

家有儿女常备外用“三宝”



孩子在成长过程中,受一些外伤总是在所难免。儿童的皮肤娇嫩、血管丰富、角质层较薄,对外来细菌等刺激物的敏感性较高,在同样部位涂抹外用药时,吸收要比成人多,所以给宝宝选择外用药,家长一定要慎之又慎。专家提醒,家有儿女,家里要常备外用“三宝”。

小儿消毒之宝:碘伏。碘伏是将碘溶于聚乙烯吡咯烷酮制成的,用它消毒伤口,对皮肤、黏膜刺激很小。碘伏并非碘酒,碘酒溶剂就是紫药水,里面含有酒精,会使伤口产生刺痛感。孩子出现外伤的时候,很多家长可能会习惯性地想到红药水、紫药水,其实这两种药水对皮肤的刺激比碘伏要大得多,对于皮肤娇嫩的儿童并不适用。碘伏则比较安全,它可广泛用于一般外伤的消毒。

小儿皮炎之宝:鞣酸软膏。新生儿的皮肤非常娇嫩,护理起来也比较麻烦,一不小心就有可能出现一些肌肤上的问题,比较常见的就是尿布皮炎(俗称“红屁股”)。

孩子的皮肤上会出现一些红色丘疹,潮红、肿胀,严重的甚至会糜烂、皮损、渗液等。鞣酸软膏具有收敛作用,可起到保护皮肤黏膜、止血的作用。另外,它还能帮助孩子缓解疼痛,防止细菌感染。但要注意的是,不建议预防性使用鞣酸软膏,而是要在有症状时使用。

小儿止痒之宝:炉甘石洗剂。炉甘石洗剂的主要成分为炉甘石和氧化锌,具有收敛、保护、止痒的作用。它是一种十分温和的外用药,只作用于皮肤的表面,基本不会进入血液而被全身吸收,安全性高,婴幼儿都可以使用。如果孩子长痱子、被蚊虫叮咬、出湿疹等,都可以用它。需要注意的是,如果皮肤有破损,不宜使用此药。

专家提醒,这些外用药虽然比较安全,但由于个体存在差异,每个宝宝对药物的反应是不一样的,家长一定要注意观察孩子的皮肤是否有瘙痒等药物过敏症状,用药后若有不适症状,应停止用药并及时就医。

张健

从某种程度上来说,人们认为科技会影响健康是很自然的事情。例如,社交媒体是抑郁症的导火索吗?手机会在你睡觉的时候着火吗?整天看电脑屏幕会毁了视力吗?人们很容易陷入这些想法的恶性循环中。然而,尽管科技对健康带来了诸多不利,但它也有积极的益处。科技会继续改变医疗保健行业的未来发展趋势。

科学家们在研究如何再生身体部位、早期发现胰腺癌,以及通过虚拟现实减轻疼痛等方面已经取得了重大进展。而 2018 年一些最引人注目的医学突破,有可能彻底改变人们的日常生活。近日,美国一家专业网站对此进行了介绍。

医用无人机

不久之后,无人机可能会像快递员一样把药物放在你家门口,将血液样本运送到医院,甚至将活检样本送到实验室,以获得更快的检测结果。

2018 年 5 月,美国联邦航空协会批准了 10 个新的无人机项目,其中许多项目将用于医疗保健领域。旧金山一家公司计划将其在卢旺达进行的无人机血液运送业务扩大到全美国;内华达州雷诺市的 Flirte 公司将很快提供空投心脏除颤器的紧急救助服务,这让旁观者都能对心脏病突发患者进行有效的急救。

美国加州无人机创业公司 Zipline 早在 2016 年就开始在非洲卢旺达等地开展向偏远医院空投血液包的尝试,目前已利用无人机为卢旺达空投了数千次医疗用品。目前,该公司的业务已经拓展至坦桑尼亚,用无人机配送血液、疫苗、药品,以及诸如缝合线、静脉管等其他医用物资。

工程化细菌

“微生物菌群”已经成为医学领域中的一个热门词,这是有理由的。在过去几年里,科学家们在研究肠道细菌对引起和避免疾病的关键作用方面取得了长足的进步。现在,生物学家已经设计出了一种合成细菌,病人可以通过食用这种细菌来分解血液中的一种天然氨基酸。大多数人的肠道细菌可以自己做这件事,但对于患有苯丙酮尿症(一种罕见的常染色体单基因隐性遗传病)

的人来说,他们的肠道细菌丧失了这种功能,这就造成血液中堆积的有毒物质损害神经元,导致发育迟缓、精神残疾和精神疾病。

到目前为止,以合成生物学为基础的人体医学治疗的临床试验已经取得了成功,这是美国食品和药物管理局批准的首个同类试验。这可能导致开发出更多的工程化细菌疗法,从而有望解决从感染到炎症等诸多问题。

医用隐形眼镜

烦人的眼药水要和我们道别了,而智能隐形眼镜将走进寻常人的生活。波士顿儿童医院和哈佛医学院附属机构的研究人员开发了一种隐形眼镜,它可将药物缓慢释放进眼睛里。这些镜片可以帮助治疗青光眼、糖尿病视网膜病变、炎症、静脉阻塞,以及其他一些目前需要大量使用滴眼液或采用注射疗法的眼病。这种隐形眼镜不影响视力,一次可以释放数天至数周的药物。目前,它正在接受广泛的测试。

无针注射

想象一下:医生没有给你打针,而是用一个顶部有一个小喷嘴的高压装置来注射药物流或疫苗;这股液流细如头发丝,以商用喷气式飞机的速度离开设备,迅速进入皮肤,人体几乎感觉不到疼痛,也无任何副作用;一个应用程序跟踪记录剂量,并将信息上传到云端,供医生决策使用。麻省理工学院的一家初创公司已经创建了这款名为“Prime”的无痛免针便携式注射器模型。这种产品已经接近开发完成阶段,并与日本制药企业武田制药达成商业化合作意向,以便能尽快投入市场。

可吞咽传感器

澳大利亚皇家墨尔本理工大学的研究人员开发了一种可吞咽的传感器,它可以测量和跟踪肠道中的气体,帮助医生完成以前无法洞察消化系统的任务。传感器的外观就像一粒药丸,包括检测、处理和传输信息的电子元件,用胃酸作为电池就能运行。研究表明,它可以帮助医生诊断胃出血,识别肠道中的微生物菌群,甚至在

你开始出现症状之前就能感觉到癌变的 DNA。

监测血压、血糖的新方法

医生通常建议那些患有高血压的人在家庭勤测血压,以预防心脏病发作和中风,但家用血压计不是那么好用,出门随身携带更是不便。不过,现在有了欧姆龙心脏帮手(HeartGuide)。这是第一款可穿戴的血压监测仪,看起来就像一块智能手表。这款血压监测仪有一根额外的硬表带,能够像常规血压仪套袖一样通过充气来读取血压数据。测量数据会同步到欧姆龙的手机应用程序中,与医生共享。除此之外,这款血压监测仪还能实时读取心率数据,并在夜间睡觉时实时监控血压、心率,在出现高血压或中风前及时提醒患者。

糖尿病患者每天要刺好几次指血才能监测血糖水平,这就导致依从性较差。动态血糖监测仪(CGMS)可以让糖尿病患者无须扎指血,即可实时监测血糖。一款名为“FreeStyle Libre”的无创血糖仪已经上市。实时血糖监测可以帮助糖尿病患者做出更好的生活方式选择。

预防化疗脱发的帽子

对于许多接受化疗的癌症患者来说,脱发会让它们痛上加痛。然而,一种新型的头盔式帽子可以缩小头皮下的血管,减少到达毛囊的化疗药物的数量,从而减少头发脱落的可能性。患者只需在治疗前、治疗期间和治疗后戴上这样的帽子,就有可能避免脱发。

用于癌症预测的智能成像计算机

美国凯斯西储大学工程学院的研究人员发现了如何利用计算机来快速准确地预测哪些肺癌患者将从化疗中获益,以及哪些人可以避免强化治疗。通过观察活检组织中免疫细胞的空间结构,这些计算机可以确定哪些癌症是侵袭性的并且对化疗有很好的反应,哪些是不那么具有侵袭性的。这种方法对早期乳腺癌和头颈癌同样有效。

王萌

每天冥想 10 分钟可提高大脑工作效率

英国研究学者彼得·马里诺夫斯基认为,每天冥想 10 分钟能够帮助我们集中注意力。不仅如此,根据法国《回声报》介绍,冥想还有助于提高大脑的工作记忆能力,提高大脑工作效率。

为了探寻冥想对日常生活中重要认知功能的影响,英国利物浦约翰摩尔斯大学与德国奥格斯堡吕克大学的研究人员合作进行了控制变量研究。在实验过程中,研究人员将 34 名实验对象随机分成 2 个小组参与多对象跟踪实验。参与者需要对在电脑屏幕上移动的 16 个目标中的 2 至 5 个目标进行跟踪观察。

媛媛

在实验的 8 周时间内,两组人员分别参与了冥想、肌肉放松训练。研究结果显示:消除无关因素的影响后,冥想小组跟踪目标的准确性增加了 9%;相反,另一组跟踪目标的准确性则没有任何改变。

通过一系列分析,研究人员认为,冥想是对脑部网络的一种训练,在受到多次重复刺激后,大脑的网络结构会越来越高效。

在被信息充斥的环境中,能够保持注意力的集中、准确区分重要信息与干扰信息并进行记忆是一个至关重要的能力。

媛媛

从大鱼际看健康

中医常说:“东方欲晓鱼际白,水之阳兮腾达天,失眠早醒肺火盛,掐且揉兮救心丸。”这句话道出大鱼际不仅能反映身体情况,常按揉还可以缓解心脏、脾胃不适。

大鱼际,又称“鱼”“手鱼”,其范围是手掌掌面桡侧大拇指根部与掌根连接部位,肌肉丰厚处。中医通过观察患者大鱼际的颜色、筋脉、丰隆程度、温度、软硬等,可以判断其身体状况。脾胃是消化、吸收、运输水谷精微的器官。中焦气血随肺经抵达大鱼际。脾胃生化之源充足,则大鱼际肌肉丰满,手足灵活有力;心为脾之母,若脾胃虚弱,运化失司,则大鱼际扁平、肌肉痿软、颜色萎黄淡白;脾虚湿盛、日久生痰,阻塞心脉,则大鱼际肥厚、青筋

显现,可伴有褶皱甚至凹陷。大鱼际呈紫青色,证明体内有瘀血、气血阻滞。若伴有青筋突起,则表明心脏瘀血严重、气血不畅,可以适当运动,少吃高脂肪饮食,必要时尽早就医。

大鱼际颜色赤红,可能是肺经有热或胃肠有热。另外,触诊大鱼际热则中焦热,大鱼际寒则中焦寒。肺经热,可饮用菊花茶或竹叶茶;若胃肠积热,可饮用绿茶,或吃绿豆粥、薏仁粥;中焦寒可适当吃些葱、姜、蒜等温阳散寒的食物。

中老年人容易失眠早醒,多是肺火盛所致,可以把玩核桃按摩大鱼际,不仅有助于睡眠,还能预防感冒、缓解气喘等

梁丽



2018 年 12 月 28 日,一名冬泳爱好者在乌鲁木齐齐红山游泳中心游泳后上岸。当日,新疆乌鲁木齐户外气温接近零下 20 摄氏度,许多冬泳爱好者不惧严寒,到乌鲁木齐齐红山游泳中心户外泳池进行冬泳运动,锻炼身体,磨练意志。

新华社发

五大妙招助你拥有优质睡眠

睡眠的重要性不言而喻,但在生活中,很多人都饱受睡眠不足的困扰。俄罗斯健康生活网推荐五大妙招,帮助大家解决睡眠问题。

睡前关闭所有电子设备

我们都知道日常工作很多。但说实话,在互联网和社交网络时代,我们总会坐在电脑前随意而又无聊地切换网页、追剧、玩游戏等,有时还会利用上班时这么做,而到了晚上才开始工作。这样不仅会占用宝贵的睡眠时间,还会使精神失调。而且电脑、电视和手机显示屏的辐射会刺激神经系统,即使我们睡着了,但睡眠质量很差,容易惊醒。因此,建议大家睡前 1 小时,将所有的电子

设备关机。如果睡前非要干点儿什么,就请阅读有助于睡眠的书。

注意饮食

晚餐吃太多会影响睡眠质量,空腹也会对睡眠产生影响。如果你晚上觉得饿,可以吃点沙拉或脱脂酸奶填填肚子,不然你会一直想着吃而影响睡觉。

营造良好的睡眠环境

室内温度应保持在 17-20℃,要通风,不要睡在闷热封闭的环境里。睡醒后要是觉得背部和脖子不舒服,这证明你需要更换床垫或枕头。床垫要用中等硬度的,而枕头则要小而紧实的。要改掉夜晚通宵亮灯的习惯。如果你恐惧黑夜,最好去找心

理医生看看。因为人的正常睡眠与觉醒周期是由褪黑素来保障的,而褪黑素仅在完全漆黑的环境下产生,如果破坏褪黑素的生成,则会对人的生理、心理产生影响。

不因困就不要赖床

养成睡觉的好习惯。当你在床上辗转难眠时,不妨起来做一些简单的运动,如在房间里走动、做呼吸体操等,最重要的是要缓解身体和精神压力。

白天补觉

补充精力的最好方法就是白天补觉。恢复精力只需睡 15 分钟即可。如果平日常夜晚的睡眠时间无法达到标准,那就白天补觉。

路俊俊



心灵智慧

海明威成功之后

☆姚秦川

1949 年,50 岁的海明威已经名震文坛。他用了不到 1 年的时间,快速完成了一篇名为《渡河入林》的小说。原以为这本书面世后会好评如潮,然而等待他的,却是铺天盖地的负面报道。许多评论界人士都挖苦这本小说,称其不但庸俗,而且文体不当,有人甚至断言海明威已经江郎才尽。面对众人的肆意嘲笑,海明威精神压力特别大。他开始变得郁郁寡欢,有时甚至好多天都不迈出房门一步。

就在海明威不知如何是好的时候,他的一位友人从很远的地方跑来看他。友人告诉海明威,非常想得到刚刚出版的那本小说《渡河入林》。海明威垂头丧气地摇摇头说,自己的这本小说没人会喜欢。友人听后,真诚地对海明威说:“无论你创作出哪种类型的小说,我都觉得非常优秀。请你相信,还有人喜欢阅读你的小说。”

海明威怎么也没想到,当大家都在批评自己的小说时,竟然还有人将它视若珍宝,这让他非常感动。他握着友人的手,半天没有说出一句话。

那天以后,海明威不再自暴自弃。他振作精神,决定为了那些喜欢自己、欣赏自己作品的人们重新上路,继续努力。他打算重新创作一篇更为出色的小说。终于,通过不懈奋斗,用了 2 年时间,海明威创作出了那篇给他带来巨大荣誉的小说——《老人与海》。凭借这本小说,海明威于 1954 年荣获诺贝尔文学奖。

面对成绩,海明威显得非常平静。他觉得,众人在《老人与海》成功时狂热追捧,不如一位友人在《渡河入林》失败时给他鼓舞来得更重要。

顾恺之募捐

☆侯全生

东晋兴宁年间,江宁有一座瓦观寺。庙宇刚刚修好时,众僧为购买物品,打算请社会各界布施。消息发出去后,士大夫们纷纷解囊,但最多的一笔布施也没有超过 10 万钱,所有布施得来的钱加起来,也无法解决寺庙的困境。

有一天,得知消息的顾恺之前来布施。他表情严肃地对众人说,自己打算捐赠 100 万钱。听了顾恺之的话,大家都吃了一惊,因为顾恺之一向清贫,有时连吃饭都成问题,更别说拿出这么大一笔钱了,所有的人都认为他在说大话。寺院里的僧人好心地说:“您的好意我们领了,请您收回承诺吧。”

看到大家怀疑的眼光,顾恺之微微一笑。他对僧人说:“你们只管给我准备一面墙壁就行。”僧人虽然不知顾恺之要一面墙壁做什么用,但还是按照他的要求去办了。顾恺之从此就住到了寺里,在房中闭门不出。众僧透过窗子看到,顾恺之每天都在房中那面墙壁上作画。一直画了 1 个多月,他终于画完一幅维摩诘的画像。不过,画中唯独缺了眼睛。

画作完成的那一天,顾恺之坐在屋里,对门外的众僧说:“你们将消息宣布出去:第一天到这里来参观此画的人,需请他们布施 10 万钱;第二天来的人,请他们布施 5 万钱;第三天来的,就按惯例。只是第一天早上,我会打开房门,亲自为维摩诘像画上眼睛。”

翌日,顾恺之果然开门迎客,为维摩诘画眼睛。顿时,整幅画如画龙点睛,光照整个寺庙。

当时,许多人得知消息后都想在第一时间亲眼见证点睛一刻。他们从四面八方赶来,将寺庙围得水泄不通。仅 1 天时间,布施数额便达到了 100 万钱。



■ ■ ■

■ ■ ■