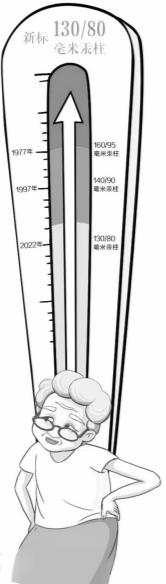


新标高血压患者要不要用药

按新的诊断标准估算,中国高血压患者数量将由2.45亿增至4.35亿左右,至少增加1亿的人群,意味着近1/3国人都将成为高血压患者。

过去高血压的心血管危险分层为低危、中危、高危和极高危四种,而现在简化为高危和非高危,对于一线临床医生来说,分层标准越简化,越有可操作性和推广性,有利于尽快判断高血压患者的降压治疗时机。医生将结合患者的身体指标和其他综合因素,进行必要的非药物干预和药物治疗。也就是说,新增患者并不需要全部用药,大部分通过积极的生活方式干预就能使血压恢复到理想范围。

提醒 推荐心血管危险分



层为高危的患者立即启动降压药物治疗,包括如下3种情况:1. 收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和/或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱,推荐立即启动降压药物治疗;2. 收缩压130~139毫米汞柱和/或舒张压80~89毫米汞柱伴临床合并症,推荐启动降压药物治疗;3. 收缩压130~139毫米汞柱和/或舒张压80~89毫米汞柱,伴靶器官损害或 >3 个心血管危险因素,可以启动降压药物治疗。

心血管危险分层为非高危即收缩压130~139毫米汞柱和/或舒张压80~89毫米汞柱的患者,伴0~2个心血管危险因素,可进行3~6个月的生活方式干预,若收缩压仍 ≥ 130

毫米汞柱和/或舒张压 ≥ 80 毫米汞柱,可考虑启动降压药物治疗。

“例如比较年轻的病人,危险因素不多,没有靶器官的损害,这时可先行3至6个月生活方式干预,假如血压还是没有达标,再考虑启动降压药物治疗。”湖南中医药大学第一附属医院心血管科副主任医师曾英介绍,虽然下调高血压诊断值,使高血压人群增多,用于前期治疗的费用可能略有增高,但用于后续治疗严重并发症,如脑卒中、心梗、肾功能不全等治疗的高额费用会大幅度降低,并且显著提高患者的生活质量,延长其寿命。

对于高血压患者,生活方式干预十分重要。包括饮食干预、运动干预、减压干预、减重干预、戒烟限酒和综合生活方式干预。

(摘自《长沙晚报》11.15)

改善“富贵包”疏通经络是关键

所谓的“富贵包”,实质上是后背上部颈胸交界处(第七颈椎和第一胸椎处)凸出的硬包块,它的病理是颈部局部脂肪以及软组织增厚,是颈椎病的表现之一,常常伴发头晕、头痛、失眠、上肢放射性疼痛、麻木、乏力等症状。

从中医角度分析,颈后“富贵包”的位置正好是大椎穴,大椎穴为“诸阳之

会”,是人体阳气的十字路口,该处淤堵,不通则痛,局部僵硬疼痛,严重者可伴见肩背紧张、疼痛、麻木;气血上行头面受阻,可见头晕、头胀、失眠等症状。

如何才能改善“富贵包”?中医认为,疏通经络是关键!目前医院主要采用火龙罐疗法来治疗“富贵包”。与传统火罐不同,火龙罐疗法是集游走罐、艾灸、刮痧、推拿四种功

能于一体的新式治疗方法,其利用罐口的不规则“莲花”结构对“富贵包”及其周围穴位进行点、推、按、揉等手法,使“富贵包”周围经络得以疏通、肌肉组织得以放松,使艾灸的热力渗透到组织的深部,起到温通经络、活血化瘀、驱寒除湿的作用,促进“富贵包”的吸收。

(摘自《羊城晚报》)

面瘫,四招辅助调理

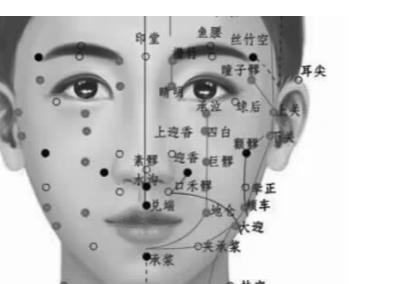
冷空气来袭,不仅影响血液的流动性,还会影响人的神经系统。不少人被寒风侵袭后,会突然出现面部不对称、嘴歪、眼睛合不上、刷牙漏水等症状。中医针灸治疗面瘫有一定特色,可在病情恢复期针刺患侧对侧合谷穴,同时选取面部地仓、阳白、太阳等穴位,配合每天半小时的红外线、电针、面部

教你一招 闪罐等治疗方法,两周即可自行恢复。居家自

我按摩也可辅助治疗面瘫。**轮刮眼脸**。以两手食指及中指分别从眼内眦向外均衡刮上下眼睑各50次;然后轻揉眼皮20至30次。

指擦鼻翼。以两手食指指纹面分别从鼻根两侧向下擦至鼻翼两旁迎香穴50次,在该穴处轻揉12分钟。

点捻四白穴。该穴在眼下孔凹陷处,瞳孔直下,以食指捻四白穴,边捻边施压力,持续12



分钟。

掌揉颊车穴、地仓穴。以同侧手之大鱼际(伸开手掌时明显突起的部位)紧贴患侧颊车穴,边揉边移至地仓穴往返50次。

(摘自《生命时报》)

左侧卧睡觉会加重心脏病病情吗

最近气温下降,不少心脏病患者害怕病情加重,有的老人认为,因为心脏长在左边,左侧卧睡觉会压到心脏,这是真的吗?河南商丘市第一人民医院心脏病专家林增胜说,对于正常人来说,向左睡或向右睡都不会影响心脏。

因为心、肺还有各种内脏器官,都是被肋骨牢牢地包围、支撑并保护起来,左侧卧睡觉并不会把身体

释疑解惑 右侧重量直接压到心脏上。因此,左侧卧睡觉压

迫心脏的说法没道理。虽然说“左侧卧会压迫心脏”的说法是错误的,对于普通人并没有什么影响,不过,右侧卧位对大部分心脏病患者来说确实优于左侧卧位。

人体心脏并不是位于正中间,而是1/3偏右,2/3偏左。左侧卧位时,由于心脏位于身体中线(重心)下方,这时有更

多的血液因为重力作用回到心脏,心脏的负担比右侧卧位更大。所以,心脏病患者为了减轻心脏负担,建议采用右侧卧位。

同样的道理,如果心脏病患者上半身抬高,下肢下垂,可以进一步减少回心血量,从而减轻心脏的负担。

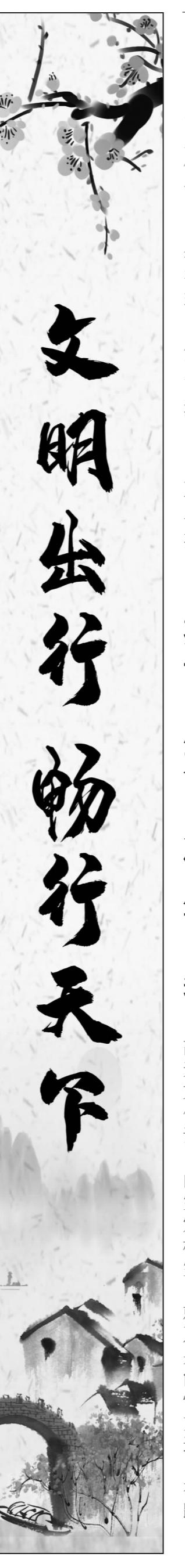
此外,胃部有炎症、消化功能低下者也建议采取右侧卧位,

有助于胃内食物的吸收和消化。

对于大多数人来说,平躺是最佳推荐的睡姿,能缓解脊柱压力,放松腰背部肌肉。如果有的人容易胃食管反流,左侧卧位可能会有一定的缓解效果。

林增胜说,总的来说,还是建议大家用自己感到最舒适的姿势来睡觉,高效的睡眠质量才是最重要的。(摘自《京九晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



“清华妈妈语录”走俏网络是“教育事业的悲哀”?

从事金融行业的王俞刚成婚不久,他觉得这个语录的逻辑把生养孩子作为一笔巨大的投资,要求未来产生的现金流必须能够覆盖父母的支出,所以才逼孩子学习。要反思的是,就像曾经年少时无法判断现在元宇宙、大数据发展趋势,当下的自己又如何得知孩子未来会经历什么、从事什么职业?所以,学习的目的是补缺和提升,补缺指学生生活和做人的道理,提升指增加兴趣和知识。

近日,电商平台销售的“清华妈妈语录”引发关注。该商品

有木质相框摆件、也有墙纸形式,内容均为激励孩子努力学习的话语。这类商品在部分网店销量不菲,有买家评价称,“买给孩子的生日礼物,太惊喜了”“送给读高中的儿子,很有激励作用”等。

家长们为何要逼孩子学习

“儿女双全”的二胎家长瓜瓜(化名)说,逼孩子学习的家长大多数可能会说是为了孩子,为了上“双一流”高校,为了孩子以后过得更好。

但瓜瓜认为,有时家长需

要反思的是,就像曾经年少时无法判断现在元宇宙、大数据发展趋势,当下的自己又如何得知孩子未来会经历什么、从事什么职业?所以,学习的目的是补缺和提升,补缺指学生生活和做人的道理,提升指增加兴趣和知识。

此外,在部分父母眼中,考上名校或许等同于百万年薪。现实生活中,名校毕业生和高薪并不能画等号。如果被灌输了“清华妈妈语录”理念,毕业后如果落差很大,有的会不想回家,甚至回避自己的毕业院校。

因此,熊丙奇说,如今的教育,父母首要的目标是教孩子做人,成为一名身心健全的人。在这则“清华妈妈”的语录中,达成后续的目标,有一个核心前提,就是“逼孩子学习”。

熊丙奇提出,如果以财富

作为教育的目标,大概率会有一个错误的结局。在他看来,在中国能考上清华北大的孩子只

有1%,而99%是其他孩子,父母给孩子提出了不切实际的目

标,孩子无法实现后,可能一辈子以失败者的身份面对自己、面对父母。

(据上观新闻 11.17)

七个原则 让友谊的小船扬帆

作为父母,不妨早一点告诉孩子和同学相处的七个原则,让孩子友谊的小船扬帆。

不用讨好的方式结交朋

友 讨好换不来真正的友谊。人与人的交往是建立在平等的基础上的。

对不合理的要求勇敢说

“不” 对超出原则或者不合理的要求要敢于说“不”。你在拒绝别人的时候,就是在告诉对方你的边界。真正的朋友会理解你,不会强人所难的。

不替“坏人”保守秘密

替别人保守秘密是美德,但是,有一种情况除外,那就是,当这个“秘密”会伤害到你或其

他人;或者,哪怕仅仅只是让你觉得不舒服了,都一定记得告诉家长。

远离消耗你的人

人与人之间的情绪是会传染的。和那些看什么都不顺眼、一开口总是抱怨的人相处久了,你自己也会变得焦虑、悲观。还有一味索取,把你的帮忙当作理所当然的人,该远离就远离。

守住身体的底线

远离带你做危险事情的所谓“朋友”。身体是自己的,如果对方做了或者企图做任何伤害到你的身体的行为,一定要及时制止。如果你处理不了,记得第一时间求助大人。

不要害怕失去朋友

朋友

之间,每个人的想法会不一样,每个人的意见可以参考,但不必一味服从,也不用非要争个高低。朋友是双向的选择,每个人都有选择朋友的权利,也有被拒绝的可能性。

强大自己 与同学和朋友的关系固然重要,但别忽略了自己。当你的能量强大了,能力、品格、素质都提高了,你就会结交更多与自己“同频”的人。

(摘自《燕赵都市报》)

用一种完全不同的方式去欣赏孩子

有个心理咨询师聊起一个来访。男孩15岁,自卑退缩、不上学,父母唉声叹气。前三次见面,男孩头发遮住一只眼睛,很少说话,一直低着头;

第四次见面时,戴了头箍,露出了干净的脸;

第六次见面,剪了一个清爽发型,眉飞色舞地聊新读的一本书,快结束时还要磨蹭一会儿;还没跟你说最近的一个小计划呢。

孩子的变化明显吧:自信,眼里有光,愿意交流。咨询师用了什么秘密武器?做父母的可以借鉴吗?

这个武器就是:认真地听TA说话,无条件地寻找他们身上的优点和亮点,积极地给

间,谁上洗手间还挑时间呢?

比如:孩子半个月没有洗澡了,你能看到什么优点?“坚持”半个月不洗澡,不容易啊,这得多有恒心啊。你这话一说,孩子可能噗嗤就想笑了,但是笑过之后,这个“坚持”“恒心”就有那么十分之一的可能“催眠”到他内心对自我的评价中去,起码你扰动了他内在的假定:在妈妈心中我是不好的。

需要提醒的是,重构,不是揶揄和嘲笑,是真的像一个好奇的孩子,不带成见,无条件地去发现和欣赏。

在叛逆中发现孩子的闪光点,你是在做一件非常重要的事情:重塑孩子的自我评价,重构孩子和你的关系。

(据澎湃新闻 11.18)