国家卫健委主任给出五条“防癌建议”

国家卫健委主任雷海潮在十四届全国人大四次会议民生主题记者会上的一番话，让无数人陷入沉思。他说：“早期发现的癌症，治疗效果良好，甚至不影响正常工作生活；但遗憾的是，大多数患者确诊时，已经拖到了中晚期，治疗花费高，效果却大打折扣。”

卫健要闻

防癌的第一步，不是吃什么补品，而是精准筛查。雷海潮主任当场给出了5条极其接地气、人人都能做到的“防癌建议”。

改掉“癌症性格”和“不良生活习惯”

不良生活习惯是在给癌症的发生“埋雷”。雷海潮表示，针对肿瘤病因的预防，特别需要改正不良生活方式，比如长期吸烟、酗酒、生活不规律、营养不健康、缺乏体育锻炼，还有心理健康方面的压抑、亚健康状态等，从而避免部分肿瘤的发生和发展。

防肺癌每年做一次低剂量螺旋CT

查肺癌低剂量螺旋CT才是“火眼金睛”，它能发现几毫米的微小病灶。雷海潮介绍，对于50岁以上、长期吸烟、有慢性阻塞性肺疾病、家族中有肺癌患者的人群，建议每年做一次低剂量螺旋CT检查。

防肠癌每3至5年做一次结直肠镜

很多人怕做肠镜，但它是预防肠癌最直接有效的手段。发现息肉直接切除，就能把肠癌扼杀在摇篮里。

如果是50岁以上、身体超重或肥胖，并且有吸烟史，或者家族中有结直肠癌患者，建议这类人群每3至5年做一次结直肠镜检查。

防胃癌每3至5年做一次胃镜检查

如今很多人爱吃烧烤、火锅、麻辣烫，这些食物都在刺激你的胃黏膜。定期做胃镜检查，是对胃最起码的尊重。

警惕家族癌要关注“肿瘤家族史”

“由于肿瘤具有遗传性特征”，雷海潮主任反复强调，要高度重视“肿瘤家族史”。如果你的祖辈、父辈、同辈中有近亲得过癌症，尤其是同一种癌，你的风险会比常人高出很多，要更早、更频繁地去筛查。

（据人民日报健康客户端）

高血压肾病人吃橘子引发重度高钾血症

家住长沙市的70岁的王先生有20年高血压病史，因血压控制不佳，肾已轻度受损。

一天下午，他突发气促、咳嗽，自行服药后症状未见好转。不料，就在他连吃3个橘子后，症状急剧恶化，呼吸急促，咳嗽声也越来越弱，整个人虚弱得瘫软在地。家人赶忙拨打120急救电话，将他紧急送往长沙市中心医院急诊科。

急诊室内，医生刚开始问诊，王先生突然面色惨白，陷入昏迷。心电监护仪发出尖锐警报，心率仅31次/分（正常为60至100次/分），心脏随时可能停搏，情况危急！医护人员迅速展开抢救，紧急化验结果显示，患者血钾浓度高达9.27毫摩/升（正常为3.5至5.5毫摩/升），是典型的重度高钾血症，直接抑制了心脏跳动。

疾病防治

经过医护人员紧急实施的心肺复苏、血液透析和降钾治疗后，王先生才脱离了危险。

长沙市中心医院肾病风湿免疫科主任、主任医师文锐解释，王先生出现危险的原因，是高血压肾病加上摄入高钾的橘子，导致血钾骤升，直接抑制心跳。

文锐提醒，在日常生活中，高血压肾病患者应做好以下四个方面的保健要点。

1.饮食要严控：高钾食物如香蕉、菠菜等应少吃或不吃，蔬菜焯水5分钟再烹饪。

2.用药要谨慎：降压药不能擅自停用，远离“保钾药”，慎用止痛药等伤肾药物。

3.定期检查很重要：每个月查血钾，定期查肾功能，每天测血压并记录。

4.出现危险信号马上就医：如出现手脚发麻、心慌、气促加重、尿量骤减等危险信号，必须立即就医。

（摘自《保健与生活》）

踝关节扭伤后要“先冰后热”

如果踝关节扭伤，建议按照以下方式处理：

冰敷 踝关节扭伤后的48小时之内，可对受伤部位进行冰敷，有止血、消肿、缓解疼痛的疗效。具体方法为：将冰袋敷在受伤部位，每隔3小时冰敷30分钟。受伤后需要卧床休息，将足踝抬高，至少高于心脏水平15至25厘米，这样有利于静脉血液及淋巴液的回流，减轻患肢肿胀。

热敷 在踝部扭伤48小时后应该使用热敷，热敷能够疏通毛细血管以及淋巴管的血液循环，有效地减轻受伤处的淤血症状。方法为将热水浸湿的毛巾拧至半干，敷在受伤部位，待毛巾渐渐变冷后，重新更换热毛巾，以此反复。每次持续30分钟左右，每日热敷1至2次。如果扭伤严重，要立刻送医。

导诊台

（摘自《生命时报》）

寿命较『短』的男性，多有这些共性

在全球范围内，一个引人注目的现象是，女性的平均预期寿命普遍高于男性，在发达国家，这种差异尤为明显。

1.首先是生物学差异

男女在染色体构造上存在本质的不同。女性拥有两个X染色体，而男性有一个X和一个Y染色体。这意味着在某些X染色体上的基因出现问题时，女性有另一个X染色体作为备份，而男性则没有这种保护机制。

2.男性通常不爱看病，也不重视保健

男性不爱看病：男性对待疾病的态度很随意，很多人不愿意去医院就诊。

男性不注意保健：曾有医生群体表示，他们参加很多次义诊活动，来咨询的女性居多。而且，女病人比男病人更听从医嘱。

3.男性不良生活习惯更多

报告说，近些年，30岁男性在70岁之前死于非传染性疾病的概率比女性高44%。可预防和可治疗的非传染性疾病，也就是大家常说的慢病，比如高血压、糖尿病、高血脂等，男性更易死于这些疾病，常常与不良的生活方式有关。

主要包括：男性抽烟率高；男性相对喝酒应酬多；男性通常不如女性爱运动。

敲响警钟

（摘自《家庭医生》）

老人患病新趋势：一少两多

《中华疾病控制杂志》近日发表的一项国家级研究，分析了2000年至2021年全国60岁及以上老人死亡谱的变化。结果显示，21年间老人总体年龄标化死亡率，从4863.8/10万人下降到3573.2/10万人，这是非常可喜的进步。从疾病角度看，主要呈现出以下两点变化。

感染病越来越少 研究发现，肠道感染、疟疾、被忽视的热带病、其他传染病的死亡率下降最明显。

两类病悄悄增加 第一类是神经系统疾病，比如阿尔茨海默病、帕金森病。老人寿命延长，神经退行性疾病自然更常见，再加上家属越来越重视老人的记忆力，就诊老人数量显著上升。第二类是艾滋病和其他性传播疾病。很多老人对性健康知识了解较少，防护意识不强，再加上诊疗依从性差，导致这类疾病的死亡率在老年群体中呈上升趋势。

总的来看，2021年老年人群年龄标化死亡率前3位疾病为心血管病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病，分别占当年全死因死亡率的47.2%、21.7%、13.2%。三种疾病的死亡率虽呈下降趋势，但仍是当前老年人群最主要的健康威胁。

老人和家属要做到“三个主动”：一是主动体检，包括血压、血糖、血脂、胸片、肿瘤筛查等；二是主动改善生活方式，比如吃得清淡一点、情绪放轻松一点；三是主动管理慢病，比如按医嘱吃药，定期复诊，记录症状和各项指标变化，让医生能第一时间发现问题。

卫健观察

（摘自《大河健康报》）

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）

AI辅导，谁的算法更懂学生

你是怎么辅导孩子做作业的呢？是用传统头提面命的方式，还是借助AI实现“躺平”？

从单纯的搜题工具，到如今的AI一对一辅导，在“双减”政策余波与AI技术狂飙的双重背景下，学习软件无疑成为无数家庭的“第二课堂”。记者选取了市面上关注度较高的5款代表性产品：主打错题管理的蜜蜂试卷，题库巨头作业帮、小猿搜题，通用AI助手豆包以及专注作业检查的爱作业，展开深度实测，从“讲题诊断”“错题整理”“家长辅助”三个维度，看看它们谁的算法更懂学生？

学习方法

通过评测，可以清晰地看到这几款产品的定位和特点：

蜜蜂试卷核心在于错题整理与试卷还原，适合大量整理纸质错题、定期重练的家庭，但举一反三功能算法有待加强。

作业帮与小猿搜题重点在海量题库与生态闭环，能够快速搜题找答案，适合接受商业化推送的用户，但要注意甄别推销信息，避开内容“雷区”。

豆包优势在深度推理与启发式教学，可以为孩子讲解错因、制定个性化学习计划，但需要使用者具备较好的提问能力。

爱作业则倾向快速批改与基础练习，有助于小学生日常口算、作业快速检查，但高年级功能局限较大，讲解深度不够，缺乏同类题型的练习。

（摘自《华商报》）

“竹筐”里的孩子

教育究竟该怎样做？一次培训课上，教授出示了一幅图，竹筐里坐着一个外国小男孩，周围全是来来往往的大人的腿，孩子四处张望，眼神迷茫。教授问道：“看了这幅图，你想到了什么？”老师们讨论得很激烈，竹筐里孩子满眼的迷茫与失望亦深深烙在我心里，它像一面镜子映照出我们教育中某种普遍的缺失——当成年人习惯了居高临下的俯视，孩子的世界便成了我们视野中的盲区。教育需要我们先蹲下身来，与孩子的视线对齐，才能真正看见他们眼中的风景。

诲人不倦

一次，我去四年级听语文课《北京的春节》，教师讲到小孩逛庙会、观花灯、放鞭炮、吃元宵时，即兴问道：“孩子们，你们是不是也很喜欢逛庙会、观花灯？”

就在大家争着抢着讲述自己的见闻和乐趣时，一只小手高举不放。我以为孩子急于想分享自己的快乐，谁知他站起来后却说：“我才不想去！”语气很倔强，一脸的不屑。“为什么？”教师追问。“因为人太多，我挤不进去，什么也看不见，还不如在家里看电视。”教师有点蒙。“我也不喜欢。”另一个怯怯的声音响了起来，教室里瞬间聒噪起来……

“我才不想去”的声音中，藏着孩子未被理解的视角。庙会的热闹对成人是欢乐，对一些孩子却可能是令人窒息的“腿森林”。我们常常会忽视的一点是，孩子的身高决定了他们看到的世界与我们并不相同。教育者若不能填补这种认知鸿沟，再精彩的教学设计也难逃“对牛弹琴”的困境。而当我们抱怨孩子不配合时，又是否想过，也许是我们提供的“舞台”根本不适合他们的“身高”？（摘自《中国教师报》 刘贤/文）

为啥读史

最近，给6岁的儿子每晚“故事会”的内容是一套历史绘本。原以为讲厚重的历史对于一个六岁孩子来说有点枯燥，甚至已做好了半途而废的思想准备，却没有料到他出奇喜欢。越往后读，他居然还有了一点“上帝之眼”。

前些日子，故事讲到明朝初期，朱元璋分封各个儿子为藩王，最后却把皇位传给了孙子。他一脸志在必得地对我说：“爸爸，下一章‘青难之没’（靖难之役没认对）就不必讲了，我都能猜到情节了。”“是吗？”我很惊讶，便让他说说自己的猜测。令我惊讶的是，他的猜测基本正确。只听他说：“朱元璋把皇位直接传给孙子，他的儿子们肯定是不同意的。所以他死了之后，肯定会有一个儿子起兵造反夺取皇位，对吧？这个儿子肯定要手握军队，而且帮爸爸打过很多仗，有经验，也有军功。这样造反才能成功啊。”朱棣如果泉下有知，一定会很惊讶自己那点“光荣历史”这么轻易被一个6岁孩子给预测到了。

那晚的章节读完，我特意问他：“假如你有机会穿越回古代当上皇帝，要怎么做才能让你的皇位坐得安稳呢？”他认真地思考了一会儿回答我说：“首先，不能跟人民收太多钱。最低要求不能让人民吃不饱饭，不然他们要起义。”此刻，朱元璋如果在场一定会竖起大拇指。又过了一会，他冒出一句：“跟边疆部落靠每年送钱、嫁个公主过去维持的和平靠不住。一定要把他们打服气才行。”此刻，汉武帝如果在场也一定会“点赞”的。

几个月的工夫，听了12本历史绘本故事，就得出了这样精彩的感受，使我听完大受震撼。

（摘自《京江晚报》 吴悠/文）

亲子之道

微论坛

雷锋说过的这些话，至今依然闪闪发光

对待同志要像春天般的温暖，对待工作要像夏天一样的火热……

一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。

不经风雨，长不成大树；不受百炼，难以成钢。

我活着只有一个目的，就是做一个对人民有用的人。

世界上最光荣的事——劳动。世界上最体面的人——劳动者。

我愿做高山岩石之松，不做湖岸河旁之柳。我愿在暴风雨中——艰苦的斗争中锻炼自己，不愿在平平静静的日子里度过自己的一生。

我愿做一颗永不生锈的螺丝钉。

（摘自《今晚报》）

从温情传统到形式负担，包书皮该何去何从

“被逼疯的家长，我要包40多本，两个小孩！都包疯了！”2026年开学季，这样的吐槽再次刷屏社交平台。一位父亲深夜加班后，仍需为孩子包28本书皮，从挑选材料到裁剪粘贴，耗时4小时直至凌晨。视频中他质问：“印刷厂为何不能直接包好书皮？全国家长为此浪费的精力，难道不算社会成本？”包书皮，这个延续了几十年的开学“保留项目”，如今成了无数家庭的“苦差事”。它真有必要吗？

某小学教师透露：“学校要求书皮统一贴姓名贴，且需用透明胶带覆盖边缘防止翘角。但低年级学生根本无法独立完成，最终只能家长代劳。”这种异化导致家长被迫承担主要劳动，某电商平台数据显示，2025年开学季书皮销量同比增长137%，其中“家长代包”服务占比达41%。

有家长提出质疑：如今印刷工艺已十分先进，既然担心课本被弄破，为何不在印刷时就给书本封面加一层耐磨、抗皱的保护膜，或者直接生产出不易损坏的课本？这样一来，既能省去家长包书皮的麻烦，又能避免资源浪费。

包书皮争议的本质，是教育领域形式主义与实用主义的博弈。当学校将“书皮平整度”视为管理成效的标志，当家长将“完成书皮任务”视为教育责任的表现，我们是否忽略了教育的本质——培养独立思考、自主行动的个体？

有作家说：“家庭教育不是管理，是示范和引导。”学校和家庭出发点都是为了孩子能成长得更好，但有时却因为一味追求结果而变了形。不妨少一点整齐划一的要求，多一些五花八门的创意。在动手和思考中给孩子留以空间，鼓励他们坦然认识自己、接受自己。手工作业做成什么样就什么样，呈现孩子们真实的能力水平，未尝不能换取认可和鼓励；书皮包成什么样也就什么样，哪怕破损可能也是对孩子的“反向教育”。

包书皮并非过时的形式，关键在于如何取其精华、去其糟粕，别让包书皮从“自主选择的温情”成为“不得不完成的任务”。

（据深港在线）

课堂内外