

“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,早晚要做好头颈部以及腹部的保暖。

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。

三是喝红酒或者吃醋可以软化血管,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》)

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物都是良性的,恶性较为少见。肾上腺的恶性肿瘤中又以转移性肿瘤居多,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,如果肾上腺肿物较大(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,有明确功能的腺瘤,至少2厘米以上、生长速度较快的腺瘤等;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》)

疾病防治

应季保健

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》)

心理健康

频繁打嗝要警惕胃癌可能

呃逆即打嗝,呃逆频繁或持续48小时以上,称为难治性呃逆,这种情况要警惕器质性病变,包括胃肠道疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病等,特别是还伴有反酸、腹胀、腹痛、黑便的,要警惕胃癌的可能。

早期胃癌极易与胃炎、胃溃疡等疾病相混淆。我国90%的胃癌患者发现病情时,往往已是进展期,错失了最佳治疗时机。但如果我们能够在日常生活中多一份留心,疾病还是有迹可循的。除打嗝不止,以下几个餐后表现,也是胃癌的危险信号:

1.餐后异常饱胀,尤其是上腹部胀痛不适。在进餐后异常饱胀,甚至只是吃了少量的食物后,也会感到腹胀难受,这是早期胃癌最常见的症状。2.消化不良、呕吐、厌食。胃癌会减弱胃的蠕动功能,导致消化不

良、食欲不振。3.烧心、反酸。由于胃癌减弱了胃的蠕动,导致进食后胃酸容易随着食物回流食道,引起烧心、反酸。

此外,如果发现贫血、便血、大便发黑,或短期内暴瘦(比如一个月内无原因地瘦了10斤),要当心是否存在胃癌或其他恶性肿瘤。

胃镜检查 and 黏膜活检是诊断早期胃癌的“金标准”,也是目前最方便快捷、最可靠的诊断手段,确诊率为95%。建议以下人群定期进行胃镜检查:年龄较大者;感染过幽门螺杆菌,或有胃癌家族史,或在胃癌高发区居住者;长期大量抽烟及酗酒者;胃部出现异常情况者,包括异常腹胀、无规律隐痛等。

(摘自《健康咨询报》)

医生提醒

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

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。然而,从实际执行的情况看,其在落地过程中暴露出诸多问题,凸显了

教育资源调配

孩子缺乏自控力,家长怎么办

面对自由散漫、自控力不强的孩子,很多家长表示,尽管对孩子百般约束,但孩子仍然左耳进、右耳出,把家长的话当成耳旁风。面对这种情况,家长是保持威严,用强硬手段纠正孩子,还是从细节入手,重新培养习惯呢?

天津市和平区四平东道小学校长焦茹说,孩子缺乏自控力、不受家长劝导和约束的行为,并不是因为本身性格懒散或注意力不集中造成的,其本质是没有养成做事有规划以及按时完成相应任务的习惯,这需要家长根据孩子的实际情况,做一些干预训练。

焦茹建议,首先,为顺利完成短期学习任务,家长要跟孩子做好沟通,了解孩子的想法,是排斥?是自愿?还是任由家长安排?家长可根据实际情况,做好时间上的调整和分配,抓住孩子精力充沛的时间,督促孩子高效率完成。其次,家长要调整教育方式,逐步提高孩子的自控力。家长可以让孩子脱离现有环境,找一个适合的、比较安静的环境。如果孩子学习效率比较低,家长要提出严格的标准,如在规定的时间内完成哪些任务,并约定奖惩措施,让孩子为自己的行为负责。在孩子完成任务的过程中,家长不要打扰,做好相关的时间和结果记录即可。最后需要提醒家长的是,孩子出现的问题越多,家长越要投入更多的心力来帮助孩子,比如增加陪伴时间、调整教育方法、关注心理变化等。合理的教育方式并不是把孩子改造成“标准件”,而要从人格培养、习惯养成、身心健康等多方面来衡量。(摘自《今晚报》 贾林娜/文)

科学育儿

过程中的复杂矛盾。

小学和初中的教学模式与高中存在本质差异。小学阶段着重于课堂的趣味性、学生行为习惯的培养以及课堂组织和管理能力;初中则在夯实基础知识的同时,逐步提升学生的自主学习能力;而高中教育则更侧重知识的系统性和深度,对教师的专业素养和教学方法提出了更高的要求。此外,小学生与高中生在心理特征、行为方式以及交流模式上也有着显著差异。

而从学校角度来看,尽管师资短缺问题亟待解决,但对转岗教师的教学能力和适应性,仍存在一定的顾虑。报道中提及,湖州师范学院人文学

院的调研结果显示,针对“跨学段教学的适应程度”问题,在回收的74份有效问卷中,没有一个人选“非常适应”。

教师跨学段流动,不仅关乎教师自身,也牵动着学生和家长的心。在他们看来,孩子的学业成绩至关重要,当得知孩子的老师是从小学或初中转岗而来,且教学经验与高中学段不完全匹配时,家长们难免会对这种“临阵磨枪”式的人员调配能否保证教学质量产生怀疑。

由此可见,简单机械地推动“跨学段任教”,并不能从根本上解决教育资源配置的难题,应在尊重教育规律的基础上系统规划,完善配套政策。

(摘自《新京报》8.21)

父母送学,一场“反向照顾”的成人礼

再过几天,不少大学将迎来新生报到。有新生独自前往位于其他省份或其他城市的大学报到,也有父母送学。那么,其中是否关系到年轻人的独立自主意识?

父母亲戚“送学”行程中沉甸甸的仪式感,实则是生命成长中一道神圣而温暖的仪式,是跨代人于时光驿站里共同确认的成长标记。

以家庭为单位,去另一个城市上大学,当孩子“反向照顾”,为父母精心规划路线,自己为全家人购买车票,甚至引领初次涉足其他省份、大城市的父母穿梭于陌生街巷,一份成人的独

亲子之道

立与担当也在生长。

对父母,送学之行则饱含深情回馈的满足。多少来自偏远山村、海岛的家长,借此机会第一次踏足遥远的城市、第一次触感大学校园的气息,第一次目睹孩子步入高等学府,其中的精神满足感不言而喻。

如果说父母参加子女的大学毕业典礼是见证收获的仪式感,那么,父母送新生子女上大学报到,则是共同建构家庭新文化的特殊仪式。这般送学,更如一场无声的“成长见证仪式”。在这短暂却永恒的相携行走中,父母目送孩子启程于新天地,孩子则从父母的目光里汲取前行的力量。

(据潮新闻8.18)

孩子“社交失误”,父母可带其“补考”

8月15日晚上八点多,福建省厦门市一超市老板正守着收银台,一个小男孩跑了进来,开口便直接说道:“老板,给我两个塑料袋,我爸爸妈妈要用。”老板没有立刻满足男孩的要求:“我一定要给你吗?”小男孩下意识重复着自己的需求:“要,要啊。”老板继续追问:“我为什么要给你呢?说一个要给你的理由,你可以随便想一个。”小男孩开始显得不耐烦:“我不知道。”老板换了个角度问:“你来之前爸妈是怎么教你说的?”男孩此时已经有些

紧张,如实回答:“他们叫我下车,然后来你这里拿塑料袋。”于是,老板示范:“你说‘叔叔你好,我需要两个塑料袋,你可以帮我一个忙吗?’”然而,男孩一边扭着胳膊,一边抗拒地喊道:“不要,我不要。”

监控视频的最后一幕是,男孩一边跑出超市,一边喊道:“不知道老板为什么一直不给我塑料袋?”

对这段视频里超市老板和小男孩的对话,国际二级心理咨询师陈萍分析说,老板带着成人逻辑和耐心,用“人情礼仪规范”引导孩



童声合唱要尊重孩子天性

前不久,一段名为《真的爱你》的合唱MV在全网圈粉无数。演唱这首改编版《真的爱你》的珠海童年树童声合唱团成立于2018年,团员中最小的4岁,最大的16岁,他们以来自珠海、澳门、香港、中山等地的学生为主。出于对音乐的热爱,许多孩子自发选择来合唱团上课。在音乐的熏陶下,小成员们不仅提升了审美能力,还通过音乐表达情绪、放松自我,交到了兴趣相投的新朋友。

然而,并非所有参与合唱的孩子都乐在其中——我们常常会看到,低龄儿童的合唱舞台上,有打瞌睡的、有大哭的,还有撻挑子不干的。还有一些童声合唱,孩子们脸上带着礼貌性的假笑,机械地唱着每一句歌词,不见孩子们的天性和灵动,这显然是我们不愿意看到的。在许多童声合唱团的训练中,过度强调技巧的训练,而忽视了孩子们对音乐本身的理解和感受。

童声合唱是孩子们成长道路上的宝贵财富,让孩子们在音乐的滋养下,茁壮成长,收获属于他们的幸福和快乐。

(摘自《光明日报》)

课堂内外

罕见病例

钟。高风险人群包括硬皮病患者、抗

生活质量。(摘自《大河健康报》)

干咳气喘莫忽视,风湿病或引发“蜂窝肺”

合成酶抗体阳性皮肌炎患者以及类风湿关节炎伴吸烟史者等。如果出现干咳症状,要立马到医院就诊,此外还要特别提醒高风险人群每年做胸部高分辨CT,做到早发现早治疗。

早期识别是改善预后的关键,而专病门诊能够更快更准地识别病症,为精准干预治疗打下基础。

在治疗方面,结缔组织病同时涉及风湿免疫系统的问题和肺部问题,所以治疗必须“双管齐下”。短期目标是尽快控制住风湿病和肺部(纤维化)的疾病进展,长期目标是最大限度地保护肺功能,延长患者寿命,提高日常生活质量。

(摘自《大河健康报》)

教育论坛