

春寒料峭,大叔不妨多抹润肤露

52岁的患者陈大叔在诊室一坐下,就撸起裤腿,露出泛红斑驳、带鳞屑状斑块的小腿。

“医生,这是什么皮肤病,我也没接触啥脏东西呀?”

每年二三月,冷暖骤变,气候反复,与陈大叔症状类似的患者多了起来,广州医科大学附属番禺中心医院皮肤科主治医师刘昭晗告诉陈大叔:“这是皮肤干燥引起的,越挠越严重,也别在洗澡的时候拿热水烫。”

“唉,有时候太痒用水烫一下比较舒服……”

“越烫越严重,洗澡别用太热的水,会破坏皮肤屏障。”

刘医生给陈大叔开了一些外用止痒膏,并叮嘱他要涂抹润肤露进行保湿。但陈大叔却说:“润肤露我老婆有好多,但

大男人谁用那个,黏糊糊、香兮兮的,好麻烦。”临床上,与陈大叔

有相同顾虑和想法的中老年男性患者很多,他们由于心理难以接受,宁愿痒着,导致症状逐步加重,也不愿意使用润肤露。

其实,大男人多抹点润肤露真不丢人。

一般来说,医生建议男性中老年患者可以考虑选用最基础的婴儿润肤露。

一方面,婴儿润肤露配方温和,对大多数人群都适用;另一方面,它没有香味,可降低大叔们对“香喷喷女性用品”的抵触。

建议中老年人日常保湿护肤,最好采取厚涂的方式:洗完澡、擦干后,趁身上还有水汽,一层接一层地涂抹。

老年人群还需要特别注意的是,寒冷天时洗澡不要太频繁。



年纪大了,皮肤油脂分泌会很少,再洗洗,就都洗没了。

使用肥皂或沐浴露清洁,也会在一定程度上破坏皮肤屏障,使得皮肤干燥加剧。

老年人通常已

退休,不太参与体力劳动,一天里活动多半是散步、买菜,最多也就打打太极,身上并不脏,完全可以将洗澡的频率降低一些。

而对于住院的、虚弱的患者朋友,就更是如此,一般一周一次洗澡就足够了。

常有人问,吃点鱼油、鱼肝油是不是能改善皮肤状态,让皮肤润一点?

食用鱼肝油后,部分人能在一定程度上改善皮肤干燥的问题,但也不能说完全解决,润肤保湿还是必要的。

(摘自《家庭医生》)

头孢停药三天就能饮酒?致命错误!

节日期间,亲朋好友欢聚一堂往往会小酌助兴。吃头孢类药物期间不能喝酒已经成为大众普遍接受的健康常识,那么,停药多久后可以饮酒呢?近期,网络流传着停药三天即72小时后就进入“安全期”的说法。对此,专家紧急辟谣,这是一个致命的误区。

头孢类药物在体内的清除,并非像关水龙头一样瞬间停止,其代谢周期因人而异,且受药物种类、剂量、疗程、个人肝肾功能状态等多种因素影响。某些头孢类药物(尤其是含有“甲硫四氮唑侧链”结构的,如头孢哌酮、头孢曲松等)及其代谢产物,可以长时间抑制肝脏中的乙醛脱氢酶。而乙醛脱氢酶是酒精(乙醇)代谢的关键,正常情况下,乙醇先转化为乙醛,再被此酶迅速转化为无害的乙酸。一旦酶被抑制,乙醛便会在体内大量蓄积,引发中毒反应,这就是“双硫仑反应”。

专家给出的安全建议是:在使用头孢类药物(包括静脉和口服)期间及停药后至少7天内,都应严格避免饮酒或摄入任何含酒精的制品(包括酒心巧克力、醉虾、藿香正气水等)。对于肝肾功能不全的患者或老年人,这个“警戒期”可能需要延长至10天甚至更久。

(据央视网)

防治脾胃病,中医专家有妙招

春节期间饮食丰富多样、油腻食物和零食增加,会加重脾胃运化负担,我们如何预防脾胃病?

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议:缓慢进餐、先吃蔬菜;餐中注意搭配,例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜;不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物;注意食物的寒热平衡;餐后可以利用散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说,八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气,能够促进脾胃消化功能,但运动宜以微汗为度,且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃,北京中医药大学消化病研究院院长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”,同时可进食小米粥等清淡食物来平衡,或进食山楂等酸味食物帮助消化,烹饪时也应注意减盐去油。

(摘自《人民日报》)

老年人应每天进行适量抗阻运动

抗阻运动就是力量训练,主要通过使用器械辅助的方式进行,包括沙袋、哑铃等,也包括仰卧起坐、深蹲、仰卧推举等。

抗阻运动的好处很全面,不仅能增强肌肉力量,还能显著改善老年女性的心脏形态和功能。

坚持抗阻运动还可以帮助改善血压。

无论有氧运动、抗阻运动,还是日常体力活动均可对血脂谱产生积极影响。对于高血脂

和高血糖患者,单纯的有氧运动可能不足以达

到最佳效果,建议在有氧运动的基础上,结合抗阻运动。

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐刊文指出,肌肉流失是衰老的主要原因,如果不刻意锻炼,从30岁肌肉就开始流失,到75岁只剩下一半,力量训练是保住肌肉的好方法,老年人应每天进行适量的抗阻运动。

力量训练还可以帮助人体增加肌肉量,而肌肉作为“人体钙库”,可以帮助储存血液中游离的钙离子,让补进来的钙能真正存在身体里,避免骨质疏松症发生。

(据人民网健康频道)

走路不稳要警惕“虚风内动”

老年人走路时脚下不稳,像踩在棉花上,往往被认为是年纪大了腿脚不便,其实不然。中医认为,肝主筋,肾主骨,走路稳不稳,与肝肾功能密切相关。

当肝肾阴虚、精血不足时,筋脉失去濡养,就像机器缺少润滑油,会运转不灵活。这时,虚弱的身体就会产生“虚风”,这种内风扰动经络,会导致一系列症状,比如头晕眼花,四肢麻木或轻微颤抖,走路不稳、步态蹒跚,肌肉无故跳动等,在休息不足、劳累过度或情绪激动时会更加明显。此外,以下信号也提示可能存在“虚风内

动”:手指或眼皮偶尔不自主跳动、夜间睡觉时小腿容易抽筋、经常耳鸣、口干咽燥(尤其夜间明显)、腰膝酸软。中医治疗以滋阴养血、平肝熄风为原则,常用以下方法。

中药调理 根据个体情况,辨证使用天麻、钩藤、白芍、地黄、枸杞、黄精等药材,以滋养肝肾。

食疗辅助 1.黑芝麻粥:取黑芝麻20克、粳米100克,煮粥食用。2.枸杞菊花茶。取枸杞10克、菊花5克,泡水代茶饮。3.山药排骨汤。取山药200克、排骨适量,炖汤食用。

穴位按摩 按揉太冲穴(足

孩子用AI写作业,你怎么看

寒假一些家长发现:孩子在家写作业,一遇到难题便求助AI,一篇作文瞬间生成,一道数学题秒出答案。

教育部发布《中小学人工智能通识教育指南(2025年版)》和《中小生成式人工智能使用指南(2025年版)》,明确各学段使用规范,强调警惕对AI工具的过分依赖。具体来看,学生应避免直接照搬AI生成的内容完成作业,教师不应将生成式人工智能作为替代性

的教学主体。

AI是一面镜子,照见的是学习的态度与方式。若简单复制,AI不过是“答案生成器”;合理使用,方能成为激发思维、辅助创造的“学习伙伴”。面对人工智能技术带来的机遇和挑战,各方都应主动引导,帮助孩子建立与AI之间的健康互动关系,明确使用准则与尺度。

AI是一座桥梁,连接的是问题的多元解决路径。教育的重点,不是灌输答案,而是启发学生深入追问:解决

方案是如何一步步推导出来的?背后的逻辑是什么?是否存在其他解决路径?与此同时,还要教会孩子辩证思考、批判思维,培养他们在五花八门的信息中辨别真伪、审视偏见的能力。AI能模拟对话,却无法复刻面对面交流的笑意;AI能生成答案,却难以承载共同探索时的默契。那些看似寻常的家庭互动、分组讨论、社会实践,恰恰是孩子情感发展、价值塑造、思维成长的沃土。

(摘自《人民日报》)

跑道上的“挫折课”

我们的教育常为孩子营造“温和”的环境,设置完善的“容错机制”——错题可以反复修改,考试失利可以重来,就连课堂上的提问,老师也会按照学生的思维方式循循善诱,避免孩子陷入尴尬。这种保护模式,固然能让孩子感受到自信与快乐,却也有可能在无形中形成一层“完美滤镜”,让一些孩子以为“机会总会均等”“成长定是一帆风顺”。然而,努力与成功之间从来不是简单的线性关系。生活本就充满不确定性,必须让青少年认识到这一点。体育,恰恰是打破这层滤镜的“利器”。

在体育比赛中,“输”往往由多重因素造成:技术不足、心理波动、临场失误,甚至只是运气不佳。这种“努力了却未必如愿”的体验,是青少年成长过程中必

须面对的课题。体育让青少年学会以更全面理性的视角看待“失败”。他们会明白,一次失利不代表能力不足或努力白费,而是提醒自己仍需改进技术、调整心态。这种对失败的理性认知,正是抗挫折能力的核心,也是未来走向社会、应对挑战的重要基础。

体育赛场上,每一场赛事的输赢都具有不可逆性。终场哨响,结果定格,没有重来的机会。错过一次比赛,可能要等待一学期、一学年,甚至因超龄而再无机会。这种现实会教青少年学会正视遗憾,迅速调整面对接下来的挑战。就像足球比赛中因失误误球的球员,必须在接下来的比赛中快速调整、承担责任,而非沉溺懊悔。这种在遗憾中快速恢复、积极应对的能力,是未来战胜学业、事业和生活中种种困

难的关键品质。

“完全人格,首在体育。”蔡元培这句话点明了体育在人格和意志培养中的价值。为实现新时代学校体育“育体”与“育心”相融合,我们更需要“赛”的磨砺。前不久,教育部等五部门印发《关于实施学生体质强健计划的意见》,其中就强调体育比赛的育人价值,明确“以赛促教、以赛代练、以赛育人”。当下不少青少年缺乏面对失败勇气,遇到一点困难就轻言放弃,遇到一点挫折就情绪崩溃。这不仅妨碍个人成长,也不符合社会对人才的需求。我们应更深入认识体育教育的价值,珍惜为青少年创造“挫折”体验的机会。从体育精神到自我反思,是体育教给青少年面对挫折的重要一课。

(摘自《光明日报》2.25 陈少青/文)

从黔北乡镇到省城托管班:一位中学教师的暖冬观察

这个寒假,我从黔北山乡来到省城贵阳,缘由简单——看看在紫林庵附近工作的儿子,帮忙带带刚上小学二年级的孙子。没想到,这次寻常的探亲,却让我以一个教育工作者的“临时家长”的双重身份,见证了一场发生在城市写字楼间的“静悄悄的革命”。

我任教的乡镇,许多孩子父母在外务工,“留守”是我们日常教育中必须面对的词语。我没想到,在省城繁华的紫林庵商圈,“留守”会以另一种形态浮现——不是地理的远隔,而是时间的“真空”。共青团贵州省委在片区里的“传习青年会客厅”办起了免费假期托管班,由贵州财经大学的大学生志愿者负责。将信将疑中,我送孙子去了。第一天回来,孩子小脸红扑扑的,举着一幅自己画的“豆浆”手帕,兴奋地说个不停。我那颗悬着的心,悄悄落下了大半。出于职业习惯,我忍不住以教师的眼光去观察这个托管班。它吸引我的,远不止“免费”和“方便”。

我更感动于它的“有序”。每日流程清晰,学业辅导、兴趣课程、文体活动、休息放松等,张弛有度。这不同于简单的“看孩子”,而是在有结构的活动中培养孩子的规则感与时间管理能力——这对低龄段孩子尤为重要。

孩子的压岁钱家长能用吗

“妈妈让上交2万元压岁钱,孩子不干了”“10岁男孩8万元压岁钱被父亲用于再婚开销”……春节前后,有关压岁钱的话题冲上热搜。压岁钱到底该归谁?在社交平台引发热议。

“从法律上说,给压岁钱属于赠与行为。”北京天达共和律师事务所郭越律师介绍,根据民法典相关规定,赠与合同是赠与人将自己的财产无偿给予受赠人,受赠人表示接受赠与的合同。由于接受赠与属于纯获利益行为,因此不需要有相应的民事行为能力,当孩子或者监护人表示接受且钱款完成转移时,赠与即生效,“压岁钱”的所有权即归属于孩子。

在现实生活中,夫妻离婚时也常出现对孩子压岁钱归属的争议,记者查阅法院相关判例发现,此类案件中法院通常认定,孩子的压岁钱属于孩子的个人财产,不参与夫妻财产分割。

孩子18岁以后,能要回压岁钱吗?郭越律师介绍,孩子成年后想要追回当年的压岁钱,理论上存在法律依据。若父母存在擅自使用、侵占、拒不返还等情形,子女可通过诉讼的方式要求返还财产并赔偿损失。但律师也提醒,家长和孩子之间通过沟通与约定的方式处理压岁钱,比单纯追索更利于家庭和谐。

法律上,压岁钱属于孩子;实践中,如何管理与使用压岁钱,是家长与孩子需要共同完成的课题。在压岁钱的处理上,许多家庭正尝试建立“共管账户”,与孩子讨论用途,或用于低风险理财。压岁钱管理的核心是培养孩子的财商和责任感,而不是单纯地控制资金。

(摘自《北京日报》2.25)

被接纳,这与知识传授同等重要。这个托管班,就像一个社会性的“减压阀”,精准地缓解了城市青年在职业平衡中的核心焦虑。它让家长能心无旁骛地工作,提升了工作效率与职业稳定性;更重要的是,它让家庭氛围从焦虑驱动回归亲情本位。晚上,儿子不再焦头烂额地检查孩子独自在家完成的作业,而是能听孩子讲述白天的趣事,亲子关系变得松弛而积极。

从更广的视角看,这亦是对教育公共服务的一种有益补充和探索。

(摘自《中国青年报》2.25 简先宝/文)

专家 注意减盐去油。

开课 (摘自《人民日报》)

破黄 之道

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)