

“秋老虎”节气切记做好头腹保暖

立秋后,会经历“秋老虎”这样一个特殊节气。大概在8月到9月之间,这个季节主要的特点是早晚凉爽,但是午后气温仍然比较高,因此,建议在昼夜温差比较大的地区,老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病,包括冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚要做好头部以及腹部的保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发的阶段,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负

荷,这对于心脑血管病患者来说是一个很大的考验。有这样三个公众常见的谣言,需要澄清:

一是在换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞,这是一个错误的言论。输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块,反而是这样盲目的输液,可能会加重心脏或者肾脏的负担,导致一些不必要的麻烦,甚至诱发心力衰竭。

二是“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”,这

也是一个误区。恰恰相反,季节转换的时候血压波动会更加明显,高血压患者更需要坚持规律用药和监测血压情况,切勿擅自停药或调整剂量。

三是喝红酒或者喝醋可以软化血管,目前并没有科学的证据证明它们可以达到这样的目的,过量饮用反而会伤害身体,保护血管还是希望大家能够遵从医嘱,注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。

(摘自《健康时报》)

被情绪“杀死”的野马,揭秘心理学中的致命陷阱

非洲草原时常上演令人唏嘘的一幕:吸血蝙蝠悄然降落在野马腿部,用尖锐的牙齿刺破皮肤吸食血液。尽管蝙蝠吸食的血量微不足道,却能引发野马剧烈的暴怒与狂奔,直至力竭而亡。

这看似离奇的现象,背后隐藏着深刻的心理学奥秘——野马效应,它生动诠释了情绪失控如何酿成致命悲剧。

何为野马效应

野马效应由美国心理学家提出,指的是因微小刺激引发情绪剧烈波动,最终导致严重后果的现象。从生物学角度看,当野马被蝙蝠叮咬后,其体内会迅速分泌肾上腺素等应激激素,引发“战

或逃”反应。

然而,持续的应激状态使身体能量被过度消耗,免疫系统功能下降,最终加速了野马的死亡。这一效应映射到人类生活中,许多人会因工作中的一句批评、社交中的一次误解,陷入愤怒、焦虑的情绪漩涡,进而影响身心健康与工作效率。

破解野马效应的生存法则

情绪觉察与命名:当负面情绪涌现时,尝试准确识别它(如“我现在感到愤怒”),这一命名行为,能激活大脑前额叶皮层,削弱情绪对行为的控制。

认知重构:遇到问题时,主动切换视角。例如将“这次

失败太糟糕了”转化为“这是一次宝贵的学习机会”,减少情绪内耗。

建立情绪缓冲机制:练习深呼吸、冥想等习惯,在情绪爆发前按下“暂停键”。也可以通过运动、绘画等方式,释放压力,就像在草地上奔跑释放压力的人一样,摆脱负面情绪的束缚。

野马效应的警示:真正击垮我们的,往往不是问题本身,而是面对问题时的失控情绪。当我们学会在情绪的惊涛骇浪中锚定理性的灯塔,就能避免成为被情绪“杀死”的“野马”,在复杂的生活

中保持从容与坚韧。

(摘自《长寿养生报》)

肾上腺结节是肾上腺上面发现了肿物,最常见的疾病是肾上腺腺瘤,也可能是肾上腺结节样增生、髓样脂肪瘤、囊肿、结核等,这些都是良性疾病,当然也有可能是恶性疾病,如肾上腺的腺癌。

绝大多数的肾上腺肿瘤都是良性的,恶性较为少见。肾上腺的恶性肿瘤居多,例如肺癌、肾癌、乳腺癌、肝癌等都有可能肾上腺转移。原发性的肾上腺恶性肿瘤很少见。

通常来说,如果肾上腺肿瘤较大(如大于4厘米)、生长很快、形状不规则且与周围组织边界不清,要考虑恶性的可能。

发现肾上腺结节,比判断良恶性更重要的事情是判断它“有没有功能”。肾上腺的功能是分泌各类激素,那些偶然发现、不分泌激素的结节,一般称为“无功能结节”或“无功能腺瘤”。

肾上腺肿瘤的手术指征,主要包括以下几个方面:良性结节,有明确功能的肿瘤,至少2厘米以上、生长速度较快的肿瘤等;原发肿瘤已根治、除肾上腺外没有其他转移病灶;原发性恶性肿瘤,无远处转移和局部侵犯,符合手术条件。

术后,患者需要进行定期的随访和复查,以确保手术效果并及时发现可能的复发或转移。

(摘自《老年日报》)

肾上腺结节不等于癌

小学老师教高中,“跨学段任教”不可硬跨

据《南方周末》报道,在山东临沂下辖的多个区县,在即将开始的秋季学期,一些老师将离开自己所在的小学或初中,前往高中教书。在学龄人口变化的大背景下,这种情况称为跨学段任教。

记者梳理发现,不光是山东临沂,目前福建、宁夏、江西、新疆等多地,已发布教师跨学段转岗公告。可见,为解决高中师资短缺的燃眉之急,教师跨学段任教已成为应对学龄人口变化背景下优化教育资源配置的一种积极尝试。

通常来说,如果肾上腺肿瘤较大(如大于4厘米)、生长很快、形状不规则且与周围组织边界不清,要考虑恶性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)

、生长很快、形状不

规则且与周围组织

边界不清,要考虑恶

性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)

、生长很快、形状不

规则且与周围组织

边界不清,要考虑恶

性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)

、生长很快、形状不

规则且与周围组织

边界不清,要考虑恶

性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)

、生长很快、形状不

规则且与周围组织

边界不清,要考虑恶

性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)

、生长很快、形状不

规则且与周围组织

边界不清,要考虑恶

性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)

、生长很快、形状不

规则且与周围组织

边界不清,要考虑恶

性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)

、生长很快、形状不

规则且与周围组织

边界不清,要考虑恶

性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)

、生长很快、形状不

规则且与周围组织

边界不清,要考虑恶

性的可能。

发现肾上腺结节,比判断

良恶性更重要的事情是判断

它“有没有功能”。

肾上腺的功能是分泌类

激素,那些偶然发现、不

分泌激素的结节,一般

称为“无功能结节”或“

无功能腺瘤”。

通常来说,如果肾上腺肿

瘤较大(如大于4厘米)