骨质疏松高发,“新老人”要注意养骨

中国骨质疏松症流行病学调查结果显示,50岁以上人群骨质疏松患病率高达19.2%。更危险的是,它悄然侵蚀骨骼,不少人直到发生骨折才被确诊,平日自觉身体硬朗的“新老人”更是高发群体。

“骨质疏松虽然早期症状不明显,但并非完全不知不觉。”浙江大学医学院附属第一医院骨科运动医学主任医师蔡友治表示,尽管患者早期可能没有明显疼痛或不适,但身体已经发出了一些预警信号。常见的早期征兆包括:身高变矮、轻度驼背、轻微外力即可导致骨折(如咳嗽、跌倒)、腰背酸痛等。此外,骨质疏松的高风险人群(如绝经后女性、老年人、长期缺乏钙和维生素D的人群)更容易出现骨密度下降。

专家提醒

陆军军医大学西南医院老年医学与特勤医学科副主任医师崔晓容提到,公众对骨质疏松有四大常见误区:1.骨质疏松是小病,骨折了休养一下就没事了。事实上,髋部骨折1年死亡率达20%至25%,存活者超50%可能致残;2.只有老太太才需要担心。实际上,男性髋部骨折后1年死亡率是女性的2倍;3.有骨质疏松就该少动防摔。缺乏运动反而会让骨量、肌量“双丢失”,跌倒风险升高;4.补钙就等于治疗。事实是,单纯补钙仅提供原料,不逆转骨微结构破坏,还需抗骨松药物、维生素D、运动等综合干预。

“另外,许多中老年人凭经验自我诊断,将腰腿痛归因于腰椎疾病或关节炎,也容易造成误诊误治。”蔡友治提到,腰椎间盘突出、骨性关节炎等疾病和骨质疏松症状相似,需专业检查鉴别。即使确诊了骨质疏松,也应针对不同病因进行治疗,不能一概而论。比如缺钙者需补充钙剂,内分泌异常者需调节代谢,关节废用性患者应加强康复锻炼等。

预防骨质疏松,健康的生活方式十分重要。崔晓容表示,“新老人”防骨折,要把骨骼像心脑血管一样管理:用好30%靠补钙,70%靠运动、营养、防跌和药物的“组合拳”。

注意每日营养 每日建议补钙1000至1200毫克,约等于500毫升牛奶+50克奶酪+绿叶菜/豆制品;维生素D每日建议补充800至1000IU,血清25(OH)D≥30纳克每毫升为达标,日照不足者要口服补充;蛋白每日补充1.0至1.2克/每千克体重,以防肌少症。

练习“三维运动” 建议保持负重、肌力、平衡结合的“三维运动”。负重:快走、慢跑、跳绳、爬楼梯,每周≥150分钟;肌力:弹力带深蹲、哑铃提踵、墙式俯卧撑,每周2至3次,练到大肌群;平衡:太极、八段锦、单脚站立,每天10分钟,可让跌倒风险降28%至45%。

做防跌倒改造 家装扶手、夜灯、防滑垫;每年查视力、足底压力、鞋履防滑。此外,谨慎使用镇静、利尿、降压药,避免夜间频繁起夜跌倒。

早筛加规范用药 建议女性≥50岁、男性≥60岁常规做DXA骨密度检查;一旦骨密度T值≤-2.5或发生脆性骨折,要在医生指导下使用抗骨松药,并坚持3至5年以上疗程。

(摘自《健康报》)

二甲双胍抗癌与剂量有关

二甲双胍是一种临床广泛应用于治疗Ⅱ型糖尿病的药物,近年来研究发现它具有潜在的抗癌作用,但其具体生理机制并未搞清楚。近日,医疗杂志《细胞报告医学》发表的一项研究表明,双胍类药物的抗癌作用具有剂量依赖性,低剂量可能促进肿瘤生长,高剂量则抑制肿瘤进展。

该研究由美国贝勒医学院的研究人员组织开展。研究人员使用了三阴性乳腺癌的动物模型和细胞系模型,分析了双胍类药物对肿瘤生长的影响,并分析了二甲双胍与Src激酶抑制剂(如达沙替尼)的协同作用。结果表明,低剂量的双胍类药物可以促进肿瘤细胞增殖以及特定信号通路的激活,进而导致三阴性乳腺癌细胞的生长;高剂量则有抑制信号通路的表现,显示出抗肿瘤效果。此外,通过药物组合实验发现,二甲双胍与达沙替尼的组合显著抑制了三阴性乳腺癌细胞的复制、转移。研究人员认为,这项研究或许可以为治疗转移性三阴性乳腺癌提供新的策略。

安全用药

(摘自《健康之友》董长喜/文)

体内湿热,爱出臭汗

中医认为,“阳加于阴谓之汗”。人体在运动、情绪紧张及外界环境炎热的情况下会出汗。然而当人体内部出现湿热时,其汗液多、质黄,而且会出现明显的腥臭味。这是因为湿热是人体水液代谢异常滞留于体内,而后郁久化热所形成。当受到阳气蒸腾时化为汗液,自然会伴有异味,多源于其久留于体内热蕴导致。

湿热的产生与脾胃关系尤为密切。现代人生活水平提高,饮食多肥甘厚味、爱吃生冷,容易损伤脾胃;或因生活节奏快,工作生活压力大,易情志内伤、肝气郁滞、脾失健运、水谷不化、易生湿热。

对因湿热而导致的汗有异味,其治疗方法在祛其湿、除其热,以清热化湿为主,给邪以出路。可在医生指导下内服三仁汤加减、温胆汤加减,以清热利湿,也可用六一散外涂于颈脖、双腋、阴部。

岐黄仁术

(摘自《健康生活报》肖青娥、林国华/文)

女糖友护心,别让雌激素“失效”

女糖友比男糖友更易受糖尿病心肌病“偷袭”——原本绝经前雌激素能给心脏“穿保护罩”,但得了糖尿病后,这层保护会变弱,反而比男性更易出现心肌舒张异常,尤其是经期、孕期、绝经后风险更高。

为什么女性风险更高?一方面,女糖友出现胰岛素抵抗时,心肌对脂肪的“吸收”更敏感,多余脂肪易堆积损伤心肌;另一方面,女性心脏微血管更细,高血糖引发的微血管堵塞,对心脏的影响更明显。所以,女糖友在不同阶段要有针对性地护心。

医生建议

经期 部分糖友经期前血糖会升高,可能让心脏“受累”。建议经期前3天多测一次血糖,偏高时减少1/4晚餐主食,换成青菜,若出现经期胸闷,别硬扛,坐下休息并喝杯温水,必要时就医。

孕期 高血糖不仅影响胎儿,还会加重心脏负担。要在医生指导下“少食多餐”(每天5至6餐),避免血糖骤升骤降;少提重物,不长时间站立,防止心脏负荷过重。

绝经后 雌激素“保护罩”消失,血管变脆,胰岛素抵抗加重。除控糖外,还要每周吃2次木耳、海带“清血管”,每天测血压(超过130/80毫米汞柱及时调药);别因怕胖过度节食,每天吃1个鸡蛋+1杯牛奶,保证心肌所需蛋白质。

(摘自《上海老年报》)

唱歌有利中风康复

很多患者中风后,尽管进行了积极治疗,仍会留下语言障碍、感觉障碍等后遗症。其中,一个值得深入研究的现象是,不少患者唱歌能力的恢复早于说话。近日,英国广播公司发文援引数据称,35%的患者中风后几个月内,唱歌比说话更流利,并介绍了24岁脑出血患者克拉克的故事。

据报道,克拉克中风后,治疗了一段时间才从昏迷中醒来。苏醒后,她出现了严重的言语和肢体功能障碍。值得关注的是,她在喊出母亲的名字前,就可逐字逐句唱出最喜欢的歌曲,这一现象的背后蕴含着复杂的机制——

1. 大脑功能区差异。
2. 神经的可塑与代偿。
3. 情感与动机驱动。
4. 社交和文化因素。
5. 节奏与韵律的辅助。

因此,患者中风后,家属一方面应在其病情稳定后,及早请康复科介入,结合专业评估来制定个性化方案;另一方面,可鼓励患者通过唱歌等方式,促进神经功能恢复。

导诊台

(摘自《大河健康报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

打造未来课堂,加强科技教育

近日,教育部等七部门联合印发《关于加强中小学科技教育的意见》(以下简称意见),意见提出以科学、技术、工程、数学为重点,全面加强中小学科技教育,推动育人方式的变革,为科技创新人才的培养夯实基础。

意见提出,构建协同贯通的育人体系。

培养科学兴趣。小学低年级段侧重感知体验和兴趣培养,通过生活化、游戏化的情景设计,激发学生的好奇心和探知欲。小学中高年级段侧重概念理解和动手探究,在保护学生好奇心的基础上,通过开展

科学实验、项目任务等实践活动,初步建立跨学科联系,强化以兴趣为导向的“做中学”实践路径。初中阶段侧重实践探究和技术应用,围绕“解决真实问题”开展跨学科项目式学习,引导学生从现象认知逐步转向规律探究和方法习得。高中阶段侧重实验探究和工程实践,引导学生了解科技前沿动态,鼓励开展基于真实情境的实验探究和小型工程实践项目,帮助学生系统掌握科学研究的基本流程与核心方法。

变革教学方式。指导学校结合自身办学特色与不同学段学生学习情况和认知特点,“一校一策”系统化设计科技教育实施方案,统筹校内校外、课内课外、线上线下。采用项目学习、问题探究、任务驱动等方式,引导学生主动学习、交流研讨、动手实验、实践探究,综合运用多学科知识和技能解决问题。鼓励探索“科学家+教师”联合授课的“双师课堂”、基于元宇宙虚拟实验室等前沿技术的“未来课堂”。

(综合新华社、央视新闻、教育部网站)

热点观察

学生创作小说不能突破边界

近日,一部以南宁二中为背景的校园题材小说《星轨》,由于采用的是“自传体”形式,并以真实姓名、地点和事件记录了女主角与同校男友从初中到大学的感情纠葛,同时涉及上百位真实师生姓名,因而将创作者本人、被描写者与所在学校一道,推上了舆论的风口浪尖。

青春年少时的情感悸动、校园时光的点滴记忆,都属于值得珍藏的人生馈赠;而无论是懵懂的爱恋、成长的烦恼,还是对生活的观察与思考,这种青少年的自我表达、梳理内心,也是校园文学的鲜活生命力所在。

值得思考的是,虽然如法国作家卢梭所言,“人生最应该服从的,是自己内心真正的声音”,然而文学创作的自由从来都不是无限的,它应当止步于他人隐私的边界。而现实生活中,也有不少这样的前车之鉴。比如,西安某中学学生因创作涉及同学真实姓名的露骨小说并广泛传播,最终被法院判决道歉并赔偿;更不用说在快速传播的网络时代,这样“源于生活”的内容还可能引发“人肉搜索”与网络暴力,往往会对被描写者造成难以弥补的伤害。

《星轨》事件提醒我们,当下教育系统在鼓励学生表达的同时,是否也应加入媒介素养、写作伦理的相关内容?我们的网络平台在推广内容时,是否应有基本的隐私保护审核机制?

教育时评

(摘自《新京报》)

14岁初中生作文全网刷屏的启示

“只是一层薄薄的土,人与人就再难相见了。”日前,湖南娄底一位14岁初三学生的作文刷屏网络、戳中千万网友的泪点。这篇作文,来自湖南娄底某中学老师布置的半命题作文“藏在___的爱”,其中一位龙同学在作文《藏在罐子里的爱》里追忆了自己离世10年的奶奶。

厨房忙碌的背影、未关的水龙头、围裙擦干的双手、一勺白糖的甜润……这些细碎场景无渲染煽情,却让沉默的爱跃然纸上。“幸福从罐子里跑了出来,弥漫了整个屋子”的直白,“尝到盐的咸味才懂糖的甜”的感悟,“薄薄一层土隔断相见”的怅然,皆是发自内心的自然流露。龙同学将对奶奶的思念,寄托在“糖与盐”的味觉对比中;把生死别离的沉重,浓缩在“一层薄土”的具象表达里。

课堂内外

生活本就是写作的富矿,那些看似平凡的日常、不经意的瞬间,往往藏着最珍贵的情感与最深刻的感悟。只要用心观察生活、捕捉细节,哪怕是一罐糖、一个背影、一次尝试,都能成为绝佳写作素材。

14岁初中生的作文走红,也给当下陷入模板化、套路化的作文教育带来了启示。如今不少作文教学中,老师热衷于传授万能开头、高分结构,学生则机械背诵经典素材、优美辞藻,却严重忽视了情感培养、生活观察与心灵滋养。于是,不少作文充斥着虚假叙事、雷同表达,缺少了真实温度与个性光芒。

倘若每位学生都可以真诚之心对待生活,以感恩之心体察亲情,以细腻之心捕捉细节,并诉诸文字,作文自然会充满温度与力量。这种心灵的滋养不仅能让学生写出更好的作文,更能让他们成长为有温度、有情怀、有担当的人。

(据光明网)

分数之外如何找到人生的意义

“孩子正在读五年级,我们发现他陷入了一种‘分数循环’。考得好就开心,考不好就沮丧甚至自我怀疑。作为家长,我们该怎样做,才能帮助孩子超越分数,去探索和建立真正属于自己的人生意义与热爱?”近日,有家长提出自己的困惑。

对此,北京市密云区第一小学区级优秀班主任刁小雪表示,在许多孩子心中,成绩就像是他们的“社交货币”,考得好会被老师欣赏、被同学羡慕,更会得到家长的赞扬。所以,他们会因成绩而喜,因成绩而悲。想要破除“唯分数论”,不妨引导他们发现自身的独特光芒,找到愿为之投入的热爱。

第一,家长不妨和孩子开启一次畅所欲言的家庭茶话会。帮助孩子调整学习方法、找到努力的方向。其次,在日常的亲子对话中,帮助孩子重新定义成功与失败。引导孩子关注过程而非结果,跳出分数禁锢,形成成长型思维。

第二,创造多元土壤,滋养热爱萌发。做有心的观察者,捕捉热爱的信号。请给予孩子充分的留白时间,允许他们在一次次看似漫无目的的主动体验中,自我感悟,自我成长,萌发属于自己的热爱。

第三,树立躬行榜样,引领成长方向。家长对生活的态度,是孩子最好的榜样。家长可以把自己的热爱晒给孩子看,当孩子看到家长因热爱而生活充实、因追求意义而内心丰盈时,自然会明白人生的价值不止于试卷上的数字,便会甘之如饴地去寻找自己的热爱与意义。

(摘自《北京青年报》)

亲子之道

孩子参赛,家长不必当裁判

近日,在辽宁盘锦市第三届“城市传奇”U10组的篮球比赛中发生了家长互殴的暴力行为,起因是两名参赛小球员在比赛中发生了合理的身体冲撞,一名家长在裁判进行制止的情况下,仍冲进场内对其中一名小球员进行推搡,这一举动点燃了双方家长的怒火,引发了双方家长的集体冲突。冲突持续约20秒,最后现场完全失控,造成3人受伤。事后警方介入进行了处理。

对家长而言,谁都担心自家小孩的安全。守护小朋友健康成长本身无错,但送孩子去打球或参与其他体育运动的初衷,不就是希望小朋友在体育竞技中,特别是在对抗中培养他们渴望胜利、永不言败的精神品质吗?比赛场上,正常的冲突本是小球员争强好胜的体现,而且,赛场上也有裁判在维持比赛正常进行,家长没必要把自己当成“裁判”,更不必直接介入其中。

这件球场小事引发的冲突值得深思。若家长允许自家小孩参与体育锻炼和比赛,那么应予以适当放手,让孩子们自己面对赛场上出现的各种情况,并以合理的方式去处理这些问题。不论是赢球还是输球,都要控制自己的行为,以正确的心态面对。这才是让小孩得到良好体育教育的最优解。

(摘自《钱江晚报》)

成长之道