



近一个月来,“血铅”成为坊间讨论的热点话题,不少家长担心孩子也有血铅超标问题,干脆带孩子到医院查血(末梢血/静脉采血)。

武汉儿童医院儿童保健科副主任医师陈磊表示,门诊曾遇到一位家长,看到孩子的血铅值为 $40\mu\text{g/L}$ 后,眉头紧锁、焦虑不安,“其实家长没有必要过度焦虑。”陈磊介绍,正常孩子的血铅值在 $0$ 至 $100\mu\text{g/L}$ 之间,日常生活中只要将这一数值控制在 $50\mu\text{g/L}$ 以内即可,这是正常儿童机体可耐受的水平状态。

生了孩子,才能领生育津贴?  
非也。如果由于宫内停育等原因,不幸自然流产或终止妊娠(人工流产),不仅可以用生育保险报销部分手术费用,也可以申请生育津贴。  
**能领多少钱**  
生育津贴=用人单位上年度职工月平均工资÷30×产假天数。  
比如,小A不幸流产后,医生开了30天的产假,其所在的公司上年度职工月平均工资为6000元,她能领到的生育津贴为:6000÷30×30=6000元。  
**产假多少天**  
视女性的身体情况、当地的政策,以及医生的建议  
通常,怀孕未满4个月终止妊娠,可享受15至30天产假;怀孕满4个月终止妊娠,可享受42天产假;怀孕满7个月终止妊娠,计42至75天产假。  
**如何申请**  
可由女性自己或所在用人单位申请。此外,很多地方都开通了网上申请。  
比如广州,只需填写“信息采集表”(需单位盖章和经办人签字),并提供病历资料/住院记录,即可在“穗好办”APP上“医保”的“生育津贴支付”一栏,申领生育津贴。  
(摘自《健康时报》)

## 少受“铅”绊,这些措施很重要

武汉儿童医院儿童保健科主任医师李瑞珍建议,一般来说,儿童可以每半年或一年进行血铅检查,了解铅暴露和体内铅累积的情况,这样有助于早期发现危险并采取干预措施。

**这些症状要及时排查,孕妇也要警惕铅中毒**

根据世界卫生组织的报告,铅暴露的主要来源是食物和室内外尘土,少部分来自饮水、空气及其他,如汽车尾气、爆米花、香烟、松花蛋、盗版绘本、蜡笔,以及部分工艺不合格的手机壳、化妆品、涂料等,都可能含铅。

日常生活中的铅源不少,而且铅中毒的早期“无声无息”,没有典型的临床表现。李瑞珍提醒,如果孩子出现烦躁易怒、多动、注意力不集中、嗜睡、学习成绩突然下滑、反

应变慢、头痛等;又或是食欲不振、腹痛、便秘或腹泻、恶心呕吐,身高体重增长缓慢、面色苍白(贫血貌)、乏力等症状,就可能是身体血铅超标的“求救信号”,家长要多注意,尽早在专科医生的指导下进行相关排查。

专家提醒,除了儿童,孕妇也要警惕铅中毒,因为铅可以通过胎盘进入胎儿体内,影响宝宝生长发育,甚至可能发生胎儿畸形、早产等。

**做好日常预防很重要,让孩子少受“铅”绊**

“作为家长,可以做好预防,降低孩子铅中毒的风险。”李瑞珍提醒,首先谨防铅从口入,从户外回家后,注意洗脸、洗手,减少通过皮肤接触铅的机会。需特别注意的是,手指甲缝容易藏匿铅尘,要清洗到位,平时也要定期修剪指甲,

保持卫生;在饮食方面,鼓励健康、均衡的饮食,可以多吃富含铁、钙和维生素C的食物,减少铅在体内的沉积。

其次,慎重选择玩具、文具、生活用品。选用玩具、文具、餐具等儿童用品时,应选购正规品牌。警惕色彩过于鲜艳、使用劣质喷漆或可能含铅的物品;平时要注意清洁,孩子的玩具、用品要经常清洗;定期用湿拖把清理地板,避免扬尘;食品及餐具应加罩防尘。

生活中要注意远离“高危因素”。遛娃时,避免到加油站附近、车流量多的马路边、工厂附近散步和玩耍,同时避免吸入二手烟。有从事含铅作业工作的家庭成员,要注意更换工作服和洗澡,避免将工作服和儿童衣服一起洗涤。

(摘自《楚天都市报》)

## 吸烟者的面容,“显老”33个月

最近,哈佛大学团队在《柳叶刀数字健康》上发表了一个深度学习系统FaceAge(直译“面部年龄”)。

**健康**  
**生活**

该系统能够通过面部照片估算生物年

龄——每个人的基因及生活习惯不同,面容衰老程度要比生理年龄更能反映人的健康状况。

研究人员用FaceAge测算了近6万名60岁及以上的健

## 手机/高血压/环境污染与老年痴呆

《自然·人类行为》杂志开展的一项研究显示,老年人经常使用电子设备(譬如手机),与痴呆症风险降低有关联。

与此同时,学术期刊《自然-医学》最新发表的一项研究

结果表明,有效控制高血压可以显著减少痴呆和认知功能障碍的发病风险,对减轻全球痴呆疾病负担,具有深远意义。

此外,英国伦敦大学的研究人员在美国《老年医学杂

志》发表论文说,接触二氧化氮和细颗粒物(PM2.5)污染,与老年人的关键认知能力、尤其是语言能力方面得分较低相关。

(摘自《生命时报》)

## 老年人不可忽视的三大特殊低血压

**餐后低血压:**  
**餐桌上的“隐形摔跤手”**  
老人血压调节能力弱,进食后大量血液流向胃肠道,导致循环血量减少,从而引起血压降低,这种情况早餐后较多。患有帕金森病、糖尿病和高血压等慢性病的老人,更容易发生餐后低血压。

**应对方法:** 动作管理 从卧位起身前,先坐床边2至3分钟,蹲起时扶稳支撑物,避免突然直立。 生活管理 每日饮水1500至2000ml,以维持血容量;每周进行3至5次低强度运动(如散步、太极拳),提升心血管调节能力。

**直立性低血压:**  
**起卧间的“血压过山车”**

老人身体适应性弱和协调性减弱,当体位突然改变(如卧床、久坐

或蹲位起立时),大部分血液会流向或积聚在腹腔与下肢部位,不能及时回流到心脏,导致心室血液不足、输出量减少,使血压下降。有动脉硬化及高血压等慢性病的老年人,心脏不能及时加速泵血,血管也不能有效收缩,从而引发血压骤降。

**应对方法:** 动作管理 从卧位起身前,先坐床边2至3分钟,蹲起时扶稳支撑物,避免突然直立。 生活管理 每日饮水1500至2000ml,以维持血容量;每周进行3至5次低强度运动(如散步、太极拳),提升心血管调节能力。

**排尿性低血压:**  
**夜间如厕的“沉默杀手”**  
老人因膀胱、尿道括约肌功能减弱,以及前列腺增生、

尿道狭窄等原因,导致排尿不畅而屏气用力时,会使迷走神经张力增高,小静脉等血管相应扩张,回心血量相对不足,心脏排出血量也随之减少,造成血压下降。同时膀胱排空后,腹压降低,腹腔静脉扩张使血液滞留,回心血量急剧减少,也会促使血压下降。这种情况易发生在夜间膀胱过度充盈或长时间憋尿时。

**应对方法:** 排尿习惯 不憋尿,排尿时放松勿用力;高龄者可改用坐式马桶,站立排尿时手扶扶手。 体质调节 坚持日常轻运动(如提肛训练),提升盆底肌和血管适应能力。

(摘自《云南老年报》)



近日,湖南省株洲市第二中学的双胞胎兄弟王辅佐和王辅佑收到清华大学录取通知!哥哥王辅佐通过677分的高考成绩和强基计划,考入清华大学化学生物专业;弟弟王辅佑则凭物理竞赛国家集训队资格,保送清华大学电子计算机专业。当记者问起他们的学习秘诀,兄弟俩一致认为:努力比天赋更重要。

**他山之石**  
王辅佐、王辅佑的名

## 湖南双胞胎,一起上清华

字,藏着家人对他们“互相帮衬、并肩前行”的期待。从小学到高中,两人不仅同班,还凭着5厘米的身高差和一“活”一“稳”的性格让人一眼分清。

高二后,哥哥王辅佐主攻高考和强基计划,弟弟王辅佑专注物理竞赛,作息错开却不互相打扰。哥哥强基培训遇到难题,弟弟能开着视频讲5个小时题;弟弟第一次没入围清华保送,哥哥则默默陪着他复盘。

兄弟两人是彼此最好的“参照物”:高一时哥哥排年级120多名,弟弟成绩更靠前,后来哥哥一路追到年级第一,弟弟被“挤”下去反而乐呵——

## 四招与青春期的孩子和谐相处

暑假来了,家长怎样才能与青春期的孩子和谐相处呢?

南京市夏光清德育名师工作室支招:青春期的孩子特别想证明“我能行,别管我”,可心里头还是盼着父母是稳稳的靠山;他们嘴上跟你顶得欢,心里偷偷想着“爸妈要是能好好跟我说,别吼我就好了”;他们行动上好像嫌你烦,其实希望你能信任他们。

家长怎样做才能真成孩子的“自己人”,而不是“对头”呢?一是当“情绪海绵”,别当“点火器”。孩子“炸毛”的时候,家长自己先稳住!假如女儿因为和朋友闹误会哭得稀里哗啦,这时候妈

妈给她一个拥

抱,说一句“妈知道你心里特难受”,这比追着问“到底咋回事”或者讲道理“做人要大度点”强一万倍。让孩子吐吐槽,家长别急着评价对错。相信孩子哭完,说完自己就能缓过来。

二是多给信任和鼓励,让孩子劲头更足。家长说一句真心实意的“妈相信你处理好这事”,或者“你上次处理那事儿,我觉得你特有想法”,就算孩子表面装着不在乎地“哦”一声,心里头可美了。青春期的孩子其实特别在意爸妈的认可。  
三是规矩别太死板,留点缝儿透透气。家长对啥事都说“必须”“绝对不行”,孩子肯定反弹。可以偶尔通融一下,

让孩子感觉被尊重、被理解,他们反而会更愿意守那些真正重要的规矩。

四是想让孩子放下手机时,先看看咱手里有啥“好牌”。家长光喊“别玩了”没用,得想想,孩子不玩手机了,能干点啥更有意思的?爸爸能陪他打场球吗?现实生活够精彩,够有吸引力,手机才没那么大魔力。

说到底,跟青春期的孩子相处,不是打仗分输赢,是家长和孩子一起学着成长、互相适应。那个对你“砰”一声关上的门,当你用理解和尊重去轻轻叩响,耐心等待,它总会再次为你打开。

(据紫牛新闻 王颖/文)

## 暑期给娃找个大学生伴读,靠谱吗

太靠谱的中介。“中介只是提供了家长的联系方式,就收取了两倍的课时费。陪读一次,向家长收费1200元,给我们大学生的只有400元。相当于中介把课时费的大头拿走了。”后来,经过同学介绍,小马才找到一家靠谱中介——中介只收取第一节课的课时费当作中介费。

小马告诉记者,如今校园里也建立了许多专门寻找陪读的微信群,群里的家长经常发布一些陪读的需求。

大学生成了家长们眼中的看娃“潜力股”“香饽饽”,这一现象背后,是当代社会家庭教育需求的变化。这种新型的劳务关系,可以带来互利共赢。对大学生而言,暑期带娃

高强度学习后,两人解压方式也一样——运动。

“闷头刷题8小时,不如去操场跑两圈、打场乒乓球。”弟弟笑着说,跑步时吹过的风、挥拍时的专注,反而能让脑子更清醒。“放松是为了更好地专注,这是我们找到的平衡。”

师长们的托举指引他们向前,家人的支持更是温暖底色。作为培养出两位学霸的家长,妈妈刘素芳表示,从小养成良好的学习习惯非常重要,两个孩子正是因为习惯好,所以高年级以后,家长几乎不用操什么心。父母会像朋友一样尊重他们的选择,兄弟俩也会互相鼓励,彼此给足无条件的信任。

(综合《湖南日报》、人民日报微信公众号)

随着AIGC率(生成式人工智能参与度)检测新规落地后的首个毕业季结束,北京某高校本科毕业生刘凡(化名)感叹终于度过了这场“兵荒马乱”。她的经历,折射出不少毕业生在应对论文AI率检测时的困境。

3个月前,刘凡将毕业论文提交某网站检测AI率后,结果出乎意料:尽管在撰写过程中大量使用了AI工具辅助内容生成和润色,检测结果却不足2%。“太低也不行!AI率过低,论文反而会被抽去‘盲审’(匿名送审)。”更让她崩溃的是,经同学介绍找到一位承诺“包过检测”的“行内人”进行“人工修改”后,论文在两日内经四个不同软件检测,AI率结果有的低至2%有的高达80%，“一些自己原创或引用学者观点的文字也被标记为AI生成”。

据悉,为了将AI率降至学校要求的安全范围,不少刘凡这样的大学生投入大量时间精力反复修改论文。压力之下,“代降论文AI率”的灰色服务在电商及社交平台悄然兴起,商家多以“人工修改”“包过检测”为噱头,收费从几十元至上千元不等。然而,记者调查发现,这些服务效果堪忧、猫腻重重,学生花费不菲却常常陷入维权无门的窘境。

(摘自《法治日报》)

## 论文AI率代降服务乱象丛生

