

老年人的“膝”愁如何应付

有研究显示,65岁以上的老年人群中膝骨关节炎的发病率高达85%,随着我国人口老龄化进程的加快,膝骨关节炎患病率亦呈现逐年上升的趋势。

膝关节的疼痛、肿胀以及关节活动受限是老年膝骨关节炎患者的常见症状。疼痛往往体现在经历长时间静坐或初始步行时加剧,伴随着适量活动后症状可能有所减轻。此外,疼痛还可能在运动时、承重时或夜间休息时加剧。膝关节的肿胀在膝关节炎中后期表现显著,可能会逐

步出现肌肉萎缩或关节变形。关节的运动受限则表现为膝关节的僵硬和紧绷感,这种不适一般持续数分钟至十几分钟,很少会超过半小时。随着病情的发展,膝关节的活动能力将显著下降,最终可能致残。目前常见的治疗措施包括基础治疗、非药物治疗、药物治疗以及手术治疗。基础治疗是膝骨关节炎治疗的基本措施,包括健康教育、自我管理、体重控制、运动疗法等。非药物治疗包括物理疗法(如热疗、超声波治疗、体外冲击波治疗等)和中医特色治

(摘自《上海老年报》3.17)

肩痛康复锻炼三法

交叉手臂拉伸运动 保持站立位,放松肩膀,交叉手臂放于胸前,非疼痛侧手抓握患侧手臂后部位,将患侧手臂向另一侧方向缓慢牵拉,至不感到疼痛的最大位置即可,保持20至30秒,然后逐渐恢复原位。建议每组练习3至5次,每次练习后放松30秒。

后背拉伸运动 将非疼痛侧手放在同侧颈部后方,患侧手放在同侧臀部,两手抓一条毛巾。非疼痛侧手慢慢向上拉毛巾,使患侧手逐渐上升,至不感到疼痛的最大位置即可,保持20至30秒,然后逐渐恢复原位。建议每组练习3至5次,每次练习后放松30秒。

手指爬墙运动 面对墙壁站立,伸出患侧手臂,使其与墙面平行,并用手指触摸到墙面。手指沿着墙面缓慢向上移动,直到肩部肌肉有轻度酸痛感,保持20至30秒,然后逐渐恢复原位。注意整个过程不要耸肩。建议每组练习3至5次,每次练习后放松30秒。

(摘自《健康之友》)

筛查监测防肠道息肉癌变

肠道息肉是肠道健康的“黄灯预警”,通过识别早期信号、科学干预和系统预防,可有效阻断“息肉-癌变”链条。要建立起“20-40-60”健康意识:20岁关注肠道症状,40岁启动筛查,60岁强化监测。此外,40岁起建议首次检查,高危人群(家族史、炎症性肠病)提前至30岁。无异常者每5至10年复查,发现息肉则按医嘱缩短周期。

(摘自《生命时报》)



植入“戒酒芯片”,管用5个月

过去,治疗酒瘾多采用口服纳曲酮等药物。不少患者因为忘记服药导致治疗中断,影响治疗效果。

如今,戒酒有新“武器”——“戒酒芯片”。

只需在患者腹部开一个1厘米左右的切口,植入10粒盐酸纳曲酮药剂即可。全程仅需5分钟,能管用5至6个月。

据悉,已开展“戒酒芯片”植入治疗的医院有:湖北省十堰市中医医



院、湖南省第二人民医院、山东省精神卫生中心、河北医科大学第一医院、温州医科大学附属康宁医院等。

(摘自《家庭医生》)

有的胃疼可能是其他病

空腹胃疼是十二指肠溃疡

有人一饿就胃疼,进食后疼痛可减轻或缓解。这叫“空腹痛”,是十二指肠溃疡的典型症状。

人在饥饿时,胃分泌的大量胃酸和胃液没有与食物混合直接进入十二指肠。如果十二指肠球部存在溃疡,这些胃酸就可能刺激溃疡面引起疼痛。此时,吃些食物就能中和大量胃酸,胃痛等不适症状就会缓解或消失。十二指肠溃疡的发生与胃酸分泌异常、饮食不规律、生活压力大、吸烟、饮酒、服用非甾体抗炎药以及精神心理等因素密切相关。

饭后胃疼,警惕胃溃疡

胃溃疡导致的胃疼多在进食后一段时间出现,经过1~2小时后症状逐渐缓解,可表现为钝痛、胀痛、烧灼样痛等,疼痛部位在上腹部。如果溃疡较深,疼痛可能会更剧烈,且持续时间较长。此外,胃溃疡常兼有其他胃肠

道症状,如嗳气、反酸、烧心、恶心、呕吐等。

胃溃疡的病因与饮食不规律、幽门螺杆菌感染、抽烟喝酒、口服非甾体抗炎药及胃部其他疾病刺激等方面有关系。另外,压力过大、精神过于紧张也会增加胃溃疡的发生概率。

胆囊炎发作常被误认为胃疼

门诊上,把胆囊炎发作当成胃疼治疗的案例不少。

其实,胆囊位于右上腹,但胆囊结石的疼痛不一定是右上腹,也可能是在剑突下或者左侧腹部。经常不吃早餐、高脂肪高胆固醇饮食、肥胖、服用激素类药物都容易引起胆囊结石。

(据医药卫生网)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

幽门螺杆菌感染须重视

前段时间,《科学通报》发表的一项研究显示,我国18~64岁成年居民的幽门螺杆菌感染率高达41.5%。

研究还显示,我国胃溃疡和十二指肠溃疡患者的幽门螺杆菌感染阳性率,分别高达58.6%和61.1%。

这说明,幽门螺杆菌感染仍是我国消化性溃疡疾病产生的首要因素。

日常出现胃痛、消化不良、食欲减退等症状时,一定要重视,尽早排查是否感染了幽门螺杆菌,别等胃溃疡了才后悔。

(摘自《科学通报》)

医生提醒

教育论坛

学习技巧

热点观察

科学育儿

课堂内外

如何正确看待“大学排行榜”

日前,各路大学排行榜接连出炉。自然指数世界大学排行榜上,中国科学技术大学跃居全球第二;泰晤士高等教育世界大学声誉排名中,清华大学列全球第八。

“QS”“THE”……这些被熟知的大学榜单,不仅经常出现在各类留学宣讲中,更是被一些地方视为人才引进的参考。然而另一方面,中国人民大学、南京大学等中国知名高

校陆续宣布退出“国际大学

排名”,客观上为“榜单热”降温。

仔细观察便可发现,目前世界上发布大学排行榜的机构有几十家,基本上都是市场化运作。其目的固然有为大学教育提高水平做参考的因素,但不得不说,有些确是为学生提供升学咨询以谋取商业利益。

各个榜单,算法不同。有的是评委投票,难免有主观因素;有的是量化指标,权重分配办法各异。同时,考

虑到商业利益,有些榜单会对长期给予赞助的高校特殊照顾。

对中国高校来说,人才培养、价值塑造、基础研究、文化传承、社会服务等功能并不能体现在榜单中。这也导致中国高校在某些排行榜中的位置被低估。

值得警惕的是,大学排行榜从来不是纯粹的测量工具。它们也是国家话语权与软实力争夺的“隐形战场”,通过固化认知助力“收割”全球

人才。

近年来中国持续推进优质高校扩容,也透露出高校发展的新思路:更加独立自主,少受国际排名的干扰。

面对如今的时与势,家长、学生们选择大学时也应更加理性。进入高排名大学并非人生成功的唯一路径,重视专业领域的优势,在多元价值中找到自己的坐标,更能在未来竞争中脱颖而出。

(据人民网 李锦、孙竞、李依环/文)

“三八”国际劳动妇女节前夕,小班教室里传出了此起彼伏的“老师,我的花茎贴歪了”,他们的求助声暴露了这场温馨仪式背后的问题。当3岁孩童举着完全相同的“母亲花”送给各自的妈妈时,教育者是否该反思:我们究竟在培养孩子的审美、创造力,还是在训练精准复制的手工匠人?

更值得警惕的是大班孩子与教师的对话现场。当教务主任半开玩笑地问“为什么我没有花”时,孩子们脱口而出的“你不是园长”背后,似乎暗含着依据人的身份“区别对待”的倾向。如果节日的仪式感,无法唤起孩子对“每个人都值得被祝福”的价值认同,那么,教师精心设计的感恩教育,就已然背离了教育的初衷。

在手工坊氤氲的胶水气味中,我问:“除了花、贺卡这些礼物,谁想到怎样送给妈妈一份看不见的礼物?”一个孩子举起沾满颜料的小手,给出的答案让整个教室突然明亮起来:“我要送妈妈5分钟安静。”这个回答,印证了“教育即生活”的真谛。真正的教育应该从标准化模具中破茧,回归到个体经验的真实表达。

当教育者试图让孩子通过“制造千篇一律的礼物”来表达感动或感恩,实则是用成人世界的表演性逻辑,遮蔽儿童本真的情感光谱。

(据《中国教育报》陈艳/文)

勿用成人思维遮蔽儿童本真情感

近来,饭圈文化乱象屡屡引发社会争议。受饭圈文化影响,甚至有未成年人采用“开盒”这种曝光他人隐私信息的手段进行网络暴力。

混乱的饭圈生态,如恶意拉踩、网络骂战等,破坏了网络空间的和谐氛围,容易让青少年置身不良文化环境中。一方面,未成年人可能受饭圈文化的吸引,参与其中,投入大量的时间和精力参与饭圈活动,从而影响学习。另一方面,饭圈中极端、偏激的行为

极易误导和扭曲未成年人的价值观。此外,在由饭圈文化引发的网络暴力事件中,未成年人既有可能成为施暴者,也

有可能成为受害者。前一种情况,参与的未成年人可能涉嫌违法犯罪,后一种情况,未成年人可能受到身心伤害。引导未成年人远离饭圈文化的不良影响,让他们在健康、积极的环境中茁壮成长。

(据《中国教育在线》杨三喜/文)

不频下铁律禁令,多给予成长空间

能说会道的孩子总给人朝气蓬勃、充满自信的印象。而相对沉闷、不善表达的孩子,往往会被“判定”成胆小、不自信的人设。于是家有“闷葫芦”的家长想方设法锻炼孩子的口才,却经常事与愿违。

对此,12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师建议,首先,家长应该改变认知,不要套用刻板的教育观念给孩子贴标签。孩子不善言辞的原因有很多,它不是缺乏自信的认定标准。对孩子性格的培养,应该是以尊重孩子

的个性发展,切忌给孩子设定“轨道”。只要孩子为人处世积极向上,不畏困难,努力上进,即使不是能言善道,也能拥有最自信的人生。

(据《今晚报》贾林娜/文)



识自己,增强独立面对事情的自信心。其次,在孩子叙述表达的过程中,家长适时表达意见,对孩子正确的观点给予肯定,对孩子偏离的想法予以纠正,尊重孩子的个性发展,切忌给孩子设定“轨道”。只要孩子为人处世积极向上,不畏困难,努力上进,即使不是能言善道,也能拥有最自信的人生。

(据《中国教育报》陈艳/文)

科学育儿

课堂内外