

这些病,最易拿“春困”当幌子

俗话说“春困秋乏夏打盹”,一年一度的“春困”来袭让不少人感到昏昏沉沉,甚至工作、学习效率都大打折扣。“春困”本身并不是疾病,但是就有那么一些疾病,伪装成“春困”的样子,一定要提高警惕。

脑中风 据报道,70%以上的中风患者在发病前5至10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素,同时出现频繁连续哈欠,且伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等症状,要高度

医生提醒 怀疑是脑血管的问题。一定要引起重

视、及时就医。

肝脏疾病 肝脏是个“沉默的器官”,而且肝脏上没有痛觉神经分布,因此在患病初期,人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,应尽快到医院就诊,进行肝炎病毒学、肝功能及肝脏B超等检查来排查肝病。

睡眠呼吸暂停综合征 由于某些原因造成上呼吸道阻塞,睡眠时可能会出现呼吸暂停,从而机体缺氧,导致疲劳、困倦、反应迟钝以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降,甚至还会产生窒息猝死。

“鼻炎针”不治过敏性鼻炎

每年的3月至5月是春季过敏性鼻炎高发期,不少人到门诊咨询,打一针“鼻炎针”,过敏性鼻炎是不是就能好?

北京朝阳医院疼痛科副主任医师戈晓东表示,所谓的“鼻炎针”其实是星状神经节阻滞,把局部麻醉药物注射到位于颈部两侧的星状神经节附近,从而阻滞支配头、颈、

肩、上肢等部位的交感神经节,调节交感神经的张力,平衡交感神经与副交感神经之间的关系。

星状神经节阻滞治疗并不是用来治疗鼻炎的,虽然对过敏性鼻炎有一定效果,但并不推荐首选。在治疗过敏性鼻炎方面,星状神经节与蝶腭神经节治疗相比,效果大打

吞服胶囊三“不宜”

的方法是低头吞服胶囊,剥开后容易损失药粉,导致服用剂量不准确等。通常缓控制剂、肠溶剂型的药品不宜拆开胶囊服用,直接服用胶囊内的药物可能会导致药物过早释放,降低药效,同时可能对胃部和食管造成损伤。

不宜仰头服用或干吞 仰头或干吞胶囊可能会导致胶囊粘附在咽喉部或食管上,难以顺利进入胃部。正



胶囊可以解决有些药物很苦,患者耐受不了的问题。不过,正确服用胶囊药有3个“不宜”。

科学用药 不宜剥掉胶囊壳服用 对于大部分的胶囊制剂,其内在

的药物有规定的有效剂量,剥开后容易损失药粉,导致服用剂量不准确等。通常缓控制剂、肠溶剂型的药品不宜拆开胶囊服用,直接服用胶囊内的药物可能会导致药物过早释放,降低药效,同时可能对胃部和食管造成损伤。

不宜仰头服用或干吞 仰头或干吞胶囊可能会导致胶囊粘附在咽喉部或食管上,难以顺利进入胃部。正

置换血液能否抗衰老

4月12日,美国一富翁用儿子血浆换血,展示抗衰成果在热搜上引发讨论。据报道,45岁的硅谷富豪布莱恩·约翰逊在社交平台上公开了自2021年开始抗衰试验后自己的面部变化照片。对此,北京大学第一医院血液科主任董玉君教授告诉记者,通过血浆置换的方式来延缓衰老,在动物试验方面已有部分数据支持。但在人体试验方面,此方式尚无权威、严谨的结论,尤其缺乏随机对照试验来验证其有效。

董玉君介绍,目前,血浆置换更多应用于自身免疫性疾病治疗。

“对普通大众来说,为了抗衰老而冒风险的行为值得商榷。”董玉君提醒,血浆置换

4000~5000毫升左右,血浆置换需要大量的充足血浆,因此临床上用血浆置换时要提前预约、准备,多份血浆才能凑够2000~3000毫升,乃至5000毫升的血浆进行一次置换,这种方法较为复杂,过程较长,很难在抗衰方面广泛应用。

董玉君介绍,目前,血浆置换更多应用于自身免疫性疾病治疗。

“对普通大众来说,为了抗衰老而冒风险的行为值得商榷。”董玉君提醒,血浆置换



面临着未知病毒、溶血、过敏风险等挑战。总体来看,血浆置换仍属于治疗性技术,作为保健用途,尤其是尚未明确验证的抗衰老用途来进行血浆置换,需要保持慎重。

(据人民日报健康客户端)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

董玉君提醒,血浆置换



对于这类患者,应该进行监测,必要时给予治疗。

心脏病 如果同时伴有心慌、胸闷、胸痛,甚至晕厥等症状,特别是在活动后症状加重、休息后减轻,则要警惕心脏病,及时到医院检查。

此外,甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏,症状与春困很像,但这是“假春困”。如果保持充足的睡眠之后,“春困”仍然得不到缓解,还是控制不住频频犯困,应尽快到医院完善相关检查,对症治疗。(摘自《现代养生》乔会秀/文)

遗传性肿瘤的特点

大家日常生活中识别遗传性肿瘤可以参考“321”的规律。

“3”指的是家族中血缘关系成员有3个及以上的相同或者相关的肿瘤患者。例如,乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌和前列腺癌都属于BRCA基因相关的肿瘤;对于林奇综合征的患者来说,家族中出现结直肠癌和子宫内膜癌也属于相关肿瘤。

“2”分两种情况。一种是1人罹患2种癌症,或者成对器官患癌,如双侧乳腺癌、双侧卵巢癌;另一种情况是同一器官出现2个或2个以上的病灶,例如单侧乳房发现多个癌灶。

“1”有两种含义。一是“1例年轻患者”,比如乳腺癌常见的发病年龄是45~69岁,但如果家族中出现40岁,甚至30岁之前的乳腺癌患者,就要提高警惕;二是“1例罕见癌症”,比如每100例乳腺癌约有1例是男性患者,一旦出现也需要提高警惕。

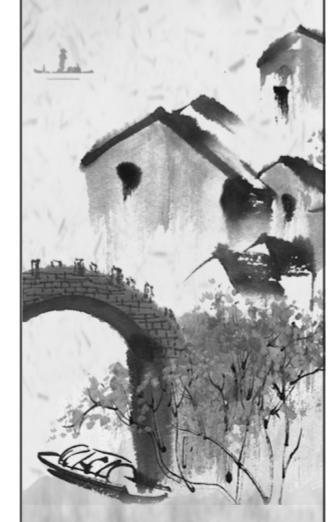
(摘自《老年日报》)

晚饭后,我拿起外孙安安的语文同步抄写练习,虽然小学一年级的孩子写字总是稚嫩些,但安安的字写得实在太马虎了。我把本子递给他:“看看每一行左边的示范字,再看看自己写的。看了以后你有什么感觉?”“写得不好。”“能写得更好一点吗?”“能!”“这样吧,把这一页的字全部擦了重写。”“那不行,总有几个字写得好吧!”“你的意见可以考虑。把你认为好的字留下,其余的擦掉重写。不要求你写得多么好,但是一定要写得认真,写出你的最好水平!”

“怎么才算认真呢?”安安困惑了。“我们先把这一行字擦了。”我指着本子上写得最东倒西歪的一行字说,“现在你以最认真的态度重新写一个字,我们一起来比较一下。”这是个“牛”字,安安一笔一画地写好了。我让孩子自己分析。“感觉写得好多了,上下比较匀称,前面的都写得头重脚轻,还歪歪斜斜的。”安安分析道。

随后,安安安静地认真书写着,一直到做完作业。“写字我都写出一身汗了。”写完后安安说。“累吗?”我想知道安安此时此刻的心情。“我今天认真了,明天我要争取多拿几颗五角星!”(摘自《中

国妇女报》沈明革/文)



“强基计划”新变,数学高分可破格入围

这是响应多维度考核评价考生的招生模式政策的实践,也符合当下社会“不拘一格降人才”的期待。但是我们在解读这一招生政策时,要明确以下三点内容。

首先,是破格“入围”,不是破格“录取”。入围与录取之间还有很多考核评价的环节,后续还需要经过笔试、面试、体测等环节的层层选拔,这就意味着单科分数高、学得好只是敲响了名校的大门,进不进得去,还是得看学生的综合水平。

其次,家长要考虑孩子自身学习水平,不必过于焦虑。这些高校对数学、物理等科目单科成绩优秀的考生进行的

教育论坛

破格入围。

情况发生。”儿童工作独立顾问,联合国前儿童基金会专家杨海宇在接受记者采访时指出。职场出现了对儿童成长陪伴师的社会需求,这说明家庭、社会越来越关注儿童乃至青少年的成长,家长更加重视孩子的家庭教育,并意识到亲子关系中对孩子多加陪伴的重要性。

但与此同时,杨海宇也指出:“陪伴儿童在某种意义上应该是家庭的第一责任,是父母理当履行的天职,但如今这一项任务却成了工作,说明我们在家庭教育上还存在缺陷。”杨海宇认为,即便是雇用了陪伴师,也只能起到辅助作用,这一职业的存在依旧无法替代父母与孩子之间天然的纽带,也无法替代父母在陪伴孩子时所带来的爱与关心。

该反思,是什么导致这样的

(据红星新闻)

一个好的开头可以为作文增色不少,让我们一起跟着小学课本中的例子,学习几种写作中常见的开头技巧。

开门见山,表达观点 这种开头方式一上来就直接扣题,不拖沓、不曲折,干脆利落,是常用的开头技巧。例如,课文《沙滩上的童话》一开头就表达了文章的主旨:“海边的沙滩是我们的快乐天地。”

采用设问,吸引读者 设问开头,用自问自答的方式引起读者的注意,引出下文。例如,课文《太空生活趣事多》:“你知道航天员在太空中怎样生活吗?说起来还挺有趣呢!”

倒叙开头,抓人眼球 开头先把事情结果写出来,后续再阐述事情的原因和经过,制造让读者想继续往下读的氛围。例如,课文《蜜蜂》:“听说蜜蜂有辨认方向的能力,无论飞到哪里,它总是可以回到原处。我想做个实验。”

制造矛盾,设置悬念 开头巧妙设置一个悬而未决的问题和观点,激起读者的阅读兴趣。例如,课文《一支铅笔的梦想》:“想一想,一支老憋在抽屉里的铅笔,会有多少梦想?”课文《尾巴它有一只猫》:“有一条尾巴,它很自豪地说:‘我拥有一只猫。’”

(摘自《家庭教育报》)

小学生科创比赛获奖作品被指“已达硕博水平”

日前,第39届上海市青少年科技创新大赛获奖名单公示,部分获奖作品名单的截图在网上流传。有网友对其中个别获奖作品表达了疑问,认为按照名单所示,一些中小学生的知识结构和创造成果其实并不难。只是写的题目太高深,但其原理、基本规则已经达到硕博水平。甚至有博主称,大赛一等奖获奖项目“蒙特卡洛方法”是自己当年考博的专业题。

对此,有知情人士介绍,只是用了这个原理,觉得对校门口车辆管理有用,据此进行设想,写成五六百字的文章去

成年人的视角与标准去要求,这本身就违背客观规律。如果投评审专家所好,故弄玄虚,这是为了获奖而获奖,这样的作品又有什么意义。

4月18日上午,上海市科学技术协会工作人员表示,对于近期网络上的质疑声音,已有专人处理,去跟进核实情况,目前尚无调查结果。

不管最终结论为何,青少年科技作品不应太离谱,即便是由作者独立完成,也没必要去急功近利或拔苗助长。(据极目新闻)

教育热点