

不要和别人家的孩子“比”

有没有发现身边的大人特别喜欢比,比房子,比车子,比收入,比孩子,凡事总是喜欢比较。比的结果往往有两个:第一种结果:生闷气,因为比不过。第二种结果:得意,因为比得过。这两种结果,其实都在伤害自己,伤害家人,或者伤害亲人朋友。

爱比较百害无一利,尤其是孩子。我们每一个人心里可能都有过被比较的苦……每一个人发展轨迹都不同,有什么好比呢?只是短暂心理满足或者心理宣泄而已。

前几天,一位初中学生给我留言,诉说了他的烦恼。他说,他的父母总是自觉不自觉地拿他和别人比较,不是拿同班优秀生和他比成绩,就是拿邻居体育生和他比运动,有时来个远房亲

戚,还东问西问别人孩子的特长,搞得跟查户口似的。

“没有比较,就没有伤害”,这话也许说得有点绝对,但是由比较带来的伤害,确实比较大,尤其是对学生来说。

首先要说明的一点是,比较是客观存在的,所以由比较带来的伤害,也是客观存在的。在此我们不讨论客观存在的比较,主要来讨论由父母带来的主观上的比较。

这种拿自己的孩子和别人的孩子比较,说得好听点,是父母希望让孩子看到差距,激励孩子更加努力。说得难听一点,无非是父母的功利心作怪,无非是父母爱面子。越是不自信的父母,就越爱拿孩子比较,想通过比较找到自己的存在感。比赢了,沾沾自喜,虚荣心

得到了满足;比输了,充满焦虑,转身就责怪孩子。这种不健康的心态,常常让家长迷失了自己,也让孩子找不到方向。

爱比较的父母,看到别的孩子任何“好”的东西,都希望自己的孩子也能做到。可是,天底下优秀的人那么多,你比得过来吗?有些东西,你再怎么拼尽全力也不行,比如姚明的高度、刘翔的速度。所以,父母要尽量客观理性一些,要意识到这种比较既没有尽头,更没有意义。

每个孩子都是独一无二的,遗传基因、后天培养的不同,注定了他们的发展各不相同,人生也不一样。真正优秀的孩子,是父母、老师、社会用爱与尊重培养出来的。这样的爱和尊重,并不是完全不比较,

而是用纵向比较来代替横向比较,关注的重点是孩子个人的变化和进步。

不比阔气比志气,不比聪明比勤奋,不比基础比进步,关注的重点就是纵向比较。谁更阔气?这显然是横向比较的结果,但每个人的志气是自己的事情,不用和别人比。同样,每个人的聪明程度和基础水平也都是不一样的,没必要横向比较,但是每个人的勤奋和进步是完全可以自己纵向比较的。

当然,我们也不能拿“不要和别人比较”作为挡箭牌,成为不思进取的理由,之所以不拿自己跟别人比较,是因为——我们只和自己的昨天比——每天有进步,就好。进一寸,有一寸的欢喜!

张元(摘自《中国妇女报》)

选老年鞋防范三类安全风险

老年鞋一般是指以鞋款设计、制作和用料满足老年人的心理、生理需求为特点的鞋,包括休闲鞋、旅游鞋、运动鞋、皮鞋、布鞋、胶鞋等。目前没有专门针对老年鞋的强制性国家标准,生产企业通常按QB/T1002—2015《皮鞋》、QB/T2955—2017《休闲鞋》或GB/T15107—2013《旅游鞋》标准进行生产。

据风险监测,老年鞋存在以下三类风险:

邻苯二甲酸酯不符合风险。邻苯二甲酸酯,也就是俗称的增塑剂,长期接触会干扰人体内分泌。

可分解致癌芳香胺染料不符合风险。可分解致癌芳香胺染料属于偶氮染料,可用于皮革、纺织品的着色。在特殊条件下,它能分解产生20多种致癌芳香胺,经过活化作用改变人体的DNA结构引起病变和诱发癌症。

防滑性能不符合风险。老年鞋鞋底的防滑性能与老年人健康安全息息相关。老年人在雨雪天气、光滑地面等环境中穿着防滑性能不好的老年鞋行走,可能会滑倒或绊倒,导致摔伤。

提醒消费者要科学选购:

查看鞋及其内外包装(含吊牌)上的标识信息,应选择标识齐全的商品,不要购买“三无”产品,重点查看:有无产品质量检验合格证明;有无用中文标明的产品名称、生产厂名称和厂址、产品规格、等级、主要材质等信息。若打开鞋盒有刺鼻气味,这种鞋可能会释放出有害物质,应避免选购。

检查鞋的外观质量及材质,查看鞋帮颜色是否均匀、有无明显折皱和伤痕,优先选择有粘扣带固定连接帮面的鞋。检查鞋底,用手弯折鞋底时,质量好的鞋底富有弹性、软硬适中。优先选择橡胶外底,其具有更好的防滑性能和耐磨性能。鞋底花纹的形状、密度、排列等对防滑性能有一定影响,宜选择花纹较深、沟槽有一定宽度和高度、横向左右延伸、边缘为开口的款式。

关注鞋号与鞋型,通过试穿感受鞋是否舒适合脚,接触足部的鞋垫厚度、软度及回弹性是否合适。老年鞋的宽窄一般以脚面受力时能够完全展开为宜,长短以脚尖不夹不顶、行走时脚不在鞋内滑动为佳。

在使用中,尽量避免在湿滑路面和有油的瓷砖、玻璃、大理石等路面行走,防止滑倒摔伤。

穿用有鞋带的鞋时,要注意鞋带是否绑紧;关注鞋的磨损情况,如发现鞋底磨损严重、影响产品防滑性能,应停止穿用。穿着棉袜可有效保护脚部皮肤、吸收汗液,保持清洁和干爽,减少鞋内细菌滋生。长时间穿用后,建议通风晾晒,使鞋内部保持干燥,忌长时间暴晒。

刘铭(摘自《中国消费者报》)

打呼噜戴呼吸机 自己别乱用

样。想要舒服就买好一点的。”销售人员向记者侃侃而谈,“治打呼噜,戴上呼吸机就行。有的人没去医院,听说了呼吸机之后,到这儿就直接买了。你到医院去做监测,做完医生也是让你戴呼吸机。”

记者走访多家体验中心、代理店和医疗器械店,店内工作人员都表示,可以不去医院做检查,也不用提供处方,随便就能买。甚至还有销售人员对记者说:“现在都是‘傻瓜机’,装上就能用。你自己看视频就能调参数。”

对于这样的误区,肖毅提醒,并不是所有打鼾人群都适合使用呼吸机,因此需要医生进行指导。“对于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,应当先在医院做呼吸机压力滴定。通过调节呼吸机的压力,观察

是否能够纠正睡眠呼吸暂停、用多大压力最合适。”

提示

呼吸机并非“越贵越好”

市面上的呼吸机型号繁多,消费者该如何选购适合自己的呼吸机?

在一家医疗器械店,一面货架提供着“呼吸暂停与慢阻肺康复解决方案”,商品中自然少不了各种品牌、型号的呼吸机。“型号不一样价格不一样,双水平的贵一些,单水平的便宜一些。进口的和国产的价格也有差异。”据销售人员介绍,双水平呼吸机提供“呼气”和“吸气”两个压力,单水平呼吸机只提供一个。“主要就是看您的预算,如果想舒服一些肯定要买双水平的。”

“根据预算选购就行。”多家门店的销售人员表示,选择

哪种类型的呼吸机与患者身体条件无关。

“想放心一点就去医院呼吸科做个睡眠监测,看看呼吸暂停是阻塞性、中枢性还是混合性的。多数患者是阻塞性的,用睡眠机就可以了。如果是中枢性的或者混合性的,就建议买肺病机。”一家医疗器械店的销售人员介绍,做完睡眠监测会拿到一个睡眠报告,根据睡眠报告选稳妥一点。

肖毅说,呼吸机的使用要考虑病人有没有合并慢阻肺等其他疾病,并非“越贵越好”,误用呼吸机可能引发严重后果。“我们在门诊经常看到,有的病人本身只是单纯的睡眠呼吸暂停,结果在网上搜了以后买来双水平呼吸机,戴上以后不合适。还有的病人本身患有慢阻肺,却用了治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机,反倒加重了病情。”

相旭阳 宗媛媛

(摘自《北京晚报》)

秋后猛掉发 发际线还有救吗

月)和脱出期。所以,一定程度的脱发是正常生理过程。

我们日常所关注的脱发通常指的是异常性的脱发。异常性的脱发有不同类型,例如斑秃、雄激素性脱发或者休止期脱发等。

每天脱发100根,算多吗?根据脱发临床分级量表将脱发的数量分为6个等级,1级为10根毛发/日,2级为50根毛发/日,3级为100根毛发/日,4级为200根毛发/日,5级为400根毛发/日,6级为750根毛发/日。1-3级的脱发是正常程度的,如果达到4级以上,甚至到了5、6级,这时会认为是脱发过多。

所以,每日脱发量平均100根以内为正常程度,不用过度担忧。如果每日脱发量平均超过200根,需要注意可能存在脱发过多。

这才是脱发的主要原因

不同类型的脱发病因不同,其中,雄激素性脱发的发病率最高。

雄激素性脱发 其表现为缓慢进展的模式性脱发,男性表现为额颞部和顶部脱发;女性为头顶中线附近头发明显稀疏。雄激素性脱发的病因是多方面的,目前的研究表明:遗传因素和雄激素在发病中占有决定性因素。毛囊周围炎症、生活压力增大、紧张、焦虑、不良生活和饮食习惯等因素,均可加重雄激素性脱发的症状。

休止期脱发 主要特征是急性或慢性头发脱落增加。受影响的因素较多,包括生理因素、发热、应激、药物、内分泌、器官功能障碍、毛发周期紊乱、营养及局部因素等。

新冠感染也是休止期脱

发的一个重要诱因,原因可能为缺氧、炎症、代谢异常及药物等。新冠后的脱发一般发生在感染后的1-2个月,脱发一般会持续2-3个月,通常是自限性的,诱因消除之后,头发将会恢复生长,如果脱发量比较大,需要半年到一年的时间恢复外观。

规避诱因防脱有方

出现脱发应该怎么办?在健康人群当中,从医疗角度来说,没有推荐的生发方法,更多的还是尽量避免脱发的诱因。

正常的作息、良好的生活及饮食习惯、疏解情绪压力等,对于防脱发是有帮助的。

如果出现异常脱发的情况,应及时就医,经过医生综合评估后,有针对性地制订合理的治疗方案,如:解除诱因、等待自愈,在医生的指导下进一步应用外用药物、进行局部或系统治疗等。

叶珍珍

(摘自《北京青年报》)

中老年人是睡眠呼吸暂停综合征的常见人群,北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅介绍,对于程度较重的患者,建议佩戴呼吸机进行治疗,但并不是所有打鼾人群都适合使用呼吸机,需要在医生的指导下选择。

误区

不用就诊随意买呼吸机

肖毅说,轻度的阻塞性睡眠呼吸暂停,可以考虑使用口腔矫治器。如果有局部咽腔或者鼻腔的问题,可以通过耳鼻喉科手术来解决。“对于程度较重的患者,目前没有有效治疗药物,一般建议采用持续气道正压通气治疗,也就是佩戴呼吸机。通过提供正压气流,帮助患者打开气道,使患者在睡眠时可以正常呼吸。”

在一家呼吸机代理店,记者一进门就看到了摆在货架上的几台呼吸机,价格从五千多元到一万多元不等。

“使用时的舒适度不一

入秋后,不少人发现自己的头发掉得更厉害了,这是怎么回事呢?脱发也挑季节吗?什么情况才算真正意义上的脱发,每天掉多少头发尚属于正常范围?

秋季掉头发是有点道理的

从日常皮肤科门诊就诊的脱发患者数量来看,脱发没有特别明确的季节性。

不过,曾经有一项对健康人群的头皮毛囊的研究,结果表明在健康人群中,处于休止期毛发的比例在7月份会达到全年中的一个小小高峰。这部分处于休止期的毛发在休止期结束(2-3个月后)会脱落,按时间推算,正好是到了秋季。

所以,一部分人秋季脱发加重,可能是一个正常的生理现象。

每天掉发100根不算啥

脱发是指头发脱落的过程和症状,头皮毛囊存在正常周期,包括生长期(2-8年)、退行期(2-8周)、休止期(2-3个

