

你以为的身材缺点,可能是中了“基因彩票”

腿细、马甲线、直角肩,是很多人都在追求的所谓“好身材”,其实,微胖、腿粗、屁股大,这些很可能是健康身材——你以为的所谓身材缺点,可能是中了“基因彩票”。



大腿粗反而有助于长寿

很多人明明不胖,就是大腿粗,却经常羡慕别人又细又长的腿。如今越来越多的研究发现:大腿粗反而是好身材的标志之一,更有助于长寿。

大腿围的正常范围是46至60厘米,正常范围内,一般大腿围越大,腿部肌肉就越强壮。

专家提醒

大腿粗的人血脂

更好。大腿围每增加5厘米,全因死亡风险就会降低;大腿粗,会降低高血压和心脏病风险,降低糖尿病风险;大腿粗,骨密度也更高。

屁股大患糖尿病风险低

2023年,《糖尿病护理》发表的一项研究指出:臀部脂肪多是一种健康优势,与II型糖尿病风险降低有关。

臀部脂肪与脂肪因子水平呈负相关,脂肪因子水平每减少1个标准,II型糖尿病风险升高16%,这是独属于臀部脂肪的优势。

臀部大的人,脑血管更好。臀部肌肉发达,可降低摔

倒的风险;臀围每增加10厘米,死亡率就会下降;臀部脂肪较多的女性,患心血管疾病的风险较低。

腰臀比(计算方式是腰围除以臀围),也很重要,男性正常腰臀比<0.9,女性正常腰臀比<0.85。如果腰臀比>1,则意味着健康风险较大。

微胖身材更有利于长寿

在很多医生和科学家眼中,微胖身材才是最佳身材。在高龄长寿老人中,微胖且腰围较细的体形,死亡风险最低。

腰围与全因死亡率、心血管疾病死亡率和非心血管疾病死亡率呈正因果关联。换句话说,如果同样身高、胖瘦的两个人,其中一个人腰围更细,则这个人死亡风险更小、

长寿的可能性更大。

练出健康好身材的方法

给臀腿“囤”点肌肉

腿部肌群是身体最大的肌群,占全身肌群的60%。适当进行深蹲练习,不仅可以激活臀腿肌肉,增加下肢活力,还可以保护关节稳定性,增强基础代谢水平。

控制腰臀比

一些久坐者臀部很胖,这是因为长期不活动导致的脂肪堆积,并不是下肢肌肉增加,这种情况看似腰臀比合理,却依然存在皮下脂肪过多、发病率升高的风险。

30岁后要严格管理腰围,可以多做有氧运动,有助提升代谢、全身减脂,让各项身体指标达到健康标准。

(据人民日报微信公众号)

针灸+吃药,降压效果好

近日,英国《血压》杂志刊登一项新研究称,针灸结合降压药治疗可有效改善高血压患者24小时平均血压水平。

山东中医药大学研究团队分析了13项随机对照试验中1080名原发性高血压患者数据,并将其分为两组,对照组只服用降压药,试验组在服用降压药的同时接受针灸治疗,治疗时间为2周至6周。其中,针灸治疗以人迎穴为主,同时结合合谷、太冲、曲池、足三里等,针灸时间为早上7至9点,下午3至5点,疗程至少4周。结果显示,与对照组相比,试验组受试者平均收缩压降低3.57毫米汞柱、舒张压降低3.61毫米汞柱,24小时血压变异性显著改善,24小时收缩压和舒张压负荷均降低。此外,血压昼夜节律也显著改善,夜间血压下降率提高2.67%。

教您一招

首先,最重要的是把血糖控制平稳,坚持监测空腹、餐后和睡前血糖,及时发现夜间高血糖或“黎明现象”,其次,在医生指导下规律

近年来,高强度聚焦超声(HIFU)作为一种新兴的非侵入性热消融技术,扩展到慢性静脉疾病领域。其治疗静脉曲张时,无需经皮穿刺和肿胀麻醉(通过在皮下组织或组织间隙注射大量含稀释肾上腺素和利多卡因的溶液,使组织肿胀,实现局部麻醉、止血及分离组织的效果),安全性优于腔内热消融技术,能避免出血、感染、热损伤。

近期,西班牙研究人员发表在国际权威期刊《血管外科

老年糖友夜尿频繁的防治

老年糖友容易夜尿频繁,这和高血糖关系紧密。

高血糖会引起渗透性利尿,当血糖超过肾脏重吸收的限度,大量葡萄糖随尿液排出时,就会像“海绵”一样带走很多水分,导致尿量增加。

长期糖尿病还可能损伤肾小球和支配膀胱的神经,使肾脏浓缩尿液的能力下降,膀胱感觉迟钝或储尿功能减弱,加上年纪大了,膀胱括约肌本身就易松弛,夜间尿意来得更频繁。

但是,通过日常的科学管理,大多数老年糖友都能明显改善夜尿问题。

首先,最重要的是把血糖控制平稳,坚持监测空腹、餐后和睡前血糖,及时发现夜间高血糖或“黎明现象”,其次,在医生指导下规律

静脉曲张有望无创治疗

VA对医生的超声水平要求较高,在评估治疗方案时需耗费较长时间寻找血管返流点并设计切口,需要患者更高的配合度;HIFU设备较前沿,远不如射频治疗普及,且在医保范围内,使用成本较高,治疗时可能有一定疼痛感。“每种技术都有优势和不足,需要医生结合病人的需求,取长补短。”

不过,北京大学第一医院介入血管外科郭宏杰表示,目前两种静脉曲张治疗方式仍存在一定局限性。例如,CHI-

肺癌又有新的靶向药

国家药品监督管理局近期批准度伐利尤单抗注射液以新的适应证,用于接受铂类药物的放疗后未出现疾病进展,且未携带已知表皮生长因子受体(EGFR)敏感突变或间变性淋巴瘤激酶(ALK)重排的3期非小细胞肺癌患者的巩固治疗。

度伐利尤单抗是一种人源化PD-L1单克隆抗体,通过特异性结合肿瘤细胞表面的PD-L1分子,阻断其与免疫细胞PD-1/CD80相互作用,解除肿瘤对免疫系统的抑制,激活T细胞介导的抗肿瘤免疫反应,从而抑制肿瘤生长,并延长患者生存期。该药获批基于一项全球多中心、随机双盲、安慰剂对照的3期临床试验,研究共纳入381例符合条件的患者,结果证实,度伐利尤单抗组死亡风险较安慰剂组降低了13%,患者可以从度伐利尤单抗治疗中获益。

(摘自《生命时报》)

安全用药

安全用药

(摘自《生命时报》)

VA对医生的超声水平要求较高,在评估治疗方案时需耗费较长时间寻找血管返流点并设计切口,需要患者更高的配合度;HIFU设备较前沿,远不如射频治疗普及,且在医保范围内,使用成本较高,治疗时可能有一定疼痛感。“每种技术都有优势和不足,需要医生结合病人的需求,取长补短。”

不过,北京大学第一医院介入血管外科郭宏杰表示,目前两种静脉曲张治疗方式仍存在一定局限性。例如,CHI-

不过,北京大学第一医院介入血管外科郭宏杰表示,目前两种静脉曲张治疗方式仍存在一定局限性。例如,CHI-

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

“他还是个孩子”,不再是挡箭牌

2026年1月1日,新修订的《中华人民共和国治安管理处罚法》(以下简称“新法”)正式施行。新法首次将校园欺凌纳入治安管理处罚范畴。“他还是个孩子”这句话,不再能成为校园欺凌的挡箭牌。

在新的法治框架之下,怎样区分同学之间的正常打闹和校园欺凌,是许多家长十分关心的问题。2021年5月25日教育部审议通过的部门规章《未成年人学校保护规定》对什么是法律意义上的“校园欺凌”做了详细界定。规定归纳了侵犯身体、侮辱人格、侵犯财产、恶意排斥、网络诽谤或传播隐私等五类欺凌行为。规定还指出,在学生之间,如果年龄、身体或者人数等方面占优势的一方蓄意或者恶意对另一

热点关注



诸暨校园开设传统游戏课

近期,为丰富学生课间生活、传承中华优秀传统文化,浙江省诸暨市陶朱街道中心小学下属各小学开设了传统游戏课程,打陀螺、跳房子、踩高跷等多项传统游戏让学生们玩得不亦乐乎。图为学生在操场上打陀螺。

(据潮新闻)

成长之道

下午两点,我屏住呼吸,准时点进选课系统。“劳动教育——烹饪课——选上了!”我转身宣布了这个好消息,宿舍里顿时炸开了锅。没错,我被烹饪课幸运砸中了!

我是中国人民大学一名大三学生。自2020年起,劳动教育成为大学教育阶段的必修课,每个学生需完成至少24小时的实践学时。原以为不过是去打扫卫生、除草擦桌,谁曾想,学校跟我们“玩真的”。

除了顶流烹饪课,学校还开设了修水管、摘玉米、做木凳、咖啡拉花等一系列课程或实践活动。

36个名额,300多人选,十分之一的随机选中概率,让烹

方实施上述行为,或者以其他方式欺压、侮辱另一方,造成人身伤害、财产损失或者精神损害的,可以认定为构成欺凌。由此可知,欺凌行为的核心特征是主体上的特定性、主观上的故意性、后果上的伤害性,这就把学生欺凌和学生间正常的打闹区别开来。而刚刚施行的新法,首次增设独立条款,将“学生欺凌”明确为规制对象;明确以殴打、侮辱、恐吓等方式实施学生欺凌的,公安机关可直接介入,对违反治安管理的欺凌行为依法处罚,同时采取矫治教育等措施,使法律边界更加清晰。

长期以来,个别未成年人因年龄原因未受到实质惩处,助长其侥幸与嚣张心理,屡教不改造成恶劣影响。新法打破了“未成年人违法不

拘留”的惯例,加大了对校园欺凌行为的惩戒力度。

修订前的治安管理处罚法对已满14周岁不满16周岁的未成年人不执行拘留,新法则对不执行拘留的规定作出调整,规定已满14周岁不满16周岁的未成年人,一年内两次以上违反治安管理,依法执行行政拘留;已满14周岁不满18周岁,初次违反治安管理但情节严重、影响恶劣的,依法执行行政拘留。这一调整一方面体现了办理未成年人案件时应遵循的“教育为主、惩罚为辅”原则,有助于避免未成年人滑向犯罪深渊;另一方面极大压缩了过往对一些违法未成年人“不予拘留”“一放了之”的范围,传递出“法不能向不法让步”的鲜明导向。

(据新华社讯)

“妈妈后厨”机制把控“校园餐”质量

今年39岁的丁小梅每天凌晨3点多就来到秦宁中学的食堂里,开始制作各种面点。虽然很辛苦,但她却觉得值得。“来这边干活不仅有了收入,还能每天看见孩子在学校咋样,吃得咋样。”她说。

位于宁夏吴忠市的秦宁中学于2021年开始招生,目前有2200多名在校学生。丁小梅的孩子正在这里读高一。学校食堂共聘请了49名员工,其中10人是像丁小梅一样的学生

(据中新社)

家校联系

家长。他们被称为“妈妈后厨”,通常会佩戴一个特殊的标牌——“家长监督员”。

目前,“妈妈后厨”机制已在全市155所中小学推广,在设有食堂的中小

学校中覆盖率达到67%;378名学生家长深度嵌入食材采购、储存管理、加工制作、留样备查、餐具清洗消毒等关键环节,实现对食品安全风险点的全流程覆盖,从源头把控“校园餐”质量。31所幼儿园也加入这一行列。

(据中新社)

家长。他们被称为“妈妈后厨”,通常会佩戴一个特殊的标牌——“家长监督员”。

目前,“妈妈后厨”机制已在全市155所中小学推广,在设有食堂的中小

学校中覆盖率达到67%;378名学生家长深度嵌入食材采购、储存管理、加工制作、留样备查、餐具清洗消毒等关键环节,实现对食品安全风险点的全流程覆盖,从源头把控“校园餐”质量。31所幼儿园也加入这一行列。

(据中新社)

课堂内外

面点里多的那一份琢磨,是买来的漂亮点心里永远不会有吧。”白羽告诉我,最后要求写了近千字。那份在揉捏、等待、试错与成品出炉间交织出的复杂情绪,是我们在平日的课业中难以体会的。

如今,越来越多的大学都把劳动课搬出了教室,让学生真正“动手”,走进田间地头、拿起锅铲,拾起针线。大学劳动教育,不仅教我们如何生活,更是在心里埋下一颗种子,一颗在未来漫长岁月中,愿意亲手创造温暖、踏实面对生活的种子。

(摘自《中国青年报》1.4 刁馨元/文)

家长代写作业手法逼真有苦衷

家有初中生的秦女士前几天看着儿子晚上10点半还写不完作业,有点心疼,“我主动提出帮他写,最后接到的任务主要是一些语文和英语的抄写作业。”

后来她刷到一条家长代娃写作业的热门视频,立刻共情了,“没想到跟我一样干的家长那么多……不过,我可没有像视频中的家长那样堪比大师级的手法。”

热门视频中,详细拆解了家长代写作业的“全套工序”:试卷要揉一揉做旧,最好还要在边角上撕开点小口子,字要写得歪歪扭扭,还要有涂改的痕迹,甚至还要把手掌涂黑,模仿孩子手擦过铅笔字在纸上留下的痕迹……

从家长们的分享中不难发现,大家其实都清楚代娃写作业并不妥当,但背后往往有难言之隐。

一种情况是,随着孩子年级升高,作业量逐渐增加,当写作业与睡眠发生冲突时,家长们大多会选择介入,优先保证孩子的睡眠。另一种情况是,在确认孩子已经掌握相关知识点后,家长想帮孩子减轻机械重复的负担,让他有时间攻克更有难度的内容。从代写的作业类型来看,大多是抄写类等机械重复性的任务,比如写生词、抄范文、做手抄报等。有家长说“我不帮写作业但是帮抄笔记”“初中三年,帮娃抄了三年范文,娃读三遍,我抄一遍”,也有家长说:“我家娃的手抄报从幼儿园到初中都是我代劳。”

但不少家长都表示,代写作业其实要承受不小的心理压力。“既生气又无奈,还特别心虚,觉得对不起老师,又担心是在溺爱孩子。手累倒是其次,心理负担太重了,后来还被老公数落了一顿。”一位妈妈说。

(摘自《钱江晚报》)

课堂内外

面点里多的那一份琢磨,是买来的漂亮点心里永远不会有吧。”白羽告诉我,最后要求写了近千字。那份在揉捏、等待、试错与成品出炉间交织出的复杂情绪,是我们在平日的课业中难以体会的。

如今,越来越多的大学都把劳动课搬出了教室,让学生真正“动手”,走进田间地头、拿起锅铲,拾起针线。大学劳动教育,不仅教我们如何生活,更是在心里埋下一颗种子,一颗在未来漫长岁月中,愿意亲手创造温暖、踏实面对生活的种子。

(摘自《中国青年报》1.4 刁馨元/文)

教育新知