



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 $40\mu\text{g}/\text{L}$ 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 $100\mu\text{g}/\text{L}$ 之间，日常生活中只要将这一数值控制在 $50\mu\text{g}/\text{L}$ 以内即可，这是正常儿童机体可耐受的水平状态。

**疾病治疗**

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 $\times 30 \times$ 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： $6000 \times 30 \times 30 = 6000$ 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，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，

## 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”)。

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

康个体数据，结果发现，吸烟者的面容年龄比不吸烟者高 33 个月。

因此，想要“老得慢一点”，赶紧戒烟吧！

(摘自《家庭医生》)

## 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

结果显示，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

医技前沿

(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。生活习惯 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”**

老年人身体适应性和协调性减弱，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。生活习惯 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》)

(本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用)



## 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“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，作息错开却从不互相打扰。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——

这种良性竞争，让两人都跑得更快。

谈及学习，兄弟俩有个共同点：能坐在桌前连续做题 8 小时。这份专注力，加上各自的方法，成了他们的“学霸密码”。

哥哥王辅佐学数学讲究“稳扎稳打”：一轮二轮复习资料里，每章错题不超过 1 道，整本书下来顶多错 3 道。遇到难题不硬啃，常和同学互相出题、整理错题本。他总说：“总结透一套卷子，比刷十套都管用。”

弟弟王辅佑学物理，爱“追问本质”，“公式不能死记，得想明白‘为什么这么运作’，才能看透题目背后的模型”是他常挂在嘴边的话。

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。

但是，这种自发形成的劳务关系仍需规范引导。目前市场上存在的信息不对称、权益保障缺位等问题，应该引起相关部门重视，并予以解决。

(据《法治日报》)

## 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

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“王牌”。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。

在北京交通大学就读的小马告诉记者，对刚刚从事陪读的大学生来说，中介是绕不开的一道关。不过，小马也发现，每家中介收取的费用不同。此前小马就曾遇到过不



不只是简单的勤工俭学，更是一堂生动的社会实践课。对家长来说，大学生带娃提供了性价比更高的选择，他们的知识储备、思维眼界等优势，突破了保姆单纯照看孩子的局限。

但是，这种自发形成的劳务关系仍需规范引导。目前市场上存在的信息不对称、权益保障缺位等问题，应该引起相关部门重视，并予以解决。

(据《北京日报客户端》)

论文字代降服务乱象丛生