信息太多,构建“防火墙”很重要

3年前的一个下午,我在诊室遇到了67岁的修女士。

修女士一直觉得自己很健康,结果前段时间体检,查出空腹血糖高达11.2毫摩尔/升,一下就慌了神。她从包里掏出3个不同颜色的笔记本,里面密密麻麻记录着“二甲双胍会伤肾”“糖尿病会烂脚、瞎眼、肾衰竭”等语句。她额角沁出细汗,语速极快地说:“糖尿病到底严不严重?”此前,修女士在社区当了多年的志愿者队长,这次身体出了问题,很多人都来慰问,同时也带来各种治疗经验,弄得她更加无所适从。经过询问,我知道她没有糖尿病家族史,其他筛查显示没有Ⅰ型糖尿病的可能。她说,自己目前用的是街坊推荐的中药,西药她信不过,怕副作用太多。我进行了详细的解释,打消了她对二甲双胍的戒备,建议她用二甲双胍缓释片,餐前服用阿卡波糖控制餐后高血糖,并叮嘱她好好调整生活方式。

专家提醒

很快就到了复诊的时间,但结果非常不理想,她的糖化血红蛋白到了8%,空腹血糖仍旧高达8.9毫摩尔/升。追问之下,她才不好意思地承认,自己悄悄停了半个月的二甲双胍和拜糖平,试图仅通过控制饮食来降低血糖,因为“网上有人靠喝苦瓜汁就把血糖降下来了”。我立即为她调整治疗方案,增加了药物联合治疗手段,我指着血糖仪曲线解释,“血糖就像飞机的导航系统,持续失控会导致严重后果。”这句话让修女士沉默许久,最后她表示要规范进行血糖管理,下次复诊再看效果。

过完年后的一个春日,修女士来复诊,这次有了令人惊喜的变化:空腹血糖稳定在5.6至6.8毫摩尔/升。她表示,除了规律服药,她还开始锻炼身体,每天快步走5公里。

慢病管理任重道远,这里也给其他老年患者一些提示。一是要构建信息“防火墙”,获取正确的健康知识,少受错误信息的干扰;二是建立“医患沟通本”,每次就诊前记录平时的问题和疾病监测情况,能提高沟通效率;三是做好药物管理,不擅自停药、换药,不忘定期复查;四是建立“三维支撑”:包括自我监控、家庭支持和社会支持。疾病的良好控制能给老人带来正反馈;家人可监督用药和饮食;加入正规病友组织,能获取情感共鸣和实用经验,让慢病管理事半功倍。

(摘自《长寿养生报》北京大学第三医院老年内科副主任医师 王征/文)

中药外敷治疗『五十肩』

肩周炎也称“五十肩”,以肩部逐渐产生疼痛,夜间为甚,逐渐加重。笔者运用自拟中药外敷治疗肩周炎200例,疗效尚可,现介绍如下。

处方:黄柏500克,蒲公英、姜黄、宣木瓜各400克,大黄150克,丁香、乳香、没药、山栀子、桂皮各100克,红花50克。

用法:将以上中药混匀研成粉,加凡士林调成膏状,取适量(25至30克),加热3分钟,均匀涂抹于油纸上,外敷于肩周部,每24小时换药1次,10日为1个疗程。局部皮肤破损、化脓性炎症或皮肤过敏者禁用。

治愈70%:治疗后肩周压痛消失,肩关节上举、外展、外旋、后伸功能均正常。好转25%:治疗后肩周压痛明显减轻,肩关节上举、外展、外旋、后伸活动基本正常,日常生活能自理。无效5%:治疗前后症状无变化。

笔者用外敷中药而达到通络止痛之功。其中大黄、蒲公英、宣木瓜等消肿活血止痛;乳香、没药、红花等通经活络、散瘀。本法治疗肩周炎无创伤,无痛苦,花费少,效果良好,值得临床推广应用。

(摘自《中国中医药报》高建伟/文)

民族医药

这些运动方式延寿效果佳

研究人员深入剖析了各类运动模式对男性运动员寿命延长的影响。其中,撑杆跳高运动延寿效果最为明显,能平均增加8.4年。排第二名的是体操项目,能为运动员增加约8.2年的寿命。击剑与射击运动展现出较为接近的效果,均能为运动员延长大约6年的寿命。田径领域的多个项目,诸如竞走、跑步、短跑、跨栏及跳跃等,均对延长寿命有积极作用,介于4至5年之间。

运动延寿

并未发现乒乓球、冰壶、足球、摔跤、雪橇、拳击以及冰球等运动对延长寿命有显著的正面影响。值得注意的是,手球、武术、登山、排球以及相扑等运动方式与寿命缩短相关联,长期参与这些运动的人可能会面临2至9年的寿命减少。

研究还揭示了不同运动方式与女运动员寿命之间的关系,由于样本量有限,只观察到高尔夫和球拍类运动可延长寿命。

除了运动项目外,研究表明,每周进行2.6至4.5小时的运动,即每天大约30分钟的锻炼量,是最健康的锻炼时间。而达到这一水平后,继续增加运动时间并未能带来额外的健康益处,反而有可能出现反效果。这也能解释为什么那些过量运动的人健康程度和寿命反而不及那些保持适度运动量的人。研究人员解释说,长时间剧烈运动可能会让身体处于“过度紧张”的状态。长期如此,免疫系统功能便会下降,恢复能力减弱,从而增加疾病风险。

(据《长寿科学》)

打完胰岛素别立即泡澡

泡澡可以加速血液循环,会使胰岛素吸收速度加快,加之泡澡会消耗大量热量,糖友很容易出现低血糖的症状。因此,建议糖友打完胰岛素半小时后再泡澡,而且水温不要超过40℃,持续时间不宜超过20分钟。同样,不建议打完胰岛素立即运动。运动后,由于活动量明显增加,可以相应加餐或减少胰岛素用量。

除此之外,糖友还需注意打完胰岛素后,要在药效达到高峰之前按时进餐或加餐,对老年人来说,睡前打胰岛素要调整药量,以免发生夜间低血糖。

用药指南

(摘自《健康时报》志南/文)

真正好的关系是能“接住情绪”

“接住情绪”本质是共情式回应,而非简单解决问题。人处于愤怒、委屈等情绪中时,首要需求是“被理解”,而非“被说教”。比如伴侣因工作失误沮丧,“你肯定很自责,换作我也会难受”的回应,能让人感到情绪被看见;而“这点事别哭,赶紧想办法”看似解决问题,实则否定情绪价值,易让人产生孤独感。美国心理学家卡尔·罗杰斯的“无条件积极关注”理论指出,只有当个体感受到“情绪不被评判”,才会放下防御,建立深层信任。

反之,“接不住情绪”的关系常陷两种误区:一是“否定情绪”,用“别难过”“别生气”压制感受,忽视背后需求;二是“转移焦点”,将对方吐槽转为自身经历“我上次更惨”,或急于提建议“你该怎么做”,导致情绪无法释放。长期如此,人会压抑感受,甚至怀疑“情绪不该存在”,引发心理隔阂,让关系疏远。

“接住情绪”可通过练习培养。首先,学会“先共情,再解决”:对方表达情绪时,先放下判断,用“你现在感觉……对吗”确认感受。比如朋友抱怨“同事抢功劳”,可先回应“被抢功劳肯定委屈,没处说理太难受”,待其情绪平复后再探讨办法,这种“情绪优先”的沟通能让人感到被重视。

其次,避免“情绪反刍式回应”。比如对方吐槽家人矛盾,一味附和“你家人太过分”会加剧愤怒;而客观回应“你觉得受伤,会不会他们有别的想法”,既能承接情绪,又能引导理性看待问题。同时,要适度“暴露脆弱”,比如分享“我今天也因小事焦虑”,能让对方感受到信任,拉近心理距离,形成双向情绪支持的良性循环。

需要注意,“接住情绪”并非无底线包容。若一方长期倾泻负面情绪,却不回应对方需求,“单向情绪索取”会让关系失衡。健康的情绪承接是双向的:你陪我度过难过,我给你疲惫时的依靠。正如“情绪容器”理论所说,好的关系像安全容器,既能容纳负面情绪,又能在平复后一起清空,重新轻装上阵。

心理课堂

(摘自《大河健康报》张雯婧/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

谁把大学生宿舍变成了“直播间”

宿舍4个人,却有5万“隐形室友”……近期,社交媒体上关于“室友直播”的吐槽层出不穷。一些大学生主播不分昼夜、不控制音量,将宿舍当作直播间,把室友当成背景板,严重干扰他人正常休息,也让室友关系日趋紧张。

年轻人做直播,原本无可厚非。如今的大学生基本都是互联网“原住民”,他们熟悉网络、擅用网络,课余时间做直播也是对网络世界的尝试和探索。

热点观察

但是,任何事情都应有规则,直播也不能没有边界。学生宿舍不是纯粹的私人空间,也不是完全的公共空间,而是带有一定公共性的私人空间。公共性是对宿舍内的室友而言的,一间宿舍由多人共享,也由大家一起维护,室友之间应互相尊重、和谐共处。隐私性则是对宿舍之外的人而言的,外人不经同意,不得随意闯入、窥探。

这在线下的人际交往中本是常识,但直播打破了某些界限。有人在宿舍旁若无人地唱歌、跳舞、连麦打游戏,有人从午休时间一直播到深夜,严重影响室友休息。于是,宿舍矛盾激增,网上抱怨的声音越来越多。

此外,在空间有限的宿舍直播,很难保证镜头不会扫到室友。宿舍是学生生活、休息的地方,尤其需要隐私。

更有甚者,一些MCN机构为满足某些网友的窥探欲,刻意搭建大学寝室环境的直播房,让主播打造“大学生人设”。有的大学生主播为了流量,有意将室友的私密生活作为直播间素材,让他们在不知情的情况下被观看、议论。在流量的裹挟之下,宿舍直播的乱象愈演愈烈。

干扰室友、侵犯隐私的宿舍直播该管管了,还大学生们一方安静的休息之地吧。

(据央广网讯)

跳出『权力思维』,多开家庭会议

小田已经上六年级了,现在总把自己当大人看。父母平时讨论家里的事情,他都要插几句嘴,说说自己的看法,特别是对家里的一些安排,他更是热心,总想帮着拿个主意。

小田的妈妈陆女士说,孩子长大了,有自己的想法和主张,我们都很理解,但是很难把握让孩子参与的程度。最近有些事因为没有达成一致的意见,小田很不开心,觉得自己的意见没有被重视。

对此,天津市家庭教育研究会会员井春玲老师建议,首先,家长应该跳出“权力思维”的陷阱。比如使用手机等电子产品、完成作业等问题,家长要让孩子自己想办法,而不是独断专行,一味采取没收、断网、死盯等办法。给予孩子足够的尊重,是让孩子接受正确意见的前提。其次,家长要从“权力思维”转化为“规则思维”,变“我说了算”为“咱们说了算”,教会孩子为自己做主。对一些与孩子有关的、需要决策的事情,不妨开家庭会议,让孩子也发表看法。每个家庭成员的建议都逐一讨论可行性,并分析利弊,最终签订一份书面协议。这样的流程会让孩子感觉自己从被管理者转变成规则的共同制定者,被尊重、被肯定的感觉会让孩子逐渐学会深入思考、分析问题,并愿意承担责任,逐步提高自我管理能力;随着年龄的增长,孩子也增强了掌控人生的勇气。

(摘自《新周报》)

亲子之道

站有站相,坐有坐相

关于坐姿,记得在我小的时候是有标准的,即坐在书桌前要“一拳、一寸、一尺”。就是上身保持正直,略微向前倾,胸离桌子一拳距离;手握在距笔尖一寸的位置;头部端正,自然前倾,眼睛离桌面约一尺距离。这“三个一”的标准如今很少有孩子执行了。

坐姿不正,对身体的伤害是毋庸置疑的,自然也会引起走路的姿势不正。民间有句俗语,“走相不正心眼歪”。如此一来,我们就知道坐姿、站姿和走路的姿势有多重要了。

不但要坐有坐相、站有站相、走有走相,还要学习生活里最基本的礼仪。譬如,弯腰捡东西、系鞋带时要蹲下,不能撅着屁股,这样很不雅。再如,于公共场合坐下时要双膝并拢,双手放在膝盖上,不要双腿张开或跷二郎腿。还如,别人为你添茶、倒水或提供服务时,要欠身坐起或用手扶扶杯子,以示感谢和尊重。

除此之外,孩子接打电话时的礼貌也被很多家庭忽视。一些孩子接电话时往往第一句不是说“你好”,而是会说“怎么了”,通话完毕,也很少请对方先挂电话,这便是缺乏基本的礼仪素养。

诸如这样的礼节还有很多,忽视这些礼节,不重视孩子礼貌教育,会招来很多意想不到的烦恼,从而错失很多机会。

一个孩子的礼貌程度如同一面镜子,照出家风的影子。生活中最简单却也最显高贵的投资便是礼仪教育。

课堂内外

(摘自《今晚报》张建云/文)

“小孩哥”“小孩姐”健身能“撸铁”吗

前段时间,一段5岁“小孩姐”在健身房认真“撸铁”的视频在网上热传。此前,小孩“上强度”练出8块腹肌、“虎爸”带女儿“蹭跑”马拉松等,也曾引发热议。

科学适量的锻炼,能增强体质、磨炼意志、培养团队协作精神。但应该看到,儿童处于身体发育期,骨骼、肌肉及心肺功能尚未完全成熟。过早进行超负荷、单一化的高强度训练,不仅容易造成运动损伤,还可能影响生长发育,甚至引发逆反心理,让孩子对锻炼失去兴趣。

健身“撸铁”低龄化,某种程度上反映了家长“赢在起跑线”的焦虑心理。当父母的焦虑投射到孩子身上,就可能出现学龄前儿童举杠铃、小学生挑战成人运动项目等现象,扭曲了运动健身的本义。每个孩子都有其独特的身心发展节奏,运动项目的选择应当尊重科学规律,重视多样性和趣味性,而非盲目追求早、强、快。

让孩子动起来是好事,但如何动、为何动,需要多一分科学理性。让孩子在运动中感受快乐,在锻炼中获得成长,这或许比所谓的“训练成果”更加珍贵。

(综合《人民日报》《扬子晚报》)

科学育儿

当“爱的教育”化作贴心的服务

一则暖心新闻引起不少网友关注。广西财经学院校长范祚军在个人抖音账号发布的视频配文中表示,学校准备补贴外卖丢失的同学,一句“不想让你们的心里留下憎恨的种子”,让暖意穿透屏幕。

外卖丢失看似是校园生活中的小事,却直接影响学生的生活体验,甚至可能让他们产生猜疑和隔阂。学校的处理方法充满了人文关怀,没有简单地归因于保管不当,而是采取组合举措解决问题,用学校教育发展基金会专项经费补贴、加装“外卖保险柜”。从网友留言和流量看,校长的举措既以实际行动为学生们减少损失,有效化解潜在的负面情绪,更是在潜移默化中收到了“爱的教育”的实效。避免“憎恨的种子”生根发芽,展现了教育应有的温度与格局。

服务学生,当于细微处见真章。服务学生,还需更多创新举措。范校长赢得点赞,其原因不仅在于努力解决外卖丢失的具体问题,更在于对待学生的真诚态度。校长上抖音,评论区秒变“校长信箱”,回应教室安装窗帘、电风扇积尘等问题,关注学生对课程质量的反馈,让新媒体平台成为校方与学生沟通的桥梁。拥抱新技术、新渠道,学校管理者以倾听者、服务者的姿态站在学生的身边,有助于更好地实现心与心的交流。

教育的温度,藏在对细微诉求的重视里、藏在从管理到服务的转化中。期待更多高校管理者能更好走进学生的生活,了解他们的所思所想、所急所盼,用贴心的服务、创新的方式,守护学子茁壮成长。

(摘自《人民日报》10.17 徐阳/文)

教育论坛