

夏季偏头痛高发,安全用药有讲究

偏头痛是一种常见的神经系统失能性疾病,全球约10.4亿人患有偏头痛。偏头痛患者不但会出现反复发作的单侧或双侧中重度搏动性头痛,而且常伴恶心、呕吐、畏光和畏声等症状。

夏季是偏头痛的高发季节,治疗包括急性期治疗和预防治疗。急性期药物治疗的核心目标是为患者快速持续止痛,缓解偏头痛的伴随症状,如畏光、畏声、恶心、呕吐等,以减少不良事件的发生。患者应避免使

用安乃近及含有巴比妥类、阿片类成分的止痛药,可以使用非特异性药物(如非甾体类抗炎药)和特异性药物(如曲普坦类、吉泮类药物)。

《中国偏头痛诊断与治疗指南(中华医学会神经病学分会第一版)》指出,患者出现以下情况,应启动预防治疗。

1. 避免诱因并使用急性治疗药物后,偏头痛仍明显影响生活质量。2. 急性治疗失败,存在禁忌证及药物过度使用的情况。3. 不伴失能的偏头痛发作每月≥4次,伴

轻微失能的偏头痛发作每月≥3次,伴严重失能的偏头痛发作每月≥2次。4. 存在特殊类型偏头痛,如偏瘫型偏头痛、脑干先兆性偏头痛、偏头痛性脑梗死等。

目前,国内用于预防性治疗偏头痛的药物主要包括β受体阻滞剂、钙离子通道阻滞剂、抗癫痫药、抗抑郁药等。患者在进行预防性药物治疗后,医生会根据其头痛的天数、持续时间等,判断治疗是否有效。

(摘自《老年健康报》)

这些中药使用不当会伤肝

有些人认为中药是天然的,无毒副作用,可以长期服用。然而,中药并非绝对安全,有些中药如果不合理用药或长期服用会引起肝、肾、心等脏器的损害,甚至危及生命。下面这些中药使用不当,会引起肝损伤。

番泻叶 该药属于泻下药物,能够泻热导滞,治疗热结便秘、积滞腹胀,但只适用于急性便秘患者,需严格控制剂量和使用。

土三七 该药为菊科植物菊叶千里光的全草或根,具有活血消肿的功效,但它不是我们常用的田三七,不能当作三七使用。它含有吡咯烷生物碱,会造成肝损伤,导致肝小静脉闭塞症。

雷公藤 本品具有祛风除湿、消肿止痛的功效,常用于治疗风湿、类风湿性关节炎。但它含有雷公藤定碱、雷公藤春碱等生物碱,毒性很大,对肝、肾、心脏都有损害,严重的会危及生命,内服宜慎。

苦参 本品具有清热燥湿、祛风杀虫、利尿的功效,但过量使用会伤肝,仅适用于湿热蕴蓄下焦所致的阴道炎与湿疹。

白果 白果核仁中含有银杏酸、苦杏仁苷等有毒成分,过量服用会出现肝中毒等问题。使用白果应选择炮制后的产品,并严格控制剂量。

敲响警钟

(摘自《家庭医生报》)

看病时如何「喊痛」 第一,向医生指出身体的疼痛部位,越具体越好。按疼痛部位,可以大致说明是躯体痛还是内脏痛。内脏痛相对不好描述,患者也很难判断是哪个内脏引起的疼痛。因此,可以先大致告诉医生“我胸痛”“我肚子痛”等,然后再借助其他评估和检查方式确定疼痛的部位。

第二,告知疼痛持续的时间。

需要告诉医生自己的疼痛是何时出现的、持续了多久,再详细说明这种疼痛对自己的正常生活产生了多大的影响。

第三,向医生描述疼痛的性质。疼痛的性质包括胀痛、刺痛、灼痛、绞痛等。事实上,很多时候患者难以说清楚自己的疼痛是什么性质的。这时,可以采用比拟的方式对疼痛进行说明,比如“像针刺的感觉”“像被小刀割过一样痛”等。

第四,描述自身疼痛的强度。

可以借助疼痛评估量表,告知医生自己的疼痛大概到了什么程度。

第五,告知医生疼痛可能的诱因。

比如,头痛患者可以告知医生最近是否有感冒、熬夜等情况;手肘疼痛的患者可以告知医生最近是否有受伤或剧烈运动等情况。最好事无巨细地向医生描述自己最近的生活状况,尤其是长期的习惯和最近发生的变化。

第六,介绍既往检查和治疗情况。

如果既往接受过疼痛相关检查或治疗,在和医生的沟通中也应主动提及,这会成为疼痛诊断和对症治疗的重要依据。

(摘自《健康时报》)

当心! 打喷嚏漏出脑脊液

“那天我切辣椒,有点呛,就打了个喷嚏,接着鼻子里就有水滴嗒嗒流下来。”王女士说,这“鼻涕”和普通的鼻涕不太一样,无色、像水,仰睡时会流到喉咙,侧睡时枕头会湿一大片。

事实上,王女士鼻子里流出的不是普通的“鼻涕”,而是脑脊液。

脑子里的“水”在医学上叫脑脊液,是无色的透明液体。脑脊液被硬膜囊包围,一旦硬膜囊破了,脑脊液会逐渐漏出。生活中许多不经意的动作,都可能是潜藏的危险因素,如咳嗽、打喷嚏、用

(摘自《大众健康报》)

天命之年,留住宝贵的肌肉

年过五十,有些人提重物、上下楼梯,就感觉有点费力了。这些“力不从心”提示,肌肉功能正在退化,需要更多力量训练来保持生活自理和行动安全。

图右相关表格可用于简单自测各方面力量,未达标项即为训练重点,建议每月复测,追踪进步。以下针对性训练,建议每个动作每周练3天,每天2至3组。

下肢力量和大腿耐力强化 1. 深蹲。站立,双脚与肩同宽,脊柱中立,屈膝下蹲至大腿,尽量与地面平行,每组8至12次。2. 靠墙静蹲。背贴墙站立,脚跟离墙约一脚掌长距离,屈膝下蹲,幅度以不产生膝关节疼痛为宜,保持30至60秒为一组。

核心稳定提升 1. 平板支撑。俯卧,双肘、双脚支撑在地,肘部在肩正下方,身体呈直线,收紧腹部,保持30至60秒为一组。2. 仰卧抬腿。仰卧,双腿伸直,保持下背部贴地,避免拱腰,腹部发力缓慢抬腿(可减小难度改为屈膝90度抬起),再放下双腿至离地约15厘米,每组12至15次。

能力维度	测试项目	做法要点	合格
下肢力量	五次起坐试验	双手抱肩,连续5次从椅子上起坐	≤12秒
大腿耐力	靠墙静蹲测试	背贴墙站立,下蹲至膝90度,不动	≥30秒
核心稳定	平板支撑测试	屈肘支撑在地,身体一线,腹部绷紧	≥30秒
上肢力量	跪姿俯卧撑测试	跪地,手宽于肩,屈肘降至肘部90度	≥10次
平衡	单脚平衡测试	单脚站立,手叉腰,目视前方	≥60秒

呈直线,收紧腹部,保持30至60秒为一组。2. 仰卧抬腿。

平衡与协调训练 1. 树式。站立,重心放在右脚,屈左膝,左脚掌贴于右大腿内侧,双手合十举过头顶,保持30秒,再换对侧。2. 波速球单腿站。单脚站在波速球(平面朝上)中间,另一脚轻抬,可以扶墙或在旁人的帮助下保持平衡,小腹收紧,保持20至30秒,再换对侧。两个动作均左右交替完成一组。

上肢力量增强 1. 墙壁俯卧撑。面对墙站立,双臂伸直,双手与肩同宽、与胸等高撑在墙上,身体呈直线,屈肘俯身,再推起,每组10至15次。2. 跪姿俯卧撑。跪姿,双手略宽于肩支撑在地,屈肘下降至肘部呈90度,再

医生提醒

(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

两所新军校今年首次面向湖南招生

近日,中央军委决定,调整组建中国人民解放军陆军兵种大学、中国人民解放军信息支援部队工程大学、中国人民解放军联勤保障部队工程大学等3所院校,均为高等教育院校。其中,中国人民解放军联勤保障部队工程大学和中国人民解放军信息支援部队工程大学确定面向湖南招生。

该校是一所立足联保、面向全军的综合性高等院校,主要面向全军后勤通用领域专业培养指挥管理、工程技术人才。21个招生专业均为四年制普通高等教育本科专业,在校期间,除完成国家高等教育本科通识课程外,还要学习政治课、军事课、专业课和首次任职岗位课程,达到国家和军队本科专业人才培养质量标准,能胜任部队专业岗位。

中国人民解放军信息支援部队工程大学

信息支援部队工程大学位于湖北省武汉市,于2025年以国防科技大学信息通信学院、陆军工程大学通信军官学校为基础调整组建,是全新打造的战略性军种信息支援部队唯一直属大学,是我军信息网络、通信工程、数据智能、软件系统等网信军官培养摇篮。10个本科专业100%信息化智能化。

(据华声在线 6.10)

在家庭教育中,父母的语言不仅是沟通的桥梁,更是塑造孩子心灵世界的神奇画笔。作为家长,该如何运用积极语言来教育孩子呢?

温暖的语言是“情绪的灭火器”。当孩子遇到困难或者失败时,一句责备就像给孩子的情绪按下暂停键。“受委屈了,妈妈抱抱你;这次失败了,不是你没有努力;做错事,没关系,我们一起承担……”温柔的理解能让孩子紧绷的神经瞬间放松。被暴雨打湿的小鸟,只有躲进温暖的鸟巢,才能重新鼓起飞翔的勇气。父母的语言里藏着孩子情绪的开关,智慧的话语能把孩子从崩溃边缘轻轻拉回。

鼓励是孩子成长的“隐形翅膀”。“这次数学题又错了这么多,你到底怎么学的啊?”这样的指责只会让孩子垂头丧气。但如果换成“你可以再试试看,没关系,我们都在你身边;你已经做得很棒了;我们都看见了你的努力……”孩子的眼睛立刻会重新亮起光芒。鼓励就像阳光,能让自信的种子破土而出。聪明的父母总能在孩子身上找到“闪光点”,用语言把它们变成照亮前路的星星。

提问是思维大门的“启动钥匙”。“当孩子抱怨‘学校的作业太多了’,可以问:‘你觉得先攻克哪科作业会更轻松?’引导孩子主动认真思考。提问就像打开思维大门的钥匙,能让孩子更主动地解决问题。这就像给孩子一艘小船,教会他掌舵,远比直接推着船往前走更有意义。”

(摘自《今晚报》)

育儿有方

日前,钱江晚报教育微信公众号“升学宝”发起了小调查,关于“你家孩子是不是遇到了‘初二现象’”,超百位家长积极参与问卷投票。记者统计发现,有超九成的家长表示察觉到了孩子进入初二后的情绪和行为有明显变化。

而针对初二娃情

绪不稳定或行为叛逆时怎么办的问题,家长普遍采用了倾听孩子的想法、给予孩子一定的空间和时间自行调整、寻求老师或专业人士的帮助等方式,和孩子耐心沟

通。只有6.59%的家

长会严肃批评,试图

纠正孩子的行为。

在分析初二孩子成绩下滑的原因时,近半数家长认为主要原因是学习难度增加,孩子难以适应,青春期心理变化和沉迷网络、手机也是造成孩子成绩下滑的原因。

在评论区中有家长读者留言:“为什么我们关心的只有学习,而不是(初二孩子)的人生困惑。”对此,一位资深语文老师回复说:“八年级(初二)是最叛逆的年纪,再乖的崽上了初二都会顶老师两句。后来心平气和跟孩子们交流又都能听进去老师的话,等到初三突然又变回正常人了。”或者这就是孩子们成长蜕变的必经之路吧。

(摘自《钱江晚报》)

调适“高考后遗症”专家教你这样做

“多数人更重视考生高考前的心理调适,但考后考生心理变化同样值得重视。”北京大学教育社会学博士、辽宁理工职业大学教授徐祥运说。

据有关心理咨询数据显示,考后两周是心理问题高发期。家长该如何科学应对?

给家长的建议

1. 避免过度关心成绩。家长不要反复问孩子“考得怎么样”,尽量用“这段时间辛苦了,想吃什么”等话题,转移孩子的注意力。

2. 接纳不完美,停止“反刍”。高考只是人生中的一站,而非终点。与其反复纠结结果如何,不如尝试用书写、音乐、绘画、运动或倾诉等方式释放情绪。

3. 调整作息,回归健康生活。避免报复性熬夜,保持规

律作息,可以通过运动,如跑步、游泳、打球等来缓解压力。

3. 移注意,减少“查分焦虑”。减少频繁刷新成绩查询网站,可以通过阅读、观影、社交等活动分散注意力。

4. 提前规划,降低不确定性。了解志愿填报信息,寻找备选方案,如职业规划、复读或留学等,增强对目标的掌控感。

5. 必要时寻求专业帮助。若自我调节无效,可联系学校心理老师或拨打心理援助热线。

高考的意义不在于分数,更重要的是在每一次挑战中成长。(摘自《大众健康》)

成长之道