

## 对镜发现疾病苗头

老年人洗澡后可能马上擦干、穿上衣服,没有对镜自查的习惯。其实,这一小举动可以发现很多健康信息,有助于将疾病扼杀在萌芽中。建议大家洗澡后注意保暖和防滑的同时,对镜自查7个部位。

**皮肤** 检查面部、耳朵、躯干(包括乳房下方)、腋下、四肢、手掌和脚底,注意有无新发的皮肤病变,尤其关注形状不规则或表面粗糙的痣,如果有,可能提示黑色素瘤等疾病。

**眼睛** 若发现黑眼球边缘出现灰白色圆环,即使不痛不痒,视力没有下降,仍应尽早检查是否患了高脂血症和动脉粥样硬化。

**口腔** 检查牙菌斑,这种细菌膜可导致蛀牙和牙龈疾病。



**夜尿多按小腹** 不少老年人有夜尿增多的毛病。老年人本来睡眠少,夜里上厕所次数太多,想睡个好觉就不容易了。长期睡不踏实会影响老年人的情绪,使其变得容易发怒、焦躁不安。

夜尿增多属于中医学“癃闭”“淋证”的范畴,其基本病理变化为膀胱气化失调,病变位置主要在膀胱与肾,初多为实,久则为虚。肾为水脏,肾与膀胱互为表里,膀胱的贮藏和排尿功能,全赖于肾的气化功能。老年人大多数体虚、肾气不足,为夜尿增多的发病基础。肾精亏虚,导致膀胱统摄无权,气化不利,清气不升,浊气不降,从而出现夜尿症状。

老年人夜尿多,可试试按摩小腹的方法。小腹是指肚脐以下耻骨以上的部位,可于每天临睡前进行按摩。按摩时平躺在床上,两手叠拢,右手在上,左手在下,放在小腹上,然后顺时针方向环形按摩100圈为1次,以小腹有温热感为最好。1日1次,连续7日为一个疗程。夜尿增多为肾气虚衰所致,所以要顺时针按摩,即推拿手法中的补法,

**教你一招** 可补肾气,减少夜尿。(摘自《健康生活报》师青云/文)

可使用牙菌斑指示剂将口腔牙菌斑染色,注意观察牙菌斑的部位和数量,需用小型手持口腔镜查看牙齿背面。刷牙是清除菌斑的主要方法,建议使用小头软毛牙刷,每天至少刷两次牙,重点清洁牙菌斑多的部位,饭后漱口,配合使用牙线或牙缝刷,充分清洁牙齿缝隙。

**颈前部** 手持镜子对准颈部前下方,喝一口水,微微后仰头吞咽,观察颈前是否出现隆起或肿块。如果有,可能提示甲状腺疾病。最好多吞咽几次并观察。

**乳房(男性也要做)** 观察两侧乳房大小、对称性,有无肿块、皮肤橘皮样改变,乳头有无内陷或渗液等。接下来双手举过头顶,观察乳房侧面及腋窝。异常表现可能提示

乳腺癌、乳腺纤维腺瘤等。

**体态** 侧身站在全身镜前,双腿与臀部同宽,把头转向镜子,肩膀、臀部、膝盖和脚踝应 在一条直线上,背部呈柔和的S形(胸椎后凸,腰椎前凸)。如果背部驼背呈C形,提示颈胸部、背部肌肉紧张或无力,也可能是骨质疏松症所致。

**脚** 观察重心转移时足弓的变化。赤脚站在全身镜前,侧身使右侧靠近镜子,将左脚向前滑动,观察左脚足弓,再把重心转移到左脚,观察左脚足弓变化。如果足弓平坦,提示支撑足弓的肌肉可能衰弱。同样方法检查右足弓。

通过这些简单的检查,老人可以更好地了解自己的身体,一旦发现异常要及时前往医院就诊。

(摘自《健康时报》)



## 冬天起夜,谨防体位性低血压

近日,年过七十的刘大爷半夜起床如厕时,突然晕倒在地上导致颅内严重出血,被家人紧急送往附近医院抢救才保住性命。值班医生分析认为,导致刘大爷出现险情的元凶是体位性低血压。

预防该病最重要的一点就是避免急起身、站太久。起身或久站后一旦出现头晕、眼花,应立即就地坐下或躺下,一般休息片刻就能缓解;一些慢性体位性低血压患者,可在医生指导下服用滋补药或中药调节血压。

(摘自《健康时报》王小衡/文)

## 舌下泡不能戳破

的器官。怎么区别是舌下腺囊肿还是口疮?一是看部位。舌下腺囊肿一般都长在舌下,而口疮、牙龈肿大等,一般都在舌头边缘,或者牙龈部位。二是看肿物的形状和颜色。舌下腺囊肿像个大泡泡,呈现淡蓝色。舌下腺囊肿还

有个进展的过程,初发时就像舌底起了一个疙瘩,不痛不痒,但是当它逐渐变大后,可将舌头顶起,影响吃饭咀嚼,还会引发感染、发烧等状况。

根治这种病,不仅要切除囊肿,还要切除相应侧的舌下腺组织。需提醒的是,千万不要自行戳破囊肿。

(摘自《生命时报》张峰/文)

## 这三类药易致老人跌倒

跌倒对老年人来说,可产生一系列不容忽视的伤害,是老年人造成失能失智的重要因素,其中一些药物的副反应是引发跌倒的重要因素。

**中枢神经系统药物** 抗精神病药物如喹硫平、氯氮平等;抗抑郁药物如米氮平、帕罗西汀等;抗癫痫药物如卡马西平、丙戊酸钠等;镇静催眠

药如艾司唑仑、劳拉西泮等;抗帕金森药物如左旋多巴、普拉克索等;阿片类镇痛药如芬太尼、吗啡等。

**心血管类药物** 利尿剂如呋塞米、托拉塞米;降压药如哌唑嗪、特拉唑嗪等。这两类药物可引起体位性低血压致跌倒。以地高辛为代表的强心药,可能出现心律失常、复

视等症状致跌倒。

**降糖药** 胰岛素及其类似物、口服的各类降糖药物。口服药如格列齐特、瑞格列奈、二甲双胍、阿卡波糖等,均可出现低血糖致跌倒

科学  
用药

风险。

(摘自《医药星期三》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 警惕针灸不当引发气胸

近日,26岁的小玲因腰酸背痛在养生馆针灸,几小时后出现咳嗽、胸口发闷和疼痛、呼吸困难,被确诊为右肺被扎破,形成气胸,右肺已被压缩40%。无独有偶,61岁的唐女士买针自学“扎针灸”,结果因胸闷气急被送医抢救,被确诊为左侧气胸肺压缩50%。医生紧急手术,才转危为安。

**瘦高人群做胸背部针灸要小心** 浙江大学第一附属医院中医科主任吴国琳介绍,临床有“腹部深如井,背部薄似饼”的说法,用来指导针刺的深度。一些在胸口、背部、肩胛骨、锁骨周边的穴位,可能距离肺部表面的距离仅1~2厘米,如针刺过深或方向不正确,就可能刺伤肺脏。

瘦高人群、本身有慢性肺病的患者以及反复针刺治疗某部位的患者,在接受胸背部针灸时更要小心。若出现呼吸困难、胸痛、刺激性咳嗽等不适症状,要警惕气胸可能,及时就医。

**针灸虽好,这些事项要牢记** “并不是所有人都适合针灸,并且要避免过饥、过劳、过饱、紧张这4种情况。”西安交通大学第二附属医院中医科副主任医师安鹏说,针灸治疗的病症范围非常广,例如,常见的神经系统方面病症,如面瘫、中风后遗症、神经性疼痛;消化系统方面的疾病,如打嗝、反胃、便秘、腹泻;疼痛方面的疾病,如肩、颈、腰、腿痛。此外,失眠、耳鸣也都适用。

(综合《每日商报》《医生提醒》《西安晚报》)

## 17岁中专生被疯抢,企业究竟看重什么

近日,河南驻马店17岁的中专小伙子郑红旭(见图),获得了全国职业技能竞赛三等奖,被多家企业抢着要,引起网友热议,网友纷纷表示,“本质上还是小伙子坚定的信念厉害”“谁说职业教育不能出人才,只要肯努力,一技之长就是金饭碗”“正所谓条条大路通罗马”。

近年来,职业教育不断增强社会适应性,调整专业设置,深化产教融合,与经济社会发展同频共振,迸发出强劲

的生机与活力。从就业情况看,不仅看到了小伙子比赛获

奖的光环,更看中了他身上的潜力——郑红旭2007年出生在河南驻马店的一个小乡村,中考时因为10分之差与心仪的高中失之交臂,他毅然决然地选择了就读职业院校新能源技术专业。在学校时,仅用两年时间,他就拿到了全国职业院校人才培养“适销对路”的良好趋势,这与学生职业能力强、专业对口人才紧缺、订单式培养等不无关系。

从这个角度说,17岁的中专小伙子被多家企业抢着要,并不算新鲜事。进而言之,企

业不仅看到了小伙子比赛获



技能方面的优势,更在于因热爱而产生的那份拼搏创新精神。

不少企业深谙“得人才者得天下”的道理。人才进企后能更加热爱岗位、不断创新,成为不少企业的热切期盼。爱岗敬业是创新的推动力。

(摘自《工人日报》12.4 丁慎毅/文)

近日,据央视新闻报道,福建省质检院和浙江省宁波市质检院采样了112批次样品球类、球拍和跳绳等体育用品,发现30批次产品不符合参考标准要求,不符合率为26.8%。其中主要的不符合项目均为增塑剂超标,部分样品增塑剂含量超过参考标准限值200倍。

增塑剂也被称为塑化剂,在全世界范围内被广泛使用有近百年的历史,其中八成为邻苯二甲酸酯类的增塑剂。由于它可以增加塑料的柔韧伸展性,被大量用于塑料制品。但目前研究证实,邻苯二甲酸酯类的增塑剂可以经口腔摄入、呼吸道吸入和皮肤渗入进入人体,被认为是人类自己生产制造的产量最大的环境雌激素之一,已经陆续被世界各国列为优先控制的污染物。

体育用品的重要使用群体是中小学生。在中小学阶段,孩子正处于成长发育的关键期。如果他们长期接触超标的邻苯二甲酸酯类增塑剂,身体健康甚至生命安全将处于巨大的风险之中。

把好学生体育用品安全关,需要织密法律之网,强化制度约束。对于学校和相关销售商来说,要强化对相关产品的把关意识。家长和学生也要提高防范意识和鉴别能力,主动拒绝购买问题产品,而一旦发现产品有质量问题,则要坚持维权。

体育锻炼很重要,体育锻炼用品安全也很重要,体育锻炼必须以学生安全为前提。让孩子们更好地动起来,各方要同向而行,严把学生体育用品安全关,为孩子们营造一个安全、健康的体育锻炼环境,让他们放心运动、茁壮成长。

(摘自《中国教育报》许君强/文)

## 如何维护孩子的自尊心

我们幼儿园有个老师,有一天被孩子气哭了。孩子知道自己把老师气哭了后,在户外活动时悄悄地观察老师的情况。孩子问我:“园长妈妈,刘老师呢?”我说:“刘老师被你气哭了。”我接着对孩子说:“我们说个秘密,好不好?你不要把这个秘密告诉妈妈。你一会儿去跟刘老师道歉。”然后,这个孩子就主动去找刘老师道歉了。

晚上家长接孩子的时候,班主任问我:“园长,您看我

“园长,您看我

一般来说,3至6岁学龄前儿童,每天身体活动总时间应累计至少180分钟。其中,每天中等强度及以上的运动时间至少60分钟。中等强度运动通常表现为呼吸比平时较急促,心率也较快,微微出汗。运动方式有快步走、跑跳游戏、跳绳、踢球等。

对于6至17岁儿童青少年,每天至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动。每周至少进行3天高强度的有氧运动,增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。高强度身体活动通常表现为呼吸比平时明显急促、心率大幅增加、出汗,停止运动后才能说话。运动方式有快跑、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。同时,这个年龄段的孩子还应进行增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动,避免久坐。

(摘自《园长妈妈育儿课》三小辫儿园长/文)

(摘自《新晚报》李洁/文)

## 孩子每天运动多久才算达标

是如何做好家庭支出规划的,衣食住行、医疗教育和人际交往等各方面的支出,对“花钱有度”有一个具体的认识。其次,家长要给孩子“打个样”,除了家庭每个月的固定支出,面对固定支出之外的支出项,要有底线设定。除了让孩子明白挣钱不容易,更要学会管理手中的金钱,对自己的消费有规划,做到心中有数。最后,在消费问题上,家长要有意识对孩子进行财商教育,把孩子当成大人一样对待,不搞双标,不因家长年龄就压制孩子的合理消费需求,也不因孩子年幼而对孩子有“宠溺消费”。

(摘自《今晚亲子之道报》贾林娜/文)