起瘙痒、红肿等问题,严重者甚至会出现皲裂等症状。

冬天,适当减少洗澡次数是非常必要的,建议大家根据自身实际情况灵活调整频率,并采取一些措施来缓解因环境因素造成的不适感。洗澡与否取决于个人习惯及实际情况,但如果所在区域确实很干燥,那么适当降低洗澡频率是有必要的,当然,如果能够确保每次洗完澡后及时涂抹润肤露等护理用品,保持身体滋润,则可以按照平时的习惯来进行日常清洁。

冬天洗澡时应注意通风换气,以防水蒸气过大而导致缺氧、昏迷。洗澡时不宜先洗头,并且洗澡的水温不能过高,以免造成血管扩张、心肌缺血。

如果皮肤非常干燥,应该尽量减少使用洗浴产品的次数。如果皮肤是油性的,经常有皮脂溢出的情况,可以选择清洁力度比较强的洁面皂、洁肤皂,或者清洁力度较强、有控油作用的沐浴液进行清洗。

(摘自《华西都市报》1.2)

保健新知

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

高校专业调整忌“新瓶装旧酒”

近段时间,国内多所高校迎来新一轮专业调整潮。有些学生无意间成了所学专业“绝版毕业生”,有些则成为新增专业里“第一批吃螃蟹”的人。

此轮调整中,“智能+传统工科”成为新设专业的典型模式,催生了数字经济、智慧工程等一批热门专业。这当中,也不乏高校把旧专业加上“智能”二字,简单包装一下就“闪亮登场”。比如,把机械设计工程专业改叫智能制造专业,土木工程专业改叫智能建造专业,医疗信息系统工程技术专业改叫智能医学工程专业等。

这种“新瓶装旧酒”现象,暴露出部分高校急于“占

坑”的心理。毕竟,新名词可以让专业显得“高大上”,看起来更“吸睛”,更利于招揽生源。而且,国家对经济社会发展急需人才的培养往往会有一些支持政策,如果能抢先一步设置新专业,也意味着可能在资金扶持、学科建设以及项目、平台等方面获得更多资源。

专业设置是高校人才培养的基石。由于专业设置或多或少滞后于经济发展和产业结构调整,高校为适应社会需要,对所设专业进行动态调整,无疑是值得肯定的。但如果在准备不足的情况下,急功近利赶时髦,扎堆“上新”蹭热度,反而与专业调整的初衷背道而驰。

校服循环使用,算的不只是“经济账”

校服穿小了,你是直接扔了,还是转赠他人继续穿?给孩子穿别人的旧校服,你愿意吗?

继浙江舟山市南海实验学校校长峙小学的“校服循环驿站”火了之后,新疆乌鲁木齐一些学校的“校服循环回收站”,也引发了舆论关注。“校服循环省钱省事”有家长算了笔账:学校夏季、秋季校服一套100元左右,冬季校服一套150元左右。孩子长得快,读完小学至少要买3次校服,如果都可以循环,能省下近千元。

校服循环使用能实现资源的充分利用,是一桩大好事。不过,校服循环理念在赢得赞誉和支持的同时,囿于诸多因素限制,在推行过程中也出现了“叫好不叫座”的情况。

在这样的背景下,推行

首先,不少家长对旧衣物存在抵触心理,认为孩子穿他人“旧衣服”可能会受歧视。其次,校服循环使用缺乏有效渠道,目前很多学校尚未建立起完善的校服回收和再利用渠道,难以形成校服循环使用的大环境。再次,在循环使用校服时如何估价也是一个难题。

据教育部最新统计数据,全国有普通小学14.35万所,在校学生1.08亿人。这个数字背后是庞大的校服定制和淘汰量。一项调查揭示了校服淘汰后的去向:超过半数人选择将其留作纪念,三成以上的人则直接丢弃,而剩下的人则通过赠送、捐献或转售的方式,让校服继续发挥价值。

在这样的背景下,推行



校服可循环使用显得尤为重要和迫切。这绝不是节省几十上百元钱的事情,家长应充分意识到,推动校服循环使用,实际上是将勤俭节约的美德融入学生日常生活的“活教材”。衣“旧”有用,校服循环使用不能只算“经济账”,不仅传承了环保意识、循环理念,更有勤俭节约精神,这个过程本身就是德育教育的实现途径。当然,转变观念的同时,还要做好二手校服的消毒卫生并搭建起操作性强的共享平台,畅通流通渠道。(摘自《北京青年报》2024.12.30 胡欣红/文)

中学招13名教师10名清北硕博

的学历要求,入围复试的大多是博士。”

熊丙奇认为,学校招聘教师要求的学历越来越高,是随着高等教育普及化带来的必然变化。“现在的硕博和以前的硕博已经不一样了,一定要有这种清醒的认识”。熊丙奇说,“现在每年毕业的研究生就已经达到了100万,从学历比例来看,相当于20世纪90年代毕业的本专科生。”

正在修订的《教师法》就提到,要将中小学教师的学历

要求提高到本科及以上,高中教师的学历就可能要求提高到硕士及以上。”熊丙奇表示,“美国学前教育教师,学历要求就是硕士及以上。虽然硕士不完全代表高素质,但随着高等教育的普及化,学历还是会作为学校选择教师的一个标准。”

对此次江苏省苏州中学招聘教师均为名校毕业而无一师范专业的情况,熊丙奇分析认为,这其中可能有两方面原因。一是名校毕业生在笔试、

有个孩子学习不好,每次考完试都发脾气,从小学到高中一直不停地补课,无论怎样分数就是提高不上去。家长问我到底该咋办。我说那是因为你未具体问题具体分析,犯了主观臆断的毛病。比如孩子数学不好,就说他爸爸数学也不好,遗传的。于是,孩子的数学就真的好不起来了,因为他觉得数学不好是遗传原因,是爸爸的问题,跟自己没关系。其实孩子学习不好很大程度是因为懒惰、贪玩、自控力差。你只有具体问题具体分析,对症下药,才能有效地提高孩子的学习成绩。

还有的家长眼光短浅,注重眼前利益,犯了教育片面性的错误。例如有位家长因孩子六年级时学习成绩很差,便想脱离现有教育体制,把孩子送到读经学校学国学。我说这怎么行呢?一个孩子需要自然科学、社会科学、人文科学的共同教育,你只让孩子埋头读经,忽略了他其他学科,这是害了孩子。

除了上面两个错误,还有的父母会犯第三个错误——教育的表面性。有的父母认为孩子的主要任务就是学习,只要学习好将来成大器就可以了,从而忽略了学习以外的教育,如家务、礼貌、公益、性格、理想、孝敬等教育。我们往往被孩子学习好的表象所迷惑,忽略了孩子的全面发展,不遗余力地培养出了一个智力发达、情商低下的孩子。这些孩子甚至经不起一次同学的奚落、老师的批评,遇到挫折往往一蹶不振。为啥是这种心理素质?被糊涂的父母宠的。

请大家切记教育孩子的三个误区:主观性、片面性、表面性,在教育孩子过程中要避免这三个误区,如此才能助力孩子健康成长。(摘自《今报》张建业/文)

教子三误区

面试环节的表现确实较普通师范专业学生更为优异。这就对师范专业的人才培养提出了要求,应该反思,自己培养的学生到底是不是学校需要的优秀人才?

但另一方面,在现实中,有学校招聘也确实存在名校倾向。熊丙奇表示:“有学校在招聘时希望招到的教师都是名校毕业生,把其作为教师队伍建设的一个重要政绩。”“但名校毕业生在今后是不是真的能够成为名师,这还是要取决于其到岗之后的表现。”(据九派新闻2024.12.31 闫华阳/文)