

## 利尿药为什么能治疗心血管疾病

利尿药是指可使尿液增加的药物。大多数利尿药是肾脏中各种离子转运体的抑制剂,在肾单位的不同部位减少钠离子的重吸收,通过水钠排泄来降低血压。各种利尿药的初始作用机制均为通过降低血容量来降低血压。

利尿药之所以可以用来治疗心血管疾病,是因为其可以减轻心脏负担,通过减少血浆容量,降低静脉的回心血量,继而减轻心脏负担,减少心脏需氧量。同时,利尿药还可减轻体液过多引起的症状与体征,如劳力性呼吸困难、端坐呼吸和外周性水肿。

**科学  
用药**

常见利尿药可以根据效能及作用部位分为高效能利尿药、中效能利尿药、低效能利尿药。在患者用药早期,该药通过利尿作用使血容量减少来降低血压,长期使用该药可降低外周血管阻力进而降低血压。该药的不良反应主要包括水、电解质紊乱;代谢异常、过敏反应等。

**螺内酯** 属于低效能利尿药。临幊上,该药可与其他利尿药合用,治疗充血性水肿、肝硬化腹水、肾性水肿等水肿性疾病,可以纠正这些疾病引起的继发性醛固酮分泌增多,并对抗其他利尿药的排钾作用。该药的不良反应有高钾血症、性激素样作用、胃肠道反应、中枢神经系统表现等。

(摘自《中国医药报》3.4)



春雨绵绵,空气潮湿。不少人的风湿病又犯了,关节又开始酸痛。中医认为,风湿、类风湿关节炎患者,为减轻疾病发作,要注意以下几个方面:

避免久处湿地,常接触水者,应加强防湿措施,如穿鞋、戴手套。爱穿裙子的女性,会将膝关节暴露在外,风寒湿气易袭击膝关节,所以气候寒冷或阴雨天尽量不要穿裙子。如果要穿,也要长袜过膝,保护膝关节。

凡患有风、寒、湿痹,关节疼痛的人,或关节曾运动创伤或扭伤的人,要注意对损伤的患处小心护理,注意保暖,避免着凉使病症加重或复发。

改善生活及工作环境,保持筋骨活动能力,不要久坐不动。

日常可以选用黄芪、当归、五味子、何首乌、枸杞等扶正固本、益气补肾食材来增强人体免疫力,有助于防治类风湿关节炎。

如疼痛发作,应请医生治疗,针灸、推拿及服药都可以采用。

(据新华社讯)

### 春雨绵绵莫露膝

### 把握春季黄金期 助力孩子成“高人”

春季是儿童生长的黄金期,主要归结于以下四大原因——

**一是生长激素分泌旺盛。**春季人体新陈代谢加快,血液循环增强,生长激素的分泌水平显著提高,促进儿童骨骼生长,直接推动孩子的身高增长。

**二是充足阳光促进钙吸收。**春季阳光明媚,紫外线照射增加,有助于人体合成维生素D,从而促进钙的吸收。充足的钙摄入是孩子长高的重要保障。

**三是户外活动显著增加。**春季气候宜人,孩子们更愿意到户外活动,不仅能增强体质,还能刺激骨骼生长,促进生长激素的分泌。

**四是更丰富的饮食实现营养均衡。**春季蔬菜、水果丰富多样,为孩子提供了丰富的维生素和矿物质。均衡的营养摄入是孩子生长发育的基础。

在这些因素的共同推动下,使得每年3至5月成为孩子生长得最快的黄金期。把握好这个时机,就能帮孩子长得更高、更好。第一是均衡饮食;第二是充足睡眠;第三是合理运动;第四是良好心态。有研究表明,长期处于心理亚健康状态,处在焦虑、压抑环境下的孩子,会比心理健康、情绪稳定的孩子平均矮5厘米左右,被称为孩子发育过程中的心因性。

(摘自《泉州晚报》3.6)

## 儿童肥胖属于营养不良

3月4日是“世界肥胖日”,专家表示,儿童肥胖属于营养不良,超重和肥胖会直接影响身心健康,需从观念、饮食、运动等方面介入。

此外,儿童长期处于肥胖状态可能导致青春期性发育问题,易患呼吸系统和消化系统疾病,甚至出现脂肪肝、高血压、糖尿病等病症,这些影响可能一直延续到成年。

**医生  
提醒** 儿童肥胖也是营养不良,孩子超重、肥胖是总能量摄

入过多、饮食结构失衡导致的,影响儿童肥胖的因素还包括遗传、运动不足、压力与应激等多方面,肥胖的孩子可能会因为身材问题感到自卑,继而出现心理健康问题。

儿童肥胖的治疗主要有生活方式干预、心理行为干预、药物治疗等。饮食行为是生活方式干预的重点,选择相对低脂、低糖、适量纤维素的饮食策略,尽量减少加餐,参照“间歇性饮食”,保证夜间空腹时间。

(据新华社讯)

## 助听器、老花镜能实现成的吗

记者在网购平台上搜索“助听器”,发现排在前列的价位普遍在一两百元。这些产品均宣称不需要验配,“开机即用”。记者以“距离1米,需要大声喊”的听力水平咨询,店家纷纷表示“没问题”。调试的话,也只是简单通过按钮来调节音量大小而已。

“其实这些助听器并不是咱们传统认知中的‘助听器’,而应该叫‘扩音器’。”资深助听器验配师何跳跳解释道,助听器价格差别很大,对几百元价位的产品来说,没有降噪功能,无法将声音进行分类处理,放大声音的同时也会放大噪声。“老人戴上会觉得很吵,但听不清。尤其是走在外面嘈杂的地方,会觉得脑子都要吵炸了,长期使用此类产品,反而会损伤残余听力。”

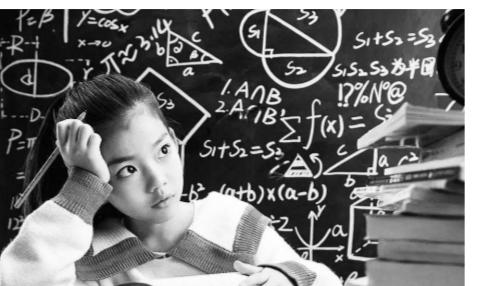
除了听力之外,眼神不好是中老年人更易感知的普遍现象。“不验光,买现成的眼镜,暂时也能戴,总比完全不戴要好。但长时间使用,可能会对眼睛造成伤害。”国家高级验光

师秦英瑞解释道,“人的双眼,一只叫主视眼,另一只是辅助眼,大多数情况下屈光程度是不一样的。另外,每个人的眼睛到镜片距离不同、双眼间的瞳距不同,经过验光配制的眼镜,光心和瞳距都会吻合,视物会比较清晰、舒适。”

而购买现成的眼镜,两眼总会一只清楚一只模糊,看不清的眼睛就会努力调节,导致疲劳。即便度数相差不大,光心和瞳距也不会一模一样,可能产生“棱镜效应”,大脑驱使眼球不停地转动,时间长了就会头晕不适,危害视觉健康。此外,即便年轻时没有散光,上了岁数眼睛也可能出现散光现象,直接购买的眼镜是无法考虑散光因素的。

(据自《北京晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



## “超前学习”的秘密

一种教育功利主义的变体?

复旦大学高等教育研究所副所长陆一带领的研究团队对拔尖学生的成长历程进行了十余年的持续追踪,并在2017年和2023年面向全国一流大学中入围“拔尖计划”的学生开展了大规模学情调查。基于这两期实证数据,团队最新公布的一些研究结果:拥有“竞赛获奖”“完成科创项目”或“提前修读大学课程”这三类超前学习经历的学生,相比没有参加过这类项目的拔尖学生,无论是在学业成绩、论文发表等客观指标上,还是在学习动力、自信心和专业兴趣等主观指标上,都有显著更优的表现。但是竞赛成绩、大学成绩

都不能识别科学兴趣。真正成才的关键条件,是“才能+兴趣”,而非“才能+目的性努力”。

需要指出的是,“超前学习”不等于“过度教育”。“超前”的意思是学习内容的一部分超出了相同学龄的各科平均水平,衡量“超前”与否的客观标准是统一的课标和教学进度。不恰当的“过度教育”是针对一个具体的学生而言,当学生在志趣态度和才智力量上都缺乏准备、但学习任务却已多到无法消化,他们只能囫囵吞枣、生吞活剥,一旦受教育的时间结束,就会愤愤然地放弃所学的一切——这才是违背教育规律的,是应当坚决予以制止的“过度教育”。

(据上观新闻 3.15)

问:孩子患有孤独症,经过专业治疗,症状得到改善。但他还是拒绝与人交流,不喜欢参与集体活动。我该如何正确引导并帮助孩子?

孩子患有孤独症,家长需要多陪伴并了解孩子的内心需求,加强与孩子的沟通,多为孩子创造与同伴交往的机会。可以尝试这样做:1.家长要做好孤独症相关的知识储备,应对孩子可能出现的特殊情况;2.家长要接受自己的情绪并积极面对;3.营造和谐的家庭氛围,与孩子共享美好家庭时光;4.看到孩子的闪光点,赞扬孩子的每一次进步;5.参与孤独症相关的组织活动,结交同样有孤独症儿童的父母。

(据人民网 3.14)

## 父母爱孩子要懂得“退出”

前几天,周女士帮女儿小霏收拾房间,发现小霏在桌上给她留了一张字条:“保护个人隐私,请妈妈不要翻我的东西。”想到不久前母女俩刚因为这件事争吵过,周女士无奈地看了看孩子凌乱的房间,放弃了清洁计划。

周女士说:“小霏今年快小学毕业了,一直是我事无巨细地照顾。但最近这一年多,小霏开始跟我们拉开距离,不再像以前那样围着我们说这说那,也不像以前那么听话了。我们清楚孩子长大了,需要自己的空间,所

是否适合孩子?是否恰好也是孩子所需要的?面对自己父母给予的关爱时,是否也会生出感恩之情?通过自我反思,从而理解自家孩子对自己稍显冷漠的态度。其次,随着孩子年龄的增长,父母对孩子的爱要逐渐从琐碎的日常生活照料中“退出”,要更加注重让孩子逐步独立于社会的引导。最后,父母无条件爱孩子并不是要把孩子罩得严严实实,而是跟孩子一起慢慢变好,既是亲子,又是搭档和朋友,一起攻克难关,创造美好生活。

(据《今晚报》贾林娜/文)

## 保护远视储备,每天去户外2小时



为300度远视,12岁时趋于正视。”倪海龙表示,如果孩子在发育过程中,远视储备过早消耗,就很容易发展成为近视。通过定期检查、建立屈光发育档案,不仅能够做好近视防控,也能够及早发现孩子的屈光异常及弱视、斜视等各种眼病。

“户外时间少、近距离用眼时间长的孩子近视发生率是户外时间长、近距离用眼时间短的孩子的2.3倍。”倪海龙说,让孩子保证每天累计2小时以上的户外活动时

防控的关键,是在白天太阳升起到落山的这段时间去到户外,不管是阴天雨天甚至雪天都有效。可以选择乒乓球、羽毛球等球类运动,也可以选择打篮球、跑步、跳绳、舞蹈、悠闲散步甚至静坐都很好。家长还要监督引导孩子养成良好的书写阅读姿势,做到“一寸一拳一尺”——握笔手指离笔尖一寸,胸口离桌一拳,书本离眼睛一尺。同时,遵循20-20-20法则,即用眼时间达20分钟,抬头眺望20英尺(6米)外,远,至少20秒以上。

(据《钱江晚报》3.15)

如何提前规避预付费模式带来的风险?北京嘉维律师事务所合伙人赵占领表示,首先建议消费者选择经营实力比较强的机构,其次是尽可能选择预付费金额较低的,在相对较短时间内能够完成消费。此外,消费者在签订合同时,一定要注意查看合同条款中是否约定消费者可以中途退费,如果消费者单方解除合同要求退费是否需要收取一定的手续费或者违约金。

(据自《中国经营报》3.15)