

健康直通车

天再冷 也得开窗透透气

天气寒冷,不少人选择猫在家里,为了不给冷空气可乘之机,甚至连日来紧闭门窗。这种做法实际上是错误的,长期密闭不通风会造成室内空气不流通,对身体健康有一定危害,但开窗过大,屋内会快速降温。如何拿捏住冬季开窗换气的时机呢?今天就来给大家分享冬季开窗通风的技巧。

常开窗通风 好处多多

室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险。冬季是呼吸道传染病的高发季节,开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度,改善室内空气质量,减少化学污染物的含量,降低室内二氧化碳的浓度。此外,阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

把握好时机 通风有讲究

开窗也是分时机的,该开的时候不开,容易留下健康隐患;不该开的时候开了,容易着凉感冒。那怎样开窗可以避免着凉呢?专家给出答案:

- 早晨 早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨皮屑等乱飞,居室急需通风换气。
- 上班后 上班后开窗是最佳通风时间,下班回家后再关上窗户,既不会耽误取暖,还能够保持室内空气流通,是开窗的最佳时间。
- 做饭时 做饭时最好把厨房的窗户打开,



方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外,避免污染室内空气。

- 中午 中午气温已经升高,在大气底层的有害气体逐渐散去,开窗换气效果较好。
- 大扫除时 房间大扫除时大量细菌、粉尘、尘螨、皮屑等会飘浮在空中,是室内空气中污染物密度最高的时刻。在打扫时应该佩戴口罩,避免吸入空气污染物。打扫时及打扫前后十几分钟应该开窗通风,让污染物尽快排出室内。
- 气温低时 当室内人员密集或在感冒流行季节时,应开窗通风。这时如果气温非常低,可以留一点小缝,通风的同时又不会很冷。

这样通风 事半功倍

如何开窗通风更有效?每次开窗通风的时间不短于15分钟,20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝,通风时间需增至30至60分钟,每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。特别提醒:冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风,这样很容易诱发感冒。心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感,在开窗时要尤其注意保暖。如果有感冒患者在家,则要慎

重,可房间依次开窗通风,注意防寒保暖。

这几种情况 别急着开窗

- 雾霾天 在雾霾和沙尘天气,室外大气污染较重,应关闭门窗。
 - 大风天 大风可造成扬尘,且易使空气中污染物扩散,风力5级以上时应关上窗户,等风力较小时,将窗户开一条缝即可。
 - 早晚交通高峰时段 汽车排放的尾气会使空气质量变差,如果居住在交通主干道附近,且楼层较低,开窗通风最好避开这一时段。
- 据北京青年报(图片来自网络)

亲子情感

孩子经常咬指甲 试试这几招儿

孩子咬指甲是令很多家长头疼的一个问题。很多孩子从幼儿园起开始咬指甲,尽管家长想尽方法,但仍然很难纠正。孩子长期咬指甲,或啃食指甲周围的皮肉,可造成指甲变形、创伤出血、甲沟炎、皮肤虫茧、牙齿咬合不正。如何才能纠正咬指甲这一习惯?精神科医生针对存在咬指甲习惯的不同人群,总结了以下几招儿。

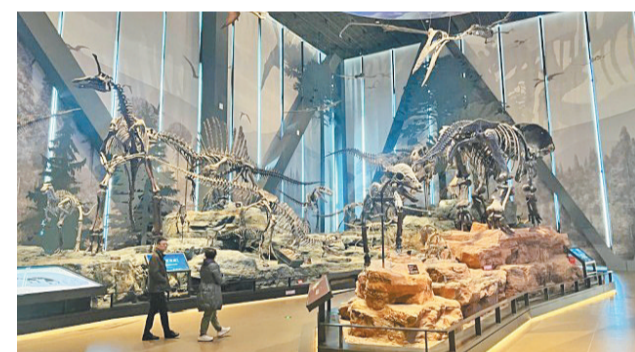
- 排除精神疾病 家长首先需带孩子至精神科门诊,请医生评估是否存在注意缺陷多动障碍、情绪障碍等,是否需要药物治疗或心理干预,家庭教育方式是否需要改进。
- 完善微量元素检查 针对性补充缺乏的微量元素,也可直接日常补充小剂量的铁镁锌等微量元素,及维生素D、多种维生素B等,对神经及身体发育有好处。
- 转移注意力 如果孩子没有药物治疗或心理干预的指征,仅是难以纠正的习惯问题,可以采用转移注意力的方法,即当孩子咬指甲时,不露声色地、自然地引导孩子做其他活动。
- 涂苦味指甲油 对于年龄较小的孩子,可使用苦味指甲油,也叫苦甲水。国外研究表明,使用苦甲水的有效性高于使用提醒腕带。还可以给较小的孩子戴上手套,物理性隔绝嘴唇和指甲的接触。
- 拿个解压神器 有些孩子常在写作业和看书时咬指甲,可以允许他们在写作业时用另一只手玩橡皮、捏捏乐,甚至可以给他们买一些手串、核桃。虽然都是小动作,但盘玩手串等小玩意,至少不损伤手指,影响指甲外观。

敲黑板 40%咬指甲青少年患“多动症”

根据统计数据,首次出现咬指甲行为的平均年龄约为5岁,在青少年人群中的发生率约为20%~30%,女性略多于男性。随着年龄增长,咬指甲的行为会有所减少,停止咬指甲的平均年龄约为14岁。国外学者将咬指甲的习惯称为咬甲癖,和拔毛癖、撕皮、咬唇、咬颊黏膜等,都归为强迫相关障碍或冲动控制障碍。有研究发现,在咬指甲的青少年中,注意缺陷多动障碍即“多动症”的发病率约为40%,焦虑症、强迫症、抽动症的发病率也高于普通人群。有些孩子可能存在紧张、烦躁的情绪,但不会用更好的方式排解,故采用儿童口唇期的方法,通过咬指甲来自我抚慰,长此以往便形成习惯,在没有焦虑情绪时也会咬指甲。 据人民网

畅游天下

中国古动物馆 (保定自然博物馆)开馆



世所罕见的恐龙骨架化石、数十种灭绝生物复原制品……中国古动物馆(保定自然博物馆)日前正式开馆运行。这座以古生物化石等自然资源为载体的自然科学类专题博物馆,旨在系统普及地球科学知识、生命起源与演化历程以及生态保护理念。中国古动物馆(保定自然博物馆)由河北省保定市人民政府和中国科学院古脊椎动物与古人类研究所共同打造,总建筑面积约7.3万平方米,以“自然·生命·人”为展览主题,以“演化”为展览主线,设置“地球脉动”“远古海洋”“恐龙帝国”“哺乳新生”“灭绝之殇”等多个主题展厅,目前展出展品约6000件。 据中青网

我“懒癌晚期”? 可不许瞎说,“懒癌”也会伤人性命

甲状腺与甲状腺癌是啥

甲状腺,其实是一个类似“蝴蝶”的漂亮H形器官,也是人体最大的内分泌腺,由甲状腺峡部和甲状腺侧叶组成位于颈部,上端临近甲状软骨中部,下端在第六气管软骨环,侧叶在喉咽下方和颈部气管的前外侧,可随吞咽运动而上下运动。甲状腺是一个内分泌器官,主要作用是促进人体新陈代谢和生长发育的过程,还能提高神经系统的兴奋性,促进食欲,增强心肌收缩力,使心率加快等。甲状腺的滤泡上皮细胞分泌甲状腺素促进机体新陈代谢,维持机体的正常生长发育。身体矮小、智力低下的呆小症就是由于在胎儿或婴儿时期甲状腺分泌功能丧失,缺失甲状腺素而引起。甲状腺组织内还有另外一种分泌细胞——滤泡旁细胞(即C细胞),会产生降钙素,顾名思义,就是当血钙升高时,它可以起到降钙的作用。当甲状腺功能异常时,可出现相应的临床表现,比如:当发生甲状腺亢进症(俗称“甲亢”)时,会出现心慌、心悸、脾气暴躁、失眠等症状;当发生甲状腺功能减退症(俗称“甲减”)时,会出现畏寒、倦怠、嗜睡等临床症状。此时应进行专科治疗。甲状腺癌和别的癌症类型一样,并不是一种病,而是多种类型的总称,人们常说甲状腺癌是“懒癌”,这是不对的,真正“懒”的是甲状腺乳头状癌,甲状腺癌不等于甲状腺乳头状癌。甲

不知什么时候起,年轻人会在网上自嘲“懒癌晚期”。但大部分人不知道的是,癌症中真的有一种叫“懒癌”。“懒癌”的病当然不是因为人懒,而是这类肿瘤生长速度慢、进展慢,预后良好,这就是我们今天要讲的甲状腺乳头状癌。



甲状腺癌分为多种组织学类型,而甲状腺乳头状癌则是甲状腺癌中最常见的一种类型。甲状腺癌是甲状腺组织上皮源性的恶性肿瘤,从组织起源上分为滤泡上皮源性恶性肿瘤及C细胞源性恶性肿瘤。滤泡上皮源性恶性肿瘤主要分别是乳头状癌、滤泡癌、低分化癌和未分化癌等,其中低分化癌预后差,多数报道中5年生存率大约占50%;而未分化癌为高度侵袭性恶性肿瘤,5年生存率低,不足14%;C细胞源性恶性肿瘤主要是髓样癌,其次是混合性髓样-滤泡癌。

为什么说甲状腺乳头状癌是“懒癌”

据2022年国家癌症中心发布的最新癌症报告,从2000年到2016年,我国甲状腺癌发病率逐年上涨,16年间增长了20倍,已经成为我国发病率第七位的常见癌症,特别是在女性群体中直线上升,与2012年全国癌症流行病学统计数据相比,女性甲状腺癌发病率由第七位上升至第三位。《中国抗癌协会甲状腺癌整合诊治指南》指出,甲状腺癌中以甲状腺乳头状癌最为常见,占全部甲状腺癌的85%~90%。

经典型甲状腺乳头状癌是甲状腺组织中最常见的癌,也是恶性度最低的癌,可发生于成人和儿童,好发于女性,肿瘤生长缓慢,患者5年生存率达到了96%,10年生存率达到了93%,这就是为什么管甲状腺乳头状癌称为“懒癌”的原因了。

甲状腺乳头状癌可以躺平不治吗

既然“懒癌”都懒得发展,很多人甚至是一辈子没有恶化,也没有影响生活,那是不是发现了甲状腺乳头状癌就可以不用治疗了呢?事实并非如此。虽然甲状腺乳头状癌中的大部分可几年、十年潜伏在人体内,甚至部分低危险组的患者,可长期观察而不需手术。但毕竟它叫“癌”,绝不可放任不管。甲状腺乳头状癌也是会发生淋巴结转移,也会有侵犯周围组织的可能。在临床上就见过甲状腺乳头状癌术后10年,发生了转移的病例。另外,甲状腺乳头状癌其实也很“凶险”,微小癌不等于早期癌,很多肿瘤很小就发生淋巴结广泛转移和周围组织受侵的现象。随着甲状腺癌的发病率直线上升,

增幅在其他肿瘤中排名第一位,因甲状腺癌死亡的患者数量也在逐渐稳步升高。所以,对甲状腺癌的预防与规范化诊治应当引起足够重视。

教你1分钟自查甲状腺肿瘤

- 一般的甲状腺良性结节没什么临床症状,但如果甲状腺结节过大或者侵袭生长的时候,可能会压迫食管、气管、神经等,结节过大会导致吞咽困难、呼吸困难和声音嘶哑等临床症状。
 - 1.仰脖子:脖子稍后仰抬高,对着镜子,看看甲状腺的位置是否有肿大,两侧是否对称,先正面看,再略微侧面看。
 - 2.咽口水:平视前方镜面,反复对着镜子咽口水作3-5次,观察甲状腺位置附近是否有肿块会随着吞咽的动作一上一下地移动。
 - 3.摸脖子:做吞咽动作的同时,左手触摸气管与颈部右侧,右手触摸气管与颈部左侧,摸一摸甲状腺对应在脖子上的位置,看看能不能摸到硬硬的小结节,或者软软的小鼓包、小肿块。
- 当然,一些较大的甲状腺肿块可以摸到,但有些较小的肿块,即使医生触摸也难以发现,可进行甲状腺彩超检查。即使甲状腺乳头状癌是“懒癌”,也应该做到早发现、早诊断、早治疗。也许,我们仍然不免“谈癌色变”,但早在2016年世界卫生组织就将癌症重新定义为可以治疗、控制甚至治愈的慢性病。至少,我们已经看到了极大的希望。 据光明网(图片来自网络)

深海底播刺参源头直供 主流媒体合作八年

第十届义乌传媒海参节

1月5日~1月18日

冬令进补正当时。义乌传媒海参展销会在义乌市融媒体中心举办。源自大连、威海、长岛天然海洋牧场深海捕捞刺参,采用古法加工工艺,经过层层严格的质量把关,所有产品均符合国家要求的高质量标准,让市民买得放心,吃得安心,没有中间商赚差价,确保货真价实,请您放心购买!

国标即食海参199元/斤,买十斤再送一斤,以源头捕捞价直供义乌老百姓,是老百姓都能吃得起的好海参。

送海参、送健康!

地址:义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) 咨询电话:400-166-8897