



衰老是自然规律,例如头发逐渐变白、皮肤弹性降低、皱纹加深、出现老年斑、牙齿松动脱落、耳聋眼花等现象都是衰老的形态表现。而衰老是老年人从健壮到失能的一种非特异性状态,表现为生理储备下降而出现抗应激能力提早减退,涉及神经肌肉系统、代谢及免疫系统等多系统的生理学变化,这种变化会增加老年人发生失能、跌倒甚至死亡等恶性事件的风险。

目前衰老的发病机制并不十分明确,多数认为衰老是由多种因素导致,其中慢性炎症引起的炎性衰老在衰老

**肾结石六毫米可保守治疗**  
一般情况下,如果肾结石大小在6毫米以内,可以保守治疗,譬如通过运动和饮水的方式,但如果达到了8毫米,那么结石自由排出体内的概率大概就只有20%,而如果是1厘米以上的结石,那么几乎不可能以物理方式排出体外。除了结石的大小外,结石的位置、形状等也会影响其排出的可能性。

拿8毫米大小的肾结石来说,如果它是正圆形边缘毛糙,那么排出来就不太容易,其次还和病人的排石史有关系,有反复排石史的病人的输尿管条件会相对比较好,比较大一些的结石仍然能够排出,所以结石到底能不能排出,具体还是要靠专业的医生做出判断,不要盲目决定采取物理方式排石。

如果有肾结石且大小在6毫米以下,这类人群可以先采取保守治疗,这时候保持充足的水分摄入至关重要,建议每日至少饮用2000毫升的水,采取少量多饮的方式,避免一次性大量饮水。而如果在疾病发作期,结石对输尿管造成了急性梗阻的情况,这时候不建议喝太多的水,因为过量饮水反而会对患者的肾脏造成损伤,影响日常生活。

**疾病治疗** (摘自《大河健康报》)

## 提早干预,老而不衰

中发挥重要作用。例如有些老年人得了呼吸道感染,痊愈后过了一段时间出现了衰弱的临床表现。这可能是病毒或者细菌感染虽然被控制了,但激活了体内的“慢性低度炎症”,通过对肌肉骨骼系统、内分泌系统、心血管及血液系统病理生理的直接和间接影响,导致了衰弱的发生。而这种“慢性低度炎症”与大家平时说的“炎症”还不太一样,不是通过使用抗生素就可以治疗的。

但是,对衰弱的老年人尤其是衰弱前期老年人的干预,可以有效逆转和阻止衰弱的发生和发展。即使是重度衰弱的老年人,也需要积极治疗,尽量减少并发症,改善预后。衰弱的有效预防策略包括:积极的生活方式,科学的饮食,适量、规律的运

动,良好的心态以及有效控制慢病和老年综合征。

### 1. 从早发现并积极治疗

基础疾病,如心衰、糖尿病、慢性感染、恶性肿瘤、抑郁症等。

2. 运动锻炼是提高老人人身体功能的最经济有效的方法。抗阻训练可增加肌肉力量和功能。太极拳可提高老年人的柔韧性和移动平衡能力。

3. 补充充足的营养可能

会改善衰弱老人人体重下降及疲乏的状况,如热量和蛋白质的营养支持,维生素D的摄入等。老年人衰弱的药物干预大多是激素类药物,有一定的禁忌和不良反应。如果还处于衰弱综合征前期,不用吃药,多锻炼,吃好饭,保持好心情,比吃药管用。

(摘自《健康报》)

### 人工心脏植入手术费降价

近日,国家医保局发布《心血管系统类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,引导生产企业压缩流通环节的过高加价,使人工心脏植入手术整体费用下降。

截至目前,人工心脏植

入

手

术

费

降

价

整体费用从百万级别可降至70万元左右。

(摘自《家庭保健医讯》)

## 年轻人患帕金森增长最快

近日,北京天坛医院神经病学中心冯涛教授牵头的相关研究在《英国医学杂志》发表。研究预测,2050年全球将有2520万名帕金森病患者,比2021年增长112%。冯涛介绍,通常认为帕金森病是老年病,但研究显示在2021年到2050年,20至40岁人群帕金森患病率将增长最快。

(摘自《生命时报》)

### 医学提醒

尽管周末

## 每天6小时睡眠是底线,周末“放松”不是“放任”

在学业和升学压力的双重影响下,不少初中生正面临睡眠困扰。浙江省人民医院临床心理科副主任医师廖峰在门诊中发现,许多孩子的睡眠问题背后,往往隐藏着焦虑、抑郁等情绪因素。

初中生周中学习任务繁重,周末适当放松和休息至关重要。周末放松不是放纵,而是必要的调节。“家长要学会‘松绑’,避免过度紧张的家庭氛围。”她解释,如果父母长期处于紧张、焦虑状态,孩子的情绪也会受到影响,甚至形成恶性循环——家长的焦虑传递给孩子,孩子的焦虑又反过来加重父母的担忧。

尽管周末

“放松”

适当补觉有助



建立健康的睡眠习惯,保证睡眠时间,缓解疲劳,提升学习状态。

在周末睡眠时间的安排上,杭州市采荷中学老师、浙江省智慧班主任郑娜建议,周五晚上适当提前入睡时间,比如提前半小时入睡。家长还可以利用睡前时间与孩子进行轻松的交流,肯定孩子一周的进步,避免批评,让孩子带着积极情绪休息。

“周六、周日可以适当推迟起床时间。周末的作息可以更宽松一些,但不建议熬夜、晚起,以免打乱生物钟。”郑老师建议,家长可以让孩子自主调控起床时间,但需设定底线,避免过度放任。

(摘自《钱江晚报》)

## 教育是春风化雨的湿润

最近,我无意间刷到了一个高中男生发的视频,他说:“大人讲的99%的话,孩子都当成了耳旁风,但你好不好奇,那1%到底是怎么听进去的?”

随后,他列举了三件小事。

**第一件事是关于阅读。**上小学时,他妈妈一直要求他每天读半小时书,但他却一直读不进去。

直到和两个爱好阅读的同学成为朋友,朋友安利他《三体》,借《生死疲劳》给他看。在朋友的影响下,男孩无痛阅读了很多文学大部头。

**第二件事是关于运动。**男孩一直坚持学游泳,这并不是源自父母的逼迫,而是因为父亲经常带他去游泳馆,看到其他人游泳,他自然而然地对这一运动产生了好奇。

**第三件事是关于沟通。**以前和人发生冲突,男孩自然而然地复制父母的行为——开启冷战,拒绝沟通。后来,哥哥亲身向他示范了,主动道歉并不代表输了,反而能够更好地解决问题,男孩这才看到积极沟通的价值。

他总结说:孩子很难被教育,但容易被感染。

这句话如当头棒喝,敲碎了我多年来自以为是的教育观。

教育从来都不是一场攻城略地的战役,而是一场春风化雨的浸润。(据微信公众号“女儿派”)

### 亲子之道

## 隐藏家中的“三尺讲台”

身为父母,总会思考这样的问题——怎么才能让我的孩子更优秀?家庭教育,不只是严肃的对话,更多的是潜移默化的浸润。在家庭生活中,隐形的教育时刻都在悄然发生,而这几个地方就是家里隐形的“三尺讲台”。

餐桌,这个家中最为寻常的一角,却往往成为最温暖的教育现场。每当夜幕降临,全家人围坐在一起,分享着一天中的点点滴滴。餐桌上,父母不仅传递着美味的食物,更在不经意间传递着生活的智慧与人生的哲理。

孩子们在轻松愉快的氛围中,学会了倾听、学会了表达,更在潜移默化中懂得了感恩与分享。这样的时刻,虽然简单,却充满了爱与温度,让每一个参与其中的人都能感受到

家的温暖与力

(摘自《今晚报》孙巧媛/文)

## 更年期潮热重易患糖尿病

美国匹兹堡大学日前发表的一项新研究显示,在更年期频繁持续出现潮热和出汗的女性,更容易患上II型糖尿病。

该研究选取了美国全国妇女健康研究(SWAN)的数据,纳入2761名未使用激素且无糖尿病史的女性,通过问卷对血管舒缩症状的表现及频率进行采集。随访17年发现,28%的女性每两周中有1至5天出现潮热、出汗症状;10%的女性每周有6天或更长时间出现潮热、出汗症状。研究结果显示,相比症状轻的女

就医性,频繁出现潮热、出汗等症

时期要更加关注健康状况,做到以下几点。

**健康饮食** 减少甜食和含糖饮料的摄入,多吃富含膳食纤维的食物,如全谷物、豆类、蔬菜。

**规律运动** 每周至少150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车;每周至少两次力量训练,以增加肌肉量,提高新陈代谢率。

**维持健康体重** 避免肥胖,特别是腹部脂肪的堆积。

**调整心态** 保持积极乐观的心态,通过深呼吸、瑜伽等减轻心理压力,确保充足睡眠。

(摘自《云南老年报》)

## 三种慢性炎症最容易引发癌变

**慢性病毒性肝炎** 在我国,80%的肝癌患者有乙型肝炎病毒感染史。肝癌的初期症状隐匿,约一半患者发现肝癌时已经到了晚期。晚期肝癌患者的平均生存时间为6至18个月,预后极差。

预防肝炎诱发的肝癌,方法非常明确。首先,接种乙肝疫苗能显著降低乙肝病毒感染的风险,从而预防肝癌的发生。其次,积极的抗病毒治疗也是阻断肝炎向肝癌转变的关键措施。

**幽门螺杆菌引发的慢性胃炎** 幽门螺杆菌是导致多种胃部疾病的重要致病因素,包括慢性胃炎、胃溃疡及胃癌等。

幽门螺杆菌主要通过黏附上皮,分泌多种酶,侵袭胃上皮黏膜,进而导致炎症和溃疡的发生,并与其他因素协同促进胃癌的发生,例如遗传因素、吸烟、饮酒,以及长期进食霉变、腌制或烟熏食物等。

除了上述三种慢性炎症会引发癌变,结直肠的慢性炎症、宫颈的慢性炎症及牙周的慢性炎症等,也会引起相应组织的癌变。虽然炎症不一定会发展为恶性肿瘤,但是,慢性炎症无疑是恶性肿瘤的催化剂。因此,针对炎-癌转化的积极防治很有必要。

**慢性胰腺炎** 胰腺癌被称为“癌症之王”。调查显示,与非慢性胰腺炎患者相比,慢性胰腺炎患者罹患胰腺癌的风险高20倍。此外,有学者发现酒

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

**读者提问:**我家孩子在学校喜欢跟同学打打闹闹,好几次他都因此被同学碰伤,我家孩子也没有当一回事。我一直有疑惑,不知道应该怎样区分同学之间的正常打闹和校园欺凌,另外怎样让孩子也能正确理解这两者之间的区别?

**华东师范大学教授、博士生导师刘良华:**

校园欺凌往往在以下三个方面有别于同伴之间的打打闹闹或正常冲突:一是欺凌方是故意伤害,而不是无意伤害;二是力量不均衡,校园欺凌往往

## 怎样区分正常打闹与校园欺凌

是以大欺小或恃强凌弱;三是这种冲突令受害者感到精神上的痛苦。反之,如果没有以上几方面特征,就不要轻易将正常的打打闹闹视为校园欺凌。

在日常生活中,同学之间偶尔相互调侃、相互嬉闹是正常的,家长没有必要太过紧张或在意,更不要动不动就上纲上线。

匈牙利学者史皮兹的一项调查研究显示,如果同伴之间缺少相互嬉闹,儿童的身心发展可能会出现一定问题。孩子在交往中感受到心理上的痛苦或有被羞辱感、被控制感等不良感受,就要引起警惕。摘自《中国教育报》

常需要,恰当、安全的身体接触甚至能够激活触觉神经元,促进孩子的身心发展或同伴之间的情感联结。这也是孩子适当参加一些集体性、对抗性体育运动的好处之一。

家长一方面要避免产生过度保护心理,另一方面在平时生活中的确有必要告诉孩子学会区分校园欺凌和同伴之间的正常交往。如果孩子在交往中感受到心理上的痛苦或有被羞辱感、被控制感等不良感受,就要引起警惕。摘自《中国教育报》

### 课堂内外