

肾病频发,尿毒症为何盯上年轻人

近日,《DOTA》知名游戏区著名博主“dota牛蛙”因高血压导致尿毒症去世,享年38岁,其弟弟在某账号发文:“哥哥没了,愿天堂没有病痛,谢谢大家对哥哥的喜爱。”

近年来,尿毒症的发病呈现年轻化趋势。

为何有越来越多的年轻人被确诊为尿毒症?

近些年,“脆皮”年轻人已然成为当下热议的话题——该名词形容当下一些年轻人脆弱且多病。

研究显示,与1950至1954年出生的人相比,1965年以后出生的人出现加速衰老的风险高17%。

敲响警钟 越来越多的证据表明,年轻一代的衰老速度可能比预期要快,

老年人多“练练嘴” 医生表示,随着老年人各项机能逐渐下降,口腔健康问题也会日益突出。有些老年人咀嚼困难,只能选择软食或流质食物,导致营养成分摄入不足,影响身体健康。此外,口腔健康与心血管疾病、糖尿病等慢性病有密切关联,口腔炎症可能引发全身性健康问题。

改善老人人口腔健康,加强口腔肌肉锻炼是有效方式,可试试以下办法。

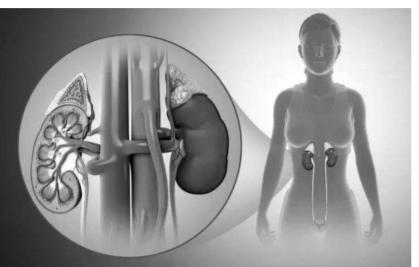
咀嚼练习 选择苹果、胡萝卜等软硬适中的食物进行咀嚼练习,不仅锻炼口腔肌肉,也能增加唾液分泌,改善口腔干燥。

发音练习 如重复发音“啊、哦、呜”等,可锻炼舌头和口腔内肌肉协调性,有助于提高发音清晰度。

口腔护理 这是预防口腔疾病的重要措施。老年人应定期刷牙,使用牙线和漱口水,以减少细菌滋生,保持口腔清洁。

饮食调整 注意饮食均衡,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜果蔬、坚果和全谷物等,促进口腔健康。

一招 (摘自《浙江老年报》)



这是由于早期暴露于各种风险因素和环境污染所致。

据研究,长期憋尿、作息不规律、重口味饮食、常用饮料代替水、过度饮酒、乱用补品、滥用药等,也是主要原因。

随着现代生活节奏加快,人们饮食偏好繁多,特别是年轻人,往往爱吃高脂、高盐、高糖、高蛋白食物,不注意营养均衡,还长期过量进食,容易导致肾脏功能受到损伤,引发严重的肾脏负担加重,加剧肾脏损害。

酗酒更是不可取,不仅会增加血肌酐增高的可能性,酒

精代谢及肝脏损伤还使有毒物质难以排泄,给肾脏增加负担;长期大量饮酒使血尿酸增高,尿酸沉积阻塞肾小管,形成尿酸性肾结石,会加重肾衰竭的发生;大量饮酒后易引起横纹肌溶解,肌酸激酶增高,毒素加剧肾损伤。

熬夜也是一个逃不过的话题。长期熬夜会让身体内分泌系统受到影响,身体各个器官得不到修复及休息,尤其加速肾脏老化,导致肾脏排毒功能下降。

大多数药物都要经过肝脏和肾脏进行代谢,滥用或者使用药物不当,都可能导致肾脏功能受到损伤,引发严重的肾脏负担加重,加剧肾脏损害。

(综合新华社讯、《羊城晚报》等)



成年人每年不要超过两次CT检查

CT检查是利用X射线生成的电离辐射对人体进行扫描,会有一定的辐射性。

电离辐射可能会对机体的液体和细胞造成一定的影响,使其大分子结构破坏,从而导致机体出现损伤。但是,CT平扫的辐射量相对较小,即使是针对身体较为虚弱的患者也不会造成太大的危害,只要不是频繁进行CT检查,身体不会出现特别明显的不良反应,而且在一段时间后,机体可自行恢复健康。因此,有必要接受CT检

查时,不必太过担忧,积极配合医生完成相应检查即可。

(摘自《大河健康报》4.10)

但需要注意的是,不可频繁进行CT检查。

正常情况下,成年人每年不要超过两次,针对身体较为虚弱的患者,如儿童、老年人等,每年最好只检查一次,将CT检查的副作用降至最低,以保证身体的健康。

检查前,应向医生了解CT平扫的相关注意事项,做好充足的检查准备。

在完成CT平扫后,可以通过喝绿茶,多吃新鲜的蔬菜和水果,包括胡萝卜、西红柿、苹果、橘子等,还可以多食用海带、紫菜、黑木耳等食物,以降低辐射的影响。

(据封面新闻)

女子嗨歌感染疱疹,只因话筒脏得骇人

近日,浙江一位女子网上吐槽,称2017年曾因去KTV唱歌时,嘴巴离话筒太近,感染单纯疱疹病毒,“当时并不知道是什么,只是嘴巴周围起水泡,肿痛很痒”,去诊所挂消炎针好了后没在意,之后又复发,这才知道是感染了单纯疱疹病毒,“这个病毒终身携带,目前市面上无药可治,只能用药物缓解,只要免疫力一低,就会复发”,该女子还说,这些疱疹不仅只在嘴巴鼻子周围,还会长到脸颊上,好了之后还会留有疤痕。

针对该女子的吐槽,长沙市中心医院皮肤科主任医师田立虹介绍,不排除这种可能性,单纯疱疹病毒分为I型和II型,I型病毒主要通过直接接触疱液传播,“要避免染病,一方面要增强个人体质,另一方面要避免与相关传播源接触”。

另据媒体报道,沈阳市疾控中心等相关单位曾做过的一项调查显示,监测的90个麦克风金属网表面中,有54.44%的样本细菌总数超标100多倍,且霉菌、大肠菌污染普遍严重,甚至还有致病菌(金黄色葡萄球菌)的污染,从这个角度来看,KTV话筒可以说比厕所马桶盖还要脏。

(据封面新闻)

但需要注意的是,不可频繁进行CT检查。

正常情况下,成年人每年不要超过两次,针对身体较为虚弱的患者,如儿童、老年人等,每年最好只检查一次,将CT检查的副作用降至最低,以保证身体的健康。

检查前,应向医生了解CT平扫的相关注意事项,做好充足的检查准备。

在完成CT平扫后,可以通过喝绿茶,多吃新鲜的蔬菜和水果,包括胡萝卜、西红柿、苹果、橘子等,还可以多食用海带、紫菜、黑木耳等食物,以降低辐射的影响。

(据封面新闻)

“上班族叹气”不“触霉头”有道理

激状态中逐步放松下来。

医生表示,从心理学层面来讲,叹气是情绪的一种外在体现。比如上班族被繁重工作和压力包围,负面情绪积压,这时叹气如同打开泄压阀,带来一种“释放感”。所以,当人们有忧郁、焦虑等不良情绪时,可以适当进行3至4次深呼吸(叹气),能在心理上获得短暂的放松,有效缓解焦虑、烦躁等。

不过,适当叹气虽有益处,过度叹气却暗藏健康隐患——过度叹气说明通过叹气没有办法缓解焦虑的情绪,



长此以往,焦虑、抑郁情绪可能会进一步发展。在临幊上,经常能见到不少患者因过度叹气出现头晕、躯体麻木、心慌胸闷、呼吸性碱中毒等症狀。

(摘自《南昌晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

医生提醒

科学育儿

(据中国教育在线)

AI时代,掌握知识靠“习得”而非“复制”

随着人工智能工具的走红,中小学生也喜欢上了“AI作答”的便捷。于是,有的孩子做作业不再花时间认真思考,以往需要数个小时才能完成的作业,现在只需要简单输入作业要求,答案就会立刻呈现出来。这样“一键解决”地完成作业,孩子开心了,家长却愁坏了……

对此,天津市第一中学心理中心教师李雪云说,当孩子把AI软件当成学习、答题的最强模板,上传一句话或者拍张照片,就可以不费吹灰之力把“标准答案”誊抄在作业本上,久而久之惰性会成为阻碍孩子掌握新知



学习助手,先要对自己做个约定,即何时使用、使用多长时间等,都要心中有数。其次,家长要提醒孩子在利用AI获取多方面信息的同时,要培养自己严谨、细致的思考能力,这样才会对AI软件提供的素材进行甄别,让学习更高效。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

27岁博士任上海交大博导

近日,“27岁清华博士任上海交大博导”话题登上热搜,引发广泛关注。

记者从上海交通大学获悉,这名年轻的学者叫张林峰,1997年出生于山东潍坊。2024年6月在清华大学交叉信息研究院获得博士学位后,他毅然放弃了多家企业给出的百万薪资,选择到上海交通大学人工智能学院任教,担任助理教授、博士生导师。

记者了解到,张林峰的研究方向为高效的人工智能,包括大模型、图像视频生成模型、人工智能数据集的压缩与加速等。他成功把知识蒸馏与模型压缩推广到了二维检测、三维检测、多视角图像检测、实例分割等多种应用任务中,并在实际业务中进行了部署应用。

(综合澎湃新闻、人民网—教育频道等)



学前教育是人才培养的起始阶段。幼儿园要尊重幼儿天生具有的创造精神,呵护幼儿好奇心强、乐于探索提问的人格品质,培养幼儿初步的探究与创新能力。

哲学产生于惊异,哲学家终其一生都要像孩子一般敏感。不同于很多成人把一切看成是一种理所当然的存在,对于幼儿而言,周围的种种都是新鲜而令人惊异的,因此,每个幼儿都是一个小哲学家。幼儿常常提出诸如“为什么白天会看到月亮”“为什么钟表的指针会转”“姥姥的妈妈从哪里来”等问题。成人解决问题常常受到心理定势的影响,幼儿却不会,因此他们往往能发现很多成人没有意识到的有趣又有价值的问题,且会不断尝试创造性地解决问题,尽管有时非常不切实际。从这个意义上说,幼儿是成人之师。

幼儿的探究兴趣是在探究活动的积极情感体验中强化的,幼儿园要举全园之力追随幼儿的提问,支持幼儿成为热情的思考者与积极的行动者。

(据中国教育在线)

“智慧小业”助力大学生就业

4月19日,第二届全国大学生职业规划大赛总决赛颁奖典礼在湖南长沙举行。活动现场,国家大学生就业服务平台正式发布AI助手“智慧小业”,为高校毕业生求职就业提供更加智能化、个性化、精准化的服务和支持。

“智慧小业”形象来自于全国大学生职业规划大赛吉祥物“小业”,是一只活力四射的兔子小精灵,寓意即将步入社会的大学生们能在未来“创出一番事业”。“智慧小业”作为创新型AI助手,依托国产大

模型技术,全面接入国家大学生就业服务平台,为高校毕业生带来更加智能、高效、精准、安全的就业服务体验,全方位助力高校毕业生就业。

“智慧小业”不仅能够依据毕业生对工作地点、行业领域、薪资待遇等需求,精准匹配国家大学生就业服务平台内的岗位信息,提高求职效率,还能提供从生涯规划到面试技巧的“一站式”求职指导,助力毕业生掌握实用面试技巧,增强求职竞争力。此外,针对公务员、事业单位、选调

今年,北京、杭州、湖北、广东等地部分中小学将春假写入校历,让更多学生有时间接触自然,与春天来个“约会”。目前,春假仍是部分地区的“季节限定”。春假到底如何安排?

在中国教育科学研究院研究员储朝晖看来,春假有助于解决学生社会性发展存在缺陷、社会活动合作能力过低等问题。在假期安排上,要以健全学生成长发展为原则,因时、因地、因人制宜,把放假的“决策权”交给学校和家庭,避免搞“一刀切”。

在先行试点春假的地区,“一校一策”的做法,既让学生休息好,也为学生成长提供支点。杭州引导学校利用春假组织学生开展春游、运动会,也有学校结合劳动、法治教育等主题制作实践菜单。作为红茶产区,湖北省恩施州利川市部分学校组织学生寻春采茶,认识乡情。

“家长要适度‘后退’,给孩子安排春假的自主权。”北京联合大学师范学院教师阮琳燕认为,要避免陷入“假期充实施阱”,把时间安排得满满当当,变成“另一种任务”,适当留白,才能滋青少年发展内源性动机。

春假要“落地”,不仅仅是保障家校“陪伴权”。在储朝晖看来,要通过春假实现学生社会性发展,除了完善教育评价、转变家长理念,关键在于增加全社会对中小学生自主参与社会活动的“接受度”,以各自适合的方式接纳学生自主参与相关活动。

(综合《成都商报》、光明网等)

春假如何“放”到心坎上

课堂内外