

提前应对流感高峰,中医有妙法

中医治流感,兼顾扶正

中医认为,流感属于“外感热病”“感冒病”等范畴,治疗上注重疏风解表、清热解暑,对体虚人群,需兼顾扶正。

发热咽痛方

处方:金银花15克、连翘15克、桑叶10克、桔梗10克、岗梅根30克、芦根15克、板蓝根15克、贯众10克、玄参10克、甘草6克。

用法:每日1剂,加水淹过药面少许,煎至400毫升,分2次服用,早晚各1次,连服3天。

功效:疏风解表,清热利咽。

发热咳嗽方

处方:黄芩15克、连翘15克、前胡10克、桔梗10克、葶苈30克、浙贝15克、北杏仁10克、鱼腥草30克(后下)、龙胆草10克、甘草6克。

用法:每日1剂,加水淹过药面少许,煎至400毫升,分2次

服用,早晚各1次,连服3天。功效:疏风清热,宣肺化痰。

老人预防方

处方:五指毛桃30克、黄芪15克、白术10克、防风10克、金银花10克、紫苏叶10克、陈皮6克、贯众10克、甘草6克。

用法:每日1剂,加水淹过药面少许,煎至400毫升,分2次服用,早晚各1次,连服5至7天。

功效:益气固表,清热化湿。

预防流感小贴士

勤晒太阳

冬季的阳光又称为“光养生”,10时到14时之间的阳光最好,每次可晒20至30分钟。

睡子午觉

子时(23时到1时),是中医的经脉运行到肝、胆的时间,养肝的时间应该熟睡。

午时(11时到13时)“合阳”则要不寐,休息30分钟即

可,最多不要超过1小时。

早睡晚起

早睡可养人体阳气,晚起可养人体阴气,使阴阳平衡。晚上睡眠时间不宜超过23时。

注意保暖

寒潮来袭,穿衣应以保暖为第一要务。尤其是头颈、背、手脚等易受凉的部位,要倍加呵护。外出时,最好戴上帽子、手套,扎上围巾等。另外,应穿着分量轻、质地蓬松、保暖性强的羊毛、丝绵衣物。

减少剧烈运动

应顺应自然规律进行冬藏,具体可通过适当减少剧烈运动,避免大汗淋漓的方式来潜藏阳气。

中医认为,动则生阳。大家可根据自身情况选择健走、太极拳、做操等运动以助生阳气。需要注意的是,运动前要进行充分热身,从低强度慢慢开始。

(摘自《中国中医药报》)

随着体检的普及,有些人会在体检中发现有胆囊息肉。胆囊息肉是指胆囊壁向腔内呈息肉样突起的一类病变的总称,包括肿瘤性息肉和非肿瘤性息肉。因在临床和影像学检查上很难明确其性质,故又称“胆囊黏膜隆起性病变”。

胆囊息肉中肿瘤性息肉也称为“真性息肉”,分为腺瘤性息肉和息肉型胆囊腺癌;非肿瘤性息肉也称为“假性息肉”,如胆固醇息肉、炎性息肉等。

胆囊息肉会不会癌变和胆囊息肉的类型有很大关系。胆固醇息肉最常见,它是胆汁中胆固醇的结晶,这类息肉多小于10毫米,黏附在胆囊黏膜表层,较容易和黏膜分离,大量临床病理资料证明,胆固醇息肉癌变概率为零。

炎性息肉为胆囊黏膜向腔内隆起或结节形成的,与长期慢性炎症刺激有关。这类息肉一般多小于5毫米,尚无癌变报道。腺瘤性息肉是胆囊常见的良性肿瘤,又称“胆囊腺瘤”,好发于中老年女性,常单发,多发部位为胆囊体及底部。腺瘤性息肉是胆囊癌的癌前病变,恶变率为20%至38.9%。息肉型胆囊腺癌即息肉本身已经癌变。所以,大部分胆囊息肉不会发生癌变,只有少部分胆囊息肉存在癌变的潜在风险。

(摘自《生命时报》)



进餐过快、过饱,少食高脂饮食、辛辣食品,忌咖啡、浓茶、酒精等。

(摘自《健康报》黄永刚/文)

药物过敏谨记这些

1.就医时将自己及家族的过敏史详细告知医生。

2.咨询医生是否存在潜在过敏风险,谨遵医嘱。

3.将疑似致敏的药名记录下来,以免再次误用。

4.多吃富含维生素C和E的食物,定期进行有氧运动与力量训练,增强机体免疫力。

倘若不慎发生过敏反应,应及时停止使用疑似致敏的药物,并按照“加强排泄,延缓吸收”的原则应对。对轻微的过敏反应,如轻微药物热、皮肤瘙痒、单纯的荨麻疹等,一般及时停药,多喝水即可。一旦出现呼吸困难、喉头水肿、大面积皮疹等严重症状时,立即拨打120或去急诊。

(摘自《长寿养生报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

胆囊息肉会不会变成胆囊癌



11月23日,桂林市第八届青少年科技运动会的“纸青蛙跳远”项目比赛精彩开场。

随着裁判一声令下,来自桂林师范学院附属崇文小学五年级的梁辰皓轻轻按下指尖,一只指甲盖大小的纸青蛙腾空而起,划出一道轻盈的弧线后,直接越过桌面“赛道”落到远处的地面上。

“4.395米!”测量尺的读数让比赛现场沸腾起来。

这个成绩不仅稳稳摘得该项目的冠军,还打破了广西

师范大学团队于9月申报的

数字化时代,如何「学玩两不误」

数字化时代,手机、电脑等新媒体设备已成为孩子成长中无法回避的“伙伴”——它们既是学习工具、娱乐载体,但同时,也极可能因为孩子沉迷其中而触发亲子矛盾。有多少家庭存在因孩子使用电子产品引发的烦恼?

在“知心姐姐”团队对孩子进行的访谈中,许多孩子都提到了父母反对、禁止其使用手机这一烦心事,并表示这加剧了他们与家长之间的互不理解。

调查中,23.9%的受访家长表示,大人不支持孩子爱好,如上网、玩游戏、玩手机、追星、追剧等,是亲子关系中的一个障碍,同样,17.5%的受访孩子指出爸妈总是不让其使用手机或者电子设备,是与父母相处时的一个烦恼。

孩子在电子产品使用中对合理边界的渴求,对平等引导的期待,也恰好与家长们逐渐形成的教育共识相呼应。调查发现,在引导孩子合理使用手机问题上,91.3%的受访家长认同“堵”不如“疏”。在家长如何引导孩子的问题上,58.9%的受访家长认为要与孩子心平气和地沟通,避免强制粗暴;49.5%的受访家长认为要与孩子共同商定手机使用规则,严格执行;44.3%的受访家长会以身作则,在孩子面前减少非必要手机使用。

(摘自《中国青年报》)

纸青蛙里的“教育答案”

1.45米的“折纸青蛙跳跃最远距离”吉尼斯世界纪录。

梁辰皓与纸青蛙结缘,是在两年前的一个课间。“当时看到班上同学折的纸青蛙一按就跳,特别神奇,我就让他教我折。”从学会折第一只纸青蛙开始,这方寸纸片便成了他最亲密的“伙伴”。

起初,他折的纸青蛙要么跳不远,要么歪歪扭扭摔在地上,但他从没想过放弃。“我就反复拆、反复折,对比每一次的折痕有什么不一样,反复试哪个能跳得远。”梁辰皓说,后来他自己在网上学习到“空气阻力小的物体更容易飞得远”

的原理,于是他开始尝试缩小纸青蛙的尺寸,开启了“以小

求远”的探索。

为了找到最佳尺寸,梁辰皓把各种废纸裁成不同规格的小纸片,每天反复折叠,为的就是折出一只跳得最远的纸青蛙。除了优化折纸尺寸,他还反复练习手指发力姿势,“指尖捏哪里、用力角度多大、弹出速度多快,都得慢慢试”。他的书桌抽屉里,整齐码放着上百只“失败品”。每一次失败他都会认真复盘,从折叠的力度到弯曲的角度,再到对齐的程度,他都一点点排查影响因素。

当得知桂林市青少年科技运动会新增了“纸青蛙跳远”项目时,梁辰皓和队友们课余时间就泡在科学活动室

里,在老师的指导下,反复研究和调整纸青蛙的折法,从中选出最优方案。在这个过程中,梁辰皓的折纸技巧变得愈发熟练,也在学习和实践中,接触到了很多物理学的知识,科学的种子悄然种在了他的心里。

当谈及一些家长“影响学习”的担忧时,班主任廖老师坚持一个观点:“能给孩子带来快乐,能让他们主动思考、动手实践的事,就是有价值的事。”

家庭的包容也让梁辰皓感到松弛和快乐。梁辰皓说,正因为在学校和在家里都有一个宽松的环境,让他可以尽情探索自己的兴趣。他学习之余,除了喜欢折纸青蛙,还喜欢折纸飞机和看书,科技类的书是他最喜欢看的。

(摘自《桂林晚报》11.27)

孩子高额留学费需以“必要且合理”为原则

近日,海口市美兰区人民法院审结一起抚养费纠纷案,厘清了父母对子女的义务与合理负担的边界。

原告小美(化名)的父母于2016年6月办理离婚登记,并签订《离婚协议书》,载明:小美交由女方抚养,初中毕业前的抚养费由女方承担,上高中及大学的费用由男方承担。小美上中专后,小美母亲与留学公司签订留学协议,计划未来将孩子送出国留学。小美认为,其在私立中专的学费、艺术培训费、生活费以及未来出国留

学的相关费用,均属“高中及大学阶段费用”,理应由父亲承担。但父亲仅愿意根据当地生活水平支付抚养费,其现在的经济能力无法承担留学费用。小美遂诉至法院,要求父亲增加并一次性支付高中至大学期间的抚养费。

法院经审理认为,根据相关规定,父母对子女有抚养、教育和保护的义务。案涉离婚协议中关于子女抚养费约定系双方真实意思表示,具有法律约束力,父亲应根据离婚协议的约定逐月支付小美

的抚养费及学费直至小美成年,支付标准应根据当地生活水平及小美实际需求综合考量;学费以实际发生的数额为准,但该费用应有合理必要限度,超出部分应以父亲的意愿为准。

关于出国留学费用的支付问题,法律规定抚养费以必要为限,对于涉及数目较大的应协商确定,未经父母同意的高额费用的支出没有法律依据,父母可以拒绝支付。

(摘自《南国都市报》)

请查收这份父母成长“说明书”

三大成长阶段,为父母提供一张清晰、科学的“成长地图”。

“针对0至3岁的婴幼儿,父母要给予他们充分的安全感,注重培养他们的兴趣和专注力;3至6岁的孩子,要多发展他们与人交往和合作的能力,建立规则意识;6至12岁的儿童已经步入小学阶段,养成好的学习习惯,对他们未来的学习和成长非常重要。”杜启龙说。

书中不仅强调早期教育中安全感、情绪力、社交力的培养,更倡导“父母与孩子共同成长”的理念。从孕期准备到学龄引导,从情绪管理到学习能力提升,内容涵盖生活教育、自然成长、亲密育儿、快乐学习等多个维度,帮助父母走出焦虑,掌握方法,陪伴孩子走好成长每一步。

(摘自《济宁晚报》)

孩子放春秋假,家长不休,怎么办

专门设置春秋假,这背后是教育理念、家庭需求与社会发展的多重考量。在关于春秋假的讨论中,学生放假而家长不放假是争议的焦点。家长渴望趁春秋假错峰带娃出游,但因工作繁忙,难以跟孩子同时享受假期。

根据调查,目前针对家长不能照护的情况,各地一般采

取学校托管、研学营和集体出游等模式。记者在采访中发现,城市可以依托社区中心、文博场馆等资源构建完善的假期服务网络,而农村地区普遍面临托管机构短缺、活动设施不足、交通条件受限等问题,就会导致留守儿童出现“假期空白”。

虽然托管服务和各种研学营可以缓解家长的“看护焦

虑”,但解决家长休假与孩子放假的“时间差”,才是让春秋假真正落地的关键所在。

专家建议,推行春秋假需要多方协同,家庭、学校、社会应共同创造条件,落实带薪休假制度。同时鼓励错峰休假,保障学生假期活动的质量。

(据央视新闻客户端微信公众号)

食管裂孔疝患者70岁以上占7成

食管裂孔是胸腔和腹腔之间的一个“小通道”,正常情况下,食管从这里穿过,但如果这个“通道”变大,肚子上的胃、肠等器官就可能“溜”进胸腔,这就是食管裂孔疝。常见症状有烧心、反酸、胸痛、咳嗽、咽喉肿痛等,严重时甚至躺

教一招

不久前,北京协和医院妇产科主任医师谭先杰在家时觉得自己感冒加重,于是吃了一粒头孢菌素。谁知过了一會兒,他感觉特别不舒服:“全身血液都往头上涌,头特别胀。”家人也发现他“脸都紫了”,赶紧将他送去协和医院急诊科。急诊科同事则直接把他送进了抢救室。

“当时我的心率飙升到170次/分,嗓子堵得慌,头很痛,特别是太阳穴,一跳一跳的‘搏动性疼痛’。后来,他们告诉我,我的脸已经充血成酱猪肝颜色。”谭先杰说。

紧急输液治疗后,谭先杰的感觉渐好,他说:“头孢菌素过敏这事,来得很快,治疗及时,去得也快。第二天我照常上班,除了稍感疲惫外没有其

他不适。”

敲响警钟

经过复盘,谭先杰写下了这几点体会:

着都会感觉食物往上涌。

老年人是食管裂孔疝的高发人群,70岁以上患者约占70%,有胃肠或食管手术史的患者发病率更高。当反酸、咳嗽、烧心等症状较为轻微时,可及时通过药物和调整生活习惯缓解。要少吃多餐,避免暴饮暴食,避免

协和医生亲身经历:一颗头孢险送命

1.以前不过敏,并不代表以后不过敏。这次“中招”,除了随年龄增长过敏可能性增加、药物批次不一样外,部分原因是劳累,自己当天上午参加职工运动会,中午骑共享单车回家,下午更换了家里的水龙头。

2.不要以为只有喝了酒吃抗生素才有危险——自己当天没有喝酒。

3.不要以为只有静脉用药才过敏,口服一样可以过敏。

4.不要一感冒和嗓子不舒服就吃抗生素,包括头孢菌素。吃药之前最好查血常规,看是否为病毒性疾病。

为什么以前没事,现在突然过敏了

经常有患者提出这样的疑问:“医生,我以前对这个药