

夏季治癣切忌想当然

高温高湿的天气,脚气、股癣、花斑癣等真菌感染性疾病也进入高发期。

北京大学人民医院皮肤科副主任、主任医师李厚敏介绍,入夏后,皮肤科门诊接诊的真菌感染患者占到三成以上,但多数人对这类疾病的认知不足,很容易陷入防治误区。

3种“癣”最常见

夏季高发的皮肤真菌感染,以脚气、股癣、花斑癣为主,这3种皮肤病,各有特点。

脚气(足癣),足底、脚趾缝为高发区,占夏季真菌感染70%以上,易自体传染。

股癣,好发于腹股沟、会阴、肛周,温暖潮湿不透气,久坐人群易“中招”。

花斑癣(汗斑),与脚气不同,花斑癣主要由寄生于皮肤表面的马拉色菌在湿热条件下过度繁殖引起,并非外来感染,皮脂腺分泌旺盛、出汗多者易中招。

“想当然”会加重皮肤问题

有患者脚趾缝起疹瘙痒,自行涂抹皮炎平后,瘙痒暂时缓解,3天后皮疹却扩散到整个足底,还出现糜烂渗液。原因是激素药膏会抑制皮肤免疫功能,让真菌“疯长”,还可能引发继发细菌感染、色素沉

着、皮肤萎缩等问题。

此外,有些患者症状好转就停药,可事实上,表面症状消失后,皮肤仍可能残留真菌,擅自停药极易导致病情复发;反复不规律用药,还可能让真菌产生耐药性,增加后续治疗难度。

而有些脚气患者担心传染家人,每天用高浓度消毒液泡脚、泡鞋袜,半个月后脚气没好,反而出现了皮肤干燥、刺痛。这是因为过度清洁、频繁使用高浓度消毒液,会破坏皮肤自身屏障功能,诱发刺激性皮炎,反而让真菌更容易入侵。

(摘自《健康时报》)

一针管半年,“止汗针”能不能打

“止汗针”其实就是肉毒毒素。

很多人熟悉肉毒毒素,是因为它能抚平皱纹。实际上,在抑制排汗这件事上,它同样有一套精密的信号拦截机制。

皮肤科专家介绍,“止汗针”的核心机制是阻断神经信号传导,汗腺的分泌受交感神经调控,当身体需要排汗时,神经末梢会释放一种叫作乙酰胆碱的化学物质,它就像一把“钥匙”,与汗腺细胞上的“锁”结合后,打开汗腺使其分泌汗液,而肉毒毒素被注射到腋下皮肤后,会精



准地与神经末梢结合,阻止乙酰胆碱的释放,没有了这把“钥匙”,汗腺就无法收到“开工”指令,也就无法分泌汗液。这本

质上是一种暂时性、可逆的“化学去神经”作用——相当于让发号施令的神经和负责执行的汗腺之间的通讯暂时中断,而非永久性破坏汗腺。

据了解,“止汗针”注射后通常在3至7天内开始见效,1至2周达到最佳效果。一次注射的效果一般可持续4至6个月,部分人可维持更长时间。

(摘自《生命时报》)

身体出现这六种气味是疾病信号

口腔:肾功能下降时,体内的尿素、氨等毒素无法正常排出,会进入血液,导致呼吸时有氨臭味,甚至像尿味。

汗液:有些肾病患者皮肤大面积散发异味,闻起来类似尿味。

“酸臭味”——或是幽门螺杆菌“作祟”

有一种顽固性口臭,怎么刷牙都盖不住,这时候要考虑幽门螺杆菌感染的可能。这种细菌会刺激尿素分解产生氨,当氨浓度升高,口气就会发苦、发臭(酸臭味)。

“腥臭味”——当心妇科炎症疾病

女性正常的白带呈乳白

色或透明,清稀稍黏,没有明显气味。如果出现腥臭味,尤其伴有黄绿色、泡沫状、稀薄脓性分泌物,可能是滴虫性阴道炎或细菌性阴道病。

更需警惕的是,阴道异常排液如果表现为水样、米泔状或血性白带,同时伴有腥臭异味,要考虑妇科肿瘤的可能。

“恶臭味”——肠道健康的“信号灯”

排出的大便如果是“臭不可闻”的那种恶臭,就要当心——

鱼腥臭味大便:可能与阿米巴性肠炎有关。

酸臭味大便:可能出现于脂肪酸分解或糖类异常发酵

冷感喷雾这样喷才不伤身

浙江省中医院皮肤科副主任罗宏宾指出,市面上大部分日常冷感喷雾以水和酒精加薄荷醇为主,降温幅度温和(约10℃),适合午间应急。但若核心成分是丙烷、丁烷这类液化石油气,喷出瞬间可使局部温度骤降至零下20℃甚至零下40℃。“这类产品原本是为体育比赛中急性扭伤设计的,用于局部镇痛和防肿。如果把它当日常解暑用,近距离、长时间对准同一块皮肤猛喷,结果不是凉爽,而是冻伤。”

“儿童皮肤薄嫩,老人神经末梢循环差、感觉迟钝,这两类人群尤其要杜绝使用强效款。”

如果说冻伤是使用不当的个人责任,那把冷感喷雾放在高温暴晒的车内,就是在给爱车和自己埋下一颗要命的定时炸弹。

据央视新闻报道,不少人图方便,把冷感喷雾随手留在夏日车里,甚至放在前挡风玻璃下——这极其危险,喷雾罐是压力容器,遇持续高温、罐内低沸点液体极易汽化,压力急速飙升,秒变“爆炸罐”。消防员曾做实验:在密闭车内喷射大量冷感喷雾后,点燃引火棒,明火伸进车内的瞬间即发生爆燃,威力巨大,整辆车的玻璃全部破碎,驾驶室内留下不同程度烧痕。

罗宏宾还强调:别往脸上喷,尤其是眼周,眼部和黏膜极敏感,酒精和推进剂会引发剧烈刺激,导致结膜充血、角膜上皮点状脱落。

(摘自《都市快报》)

性疾病。

恶臭味大便:要警惕慢性肠炎、消化道大出血,甚至结肠癌。

“腐烂鱼味”——或是罕见遗传病

如果身上持续有类似腐烂鱼或臭鸡蛋的气味,要警惕“三甲胺尿症”。

这是一种罕见的遗传病,患者无法分解来自牛奶、鸡蛋、豆类等食物中的三甲胺,导致其通过汗液、呼吸排出,散发出刺鼻的硫黄气味,闻起来像腐烂的鱼或鸡蛋,高浓度时,甚至像暴晒后的尿液或垃圾。

(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)

全国多地2026中考出现新变化

记者梳理发现,今年中考改革的一个最直观变化,就是考试科目“瘦身”。中考计分科目数量得到了精简,生物、地理、化学等科目逐渐退出中考计分范畴,综合考评方式也更加多样化。例如,北京市自2025年起,化学、历史、地理、生物“小四门”变为考查科目,成绩以ABCD等级赋分呈现,不计入中考总分,可用于升学参考;河南省自2025年起,生物、地理不再全省统考,改为各地市组织并以等级赋分的形式呈现;湖南省长沙市中考计分科目从10门缩减为8门,生物、地理成绩以ABCD等级呈现。

多个科目转为开卷考试,

热点观察

未来五年教育强国“施工图”释放多重民生利好

近日,国务院印发《教育发展“十五五”规划》,明确未来5年的阶段性目标。到2030年,教育强国建设取得显著成效,高质量教育体系基本建成。

规划提出要着力提升学生能力素养。深入实施素质教育。完善科学教育体系,加强青少年科学素养、批判性思维 and 创新能力培养,强化科技教育和人文教育协同。推进人工智能全学段教育,提升学生人工智能素养,增强提出问题、解决问题的能力。推进

教育新知

主要集中在道德与法治、历史、生物、地理等。例如,今年北京市、广东省深圳市、陕西省西安市等地的道德与法治科目,以及湖南省长沙市、吉林全省中考的生物、地理科目都实行开卷考试。同时,也有个别省份为强化基础素养,将开卷科目转为闭卷。浙江省从2026年起全省社会学科(含道德与法治、历史与社会、人文地理)统一实行闭卷考试,旨在纠正学生对人文社科的轻视,夯实人文素养基础,衔接高中选科学习。

考试时长也有所改变。部分省份推动相关科目合卷考试,缩短考试时长。例如,江苏省盐城市的物理、化学科目实行合卷闭卷考试,总分170分,

其中物理100分、化学70分,考试时长为150分钟;道德与法治、历史科目实行合卷闭卷考试,总分100分,各50分,考试时长为100分钟。

分值的改变,主要体现在主科、体育、实验等中考科目分值权重的调整。中考体育分值权重普遍加大。广东省清远市的体育总分从往年的65分增至90分,湖南省长沙市的体育总分从之前的40分增至50分。同时,体育考试内容更加多样,多地实行必考和选考相结合,扩大学生选择中考体育项目的空间。

在实验的考核方面,更加强调对学生物理、化学实验操作能力以及信息技术实操技能的评估。例如,广东省深圳市

今年的物理、化学实验操作考试分值由12分提高到20分(各10分);山东省东营市将信息科技考试纳入统考项目,采用无纸上机操作。

“这是对‘双减’政策的深入落实,有助于减轻学生应试压力,引导学校回归素养教育。育人永远是教育的根本目的,也是中考衡量教育质量的关键依据,更是中考发挥选拔功能的基础条件。”中国教育科学研究院基础教育研究所助理研究员刘友棚说,“中考不论如何改革,学校首先必须立足育人目标,关注学生的可持续发展,重视学生德智体美劳全面发展和健康成长。”

(摘自《光明日报》王轩尧、唐芊尔/文)

小手还抓不住笔就能熟练滑动手机屏幕,短暂离开平板便焦躁不安,有的孩子开始模仿动画视频里的暴力动作……数字浪潮中,幼儿教育正在受到冲击。

教育部将2026年全国学前教育宣传月的主题定为“共同守护数字时代的童年”,重申“以游戏为基本活动”,不能用数字产品替代图画书、玩具,切中肯綮。但叫停“电子带娃”只是第一步,更深层的命题在于:如何让幼儿教育真正回归本真?

幼儿教育的本真,是坚持以儿童为本,尊重幼儿年龄特点和成长规律,注重幼儿发展的整体性和连续性,让幼儿度过快乐而有意义的童年。其本质不在于机械地灌输知识,更不能用电屏幕中的动画、游戏替代真实游戏,而要让孩子在奔跑、攀爬等活动中发展体能,在游戏中锻炼手脑协调能力,在与小伙伴的互动中探索社交规则,在看图画书、听故事的过程中训练想象力和语言能力。而这一切,都离不开真实——真实的户外活动、真实的感官体验、真实的人际互动。数字产品恰恰无法满足这一点。数字技术只是辅助工具,无法完全替代泥土里的探索、同伴间的嬉闹、父母怀抱里的温度。幼儿园作为学前教育的主阵地,必须严格规范园内电子设备的使用场景和时长,把更多时间和空间还给孩子。

(摘自《法治

让幼儿教育回归本真

育见有方 日报》)

五类伤口不宜用创可贴

应季卫生 导诊台

赤日炎炎,身体的“气味”越来越大,所谓“气味”,往往来自排泄物、消化系统、泌尿系统、口腔和鼻腔。

当这些部位出现问题时,气味就会“不正常”。

“烂苹果味”——当心血糖“报警”

如果身上或呼吸中散发出类似烂苹果的气味,这种情况常见于糖尿病患者病情恶化时。

“尿味”“氨水味”——警惕肾脏问题

如果肾功能明显受损,身体会有3个地方发出臭味。

尿液:如果刚排出的尿液有明显的氨味甚至呛鼻臭味,同时伴有尿量、尿色异常,要留意肾脏过滤功能是否出现问题。