

在一些流行病学研究中,确实记录了老年人戒烟初期心脑血管的风险略有升高的现象。但这不代表戒烟是“祸根”,而是身体在习惯被打破时的一种“短暂反弹”。

为什么会这样?香烟里可不光是尼古丁,它是个复杂的“化学军火库”,内含超过7000种化学物质,其中数百种对人体有害,几十种致癌。

尼古丁虽然不是致癌元凶,却是最“会拉关系”的——它一边刺激脑内多巴胺释放,让人心情愉悦;一边影响心率、血管收缩,长期下来,身体就像被训练成了一个“依赖尼古丁维持生理平衡”的系统。

突然断掉尼古丁供应,身体就像断电的工厂,系统一下子乱了套。心率变慢、血压波动、大脑短暂缺乏刺激,容易诱发心律失常、血管

权威  
解读

痉挛,尤其在原本就有基础心脑血管疾病

现实中,许多人将皱纹、肌力下降、反应减慢等衰老表现视为“病症”,试图通过药物或手术逆转时光,这可能陷入过度治疗的误区。

正视衰老,首先要破除“衰老等于疾病”的误区。事实上,衰老是刻在基因里的自然节律,就像秋叶会泛黄、潮水有涨落,是生命的必经之路。但同时,衰老也是慢性病的首要风险因素,且患病风险随年龄增长呈指数级增加。正如美国斯坦福大学医学博士、长寿专家彼得·阿提亚在《超越百岁·长寿的科学与艺术》中所说:目前,主流医学在防治与年龄有关的疾病方面进展甚微,往往因干预的时机太晚而无法提供及时的帮助,并以损害生活质量为代价延长寿命,很多人“几乎将所有钱都花在治疗,而不是预防上”。

应对衰老的挑战,我们真正需要的是一场健康思维升级,把提高预防意识和大众健康素养作为核心。与其等待落入疾病泥潭再购买打捞工具施救,不如先学习自救的健康知识和本领。

大家可以借助人工智能,实时监测与评估自己的健康状况,制订饮食、运动、睡眠、情绪等协同干预的方案,让科学的生活方式成为维护健康的有效武器,与衰老和解,把每一天都——

医  
言堂

过成生命里最年轻的一天。(摘自《健康时报》)

## 老年人戒烟容易猝死?

的老年人身上,风险确实比年轻人人大。

老年人戒烟不是不能,而是不能“猛地一刀切”。就像你不能让一个每天喝三杯咖啡的人一天不喝就出门跑馬拉松。生理上有惯性,心理上更有依赖,撤退策略必须温和、循序渐进。

从现代医学角度讲,戒烟永远不嫌晚。哪怕是80岁,哪怕是吸了一辈子,只要戒烟成功,身体的修复机制依旧能启动。

●戒烟24小时内,心脏病风险开始下降;戒烟2周到3个月间,肺功能逐步改善;戒烟1年后,冠心病风险下降一半;戒烟5年后,中风风险接近非吸烟者。

这些数据不是励志语录,是实打实的研究结果。老年

人的身体不是废墟,而是老旧但仍有潜力的工厂,只要你别突然拉闸,它还能继续运转得不错。

从中医角度看,老年人突然戒烟也确实可能引发“气血逆乱”。中医认为吸烟虽属“火毒”,但也有“行气散寒”之用。长期吸烟者阳气浮表,一旦停烟,阳气收敛太快,容易出现头晕、胸闷、乏力、腹胀等“气滞”表现。

但这并非反对戒烟,而是提示:戒烟,要顺应身体节律。可通过温养脾胃、调畅肝气、轻运动、泡脚艾灸等方式帮助身体过渡。不是一根烟停了,万事大吉;是要让身体知道:“我们在做一件对你好但需要适应的事。”

做子女的、做朋友的,不要只说“你该戒了”,而是要提

供替代感和陪伴感。有人戒烟后转做茶艺、国画、太极,不仅成功摆脱烟瘾,还找到了新的生活重心。人不是因为戒烟猝死,是因为“失去烟后的空虚感”没被填上而出问题。

回到那个问题:过了多少岁不建议戒烟? 答案是:没有这个岁数。

所有年龄段都能戒烟,但方式要因人而异,节奏要与身体商量,心理要有准备,生活要有替代。

别再被“戒烟会猝死”这种片面经验绑架了理性。真正可怕的不是戒烟,而是把香烟当成了“护身符”。

健康不是一场突击战,而是长期博弈。每一次改变,哪怕慢一点,也总比不改变强。

别让“抽了一辈子了就别戒了”成为你对自己最后的安慰。真正的慰藉,是活得久、活得好、活得有尊严。

(摘自《长寿养生报》)

## 失智老人的“被偷妄想”怎么应对

有人要害我、骗我钱”的想法。眼神不好使 受疾病影响,有时候钱明明在眼前,老人也可能看不清或认不出;或者由于空间感混乱,导致自己把钱塞到意想不到的角落,需要时想不起来。

被老人怀疑时,争辩只会让他们更害怕、更激动,不仅伤感情,还可能引发更大的冲突,比如骂人、摔东西、甚至动手。

下面,教大家四步解决法。

第一步:先接住情绪 别急着和老人讲道理,而是应先与他们共情,可以说:“钱找不着是让人心里发慌,咱慢慢找,肯定在屋里哪个地方。”同时,建议配合温和的语气、关切的眼神,如果老人不抗拒,可以轻轻拍背或握手。

第二步:演场“寻宝记” 建议家属提前准备,在老人经常藏钱的地方,比如某个抽屉

角落、枕头底下,悄悄放上少量现金,此时就能派上用场,可以引导老人去目标区域:“快看! 钱在这儿呢! 您藏得真够隐蔽的!”成功“寻宝”后,火速巩固战果,以缓解他们的焦虑情绪,重建安全感。“没丢! 放得好好的呢! 这下您心里踏实了吧?”

第三步:打好“预防针” 家属应趁老人还能沟通时,通过合法手续接管老人的主要财产,防止丢了或被骗。同时,找一个老人特别喜欢、一眼就能认出、随手能够到的小铁盒、小木匣或旧钱包,明确告诉他们“以后零花钱就放这里,专门给您用,非常安全”。

第四步:及时找救兵 如果上面几招难以应付,建议及时找医生沟通。医生会判断,是否需要用药来缓解症状。

(摘自《生命时报》)

## 吃了“发物”会旧病复发吗

油等;海鲜类,虾、蟹、贝类、带鱼等;发风类,公鸡、鹅、竹笋、香椿、蘑菇等。

不难看出,中医所说的“发物”,主要是针对特定患病人群或体质特殊者而言。对于身体健康的普通人,这些食物通常不会造成明显影响。

简小兰表示,科学对待“发物”,不同人群要不同应对:身体健康的年轻人无需过度担心“吃发物会生病”,保持均衡饮食即可;老年人、特殊

体质、手术后等人群,需对部分“发物”加以控制,但不意味着要盲目忌口;胃肠疾病患者要注重饮食习惯,避免进食“发物”;胃肠功能较弱的患者需远离海鲜;肿瘤患者需结合自身疾病及体质特点合理饮食,多摄入优质蛋白质和谷物,适量补充维生素与微量元素,维持电解质平衡。杏林讲坛

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## “站着吃”的学生,“弯了腰”的教育

近日,山东冠县一中学食堂内,数千名学生整齐站立就餐的画面引发热议。虽然校方称之为“传统”,但公众看到的却是一种近乎“罚站”的就餐方式。

学生并非不能吃苦,但吃苦应有意义:齐腰高的餐桌、十分钟的匆忙进食,长期如此将对青少年脊柱和消化系统造成损伤。这是对学生基本健康权的漠视。

就餐本应是放松身心的重要时刻,国外很多学校将餐桌看成教育场所:有的让孩子在餐桌上学习礼仪,有的教

“这孩子怎么这么不懂事,你没看见妈妈(爸爸)生气了吗?”

也许小时候,你也被家长这样说过;或者身为家长,也曾这样说过孩子。其实,我们成年人理解的,是情绪概念;而孩子看见的,有可能只是面部表情。

近期,北京大学一项最新发表于国际期刊《自然·通讯》上的研究表明,5到10岁的孩子理解情绪的方式正在发生快速转变——从单纯表情的分辨,到像成年人一样,依靠学到的情绪词汇和情境概念。正是这种理解情绪方式的转变,促成了孩子“懂事”能力的发展。

孩子的情绪理解不仅随着生理发育不断发展,而且时刻受到成长环境、社会和文化的影响,这是一套“活系统”。为了让孩子发展出更具适应性的情绪理解能力,在日常生活中,我们或许可以为这套系统添砖加瓦,从而让孩子拿到理解自己

和理解他人的“通关密钥”。在家庭教育层面,家长可以多和5到10岁的孩子讨论高阶、复杂情绪的概念,如内疚、尴尬、焦虑等,帮助孩子理解复杂概念。

在学校教育层面,可以在语文课中为孩子提供分析人物情绪情感题目的答题指导,着重介绍情绪概念与人物、情节的关系。

未来,我们或许能为每个孩子定制个性化的情感培养计划,让情绪教育真正走进孩子的日常生活。(据科普中国微信公众号)



孩子在餐桌上学会感恩与礼让,有的让孩子在餐桌上学会珍惜与节约……

但在山东冠县的这所学校,学生全程低头扒饭、几乎无交流,就餐活动仿佛是流水线上的机械任务。培养学生的目的似乎已不再是“全面发展的人”,而更像是培养“学习机器”。

## 仿烟“伪童趣”产品当严管

近日,有媒体报道,一款香烟造型的棒棒糖正悄然在小学生群体中流行。商家介绍时多标注“学生趣味搞怪休闲零食”“趣味校园整蛊糖果”等标签。

“吸烟有害健康”是全球公认的公共卫生常识。对仿烟棒棒糖在小学生中流行,不少家长和老师充满担忧:“仿烟棒棒糖将吸烟这个有害行为,与吃糖这种愉快体验联系起来,淡化了吸烟的危害性,削弱了儿童和青少年的警惕心理。”

这并非杞人忧天,小学生的辨别能力弱但模仿能力强。现实中已有媒体报道,部分小学生手持仿烟棒棒糖模仿成人“吞云吐雾”的姿态,更有甚者因此对烟草产生好奇,偷偷购买香烟或电子烟尝试。

仿烟棒棒

教育论坛

## “丝瓜汤”引发共鸣,蕴含对“被懂得”的呼唤

“儿子你晚上要不要喝丝瓜汤?”“不用了。”“丝瓜汤很补的。”“真的不用了。”“夏天吃丝瓜很好啊。”“不用了!!!”“儿子你脾气怎么变得这么差,你肝火太旺了,喝点丝瓜汤降一下火气吧。”最近,某博主发布的一则家庭情景短剧,引发了众多网友共鸣。妈妈不顾儿子的一再婉拒,重复回应“多喝丝瓜汤”,最终认为儿子态度不好是肝火太旺,还是需要丝瓜汤滋补身体……

为什么这么多人被“丝瓜汤”戳中? 因为它指向一种典型的家庭沟通模式:父

讽刺的是,这家“一椅难求”的食堂,竟还被评为“省级优质食堂”。尽管山东省《中小学校食堂管理与服务规范》明确规定,应在就餐区设置足够的桌椅,座位数应不少于就餐学生人数的三分之一。

一张座椅的缺失,折射的是教育理念的畸变。让学生坐着吃饭,本是育人过程中最基本的善意和尊重。让食堂回归育人本质,让教育者挺直腰杆守护学生权益——这或许比任何“优质食堂”牌匾都更有价值。

(摘自《扬子晚报》殷小平/文)

糖并非孤例,此类产品往往以“创新”“趣味”为幌子,降低未成年人对烟草危害的警惕性。早在几年前,市场上就出现过“香烟口香糖”。还有一种“调味电子烟”产品,外形是奶茶杯、可乐罐、口香糖,看似是常见零食,实则雾化器产品,后来还衍生出机器猫、像素小老虎、小熊等造型,以增强对未成年人的吸引力。相关领域专家发出警告,未成年人接触这类产品后,极易从好奇尝试转向传统卷烟。

仿烟棒棒糖的流行绝非小事,而是关乎下一代健康成长的大事。应多管齐下、久久为功,监管部门筑牢法律防线,学校压实教育责任,家长尽到监护义务,才能为孩子们营造一个安全的成长环境,让祖国的花朵健康成长。

(摘自《内蒙古日报》何勇海/文)

推荐给孩子好的学习方法,抓紧一切时间陪伴孩子,想尽办法鼓励孩子……家长做的很多事,明明出发点是好的,偏偏孩子不领情。这些教育方式在别人那里明明很有效,到了自家孩子这儿,为什么不被接受呢?

天津市南开区中心小学高级教师张楠楠说,教育孩子要因材施教,照搬他人经验,往往会适得其反。她建议,首先,家长的陪伴在孩子成长过程中必不可少。但对不同性格的孩子,对陪伴的具体需求是不同的。如,对探索型的孩子来说,不需要家长的贴身观察和监督,而是希望家长能带他探索更深层、更广阔的未知世界。有些孩子天性敏感,对压力的承受力较低,对家长的陪伴需求更多的是“情绪价值”和“自主空间”,而不是过多地“贴身陪伴”。其次,家长不要照搬、借鉴所谓成功经验。教育孩子的本质是让孩子成为最好的自己,为此家长要了解孩子的长处和短板,扬长和补短板缺一不可。比如,对能力强的孩子,家长要引导他低调做事并学会欣赏别人的长处;对自信心不足的孩子,家长要不吝夸奖表扬他的每一次进步。最后,对孩子的教育不是短期行为,家长要坚持观察孩子的特点和成长变化,为孩子量身定制教育方法。如果孩子愿意主动接受家长的引领和建议,就一定能扬长补短、如虎添翼、健康成长。

(摘自《今晚报》贾琳娜/文)

科学育儿

少与孩子的有效沟通交流,让不少为人子女者感到窒息却又无力反驳。

更有甚者,将自己的观念强加给孩子,剥夺孩子的选择权,到头来很可能好心办坏事。前年,四川省一名女子被父母强制考公五年未能“上岸”,导致患上精神分裂症的话题曾冲上热搜。“丝瓜汤”引发共鸣,根本上说是源于人们情绪表达的现实需要。其背后蕴含着对“被懂得”“被理解”的深情呼唤,值得家长们聆听、反思并化作正确姿态与实际行动。

(摘自《北京青年报》)

亲子之道

了解孩子性格特点,因材施教