

心肺预康复:手术前给人体“充满电”

外科手术并非越快开展越好,患者心肺功能储备能力若不够,就不能立即接受手术。近日,河北省保定市第一中心医院心脏康复中心接诊了一位高龄患者,一场术前心肺评估暂缓了她的开胸手术,经过3周科学训练,患者才平安接受了手术。

一台被“叫停”的手术

3周前,75岁的张奶奶(化名)本应躺在手术台上接受开胸手术,却在术前被“拦”了下来。心肺运动试验结果显示,她的最大摄氧量只有每分钟5.9毫升/千克。

如果把手术比作一场“身体大考”,那么,张奶奶的最大摄氧量水平连“及格线”都没到。这时候强行上手术台,患者身体扛不住,术中及术后出现心力衰竭、呼吸衰竭等并发症的风险很高。

保定市第一中心医院心脏康复中心主任杨颖解释,开胸手术对心肺功能的要求极高,就像跑一场马拉松,心肺要具备足够的持续工作能力。如果患者术前心肺储备能力就像只剩5%电的手机,还没开机可能就自动关机了。所以,需要由医生开出运动处方,通过科学运动把电“充满”再上阵,这样,患者接受手术就会更安全。

在该院心脏康复中心医护人员的科学指导下,张奶奶开始了为期3周的心肺预康复训练。它主要包括三个部分,一是有氧训练,即在监护下进行功率踏车训练,从低强度开始,每天坚持,循序渐进;二是呼吸训练,即缩唇呼吸、腹式呼吸,锻炼呼吸肌的力量,提高呼吸效率;三是抗阻训练,使用轻量级的小哑铃或弹力带,维持

四肢肌肉力量。

张奶奶每天都会准时来心脏康复中心“打卡”。3周后复查心肺运动试验,张奶奶的最大摄氧量从每分钟5.9毫升/千克提升到了每分钟10.4毫升/千克,成功跨过了开胸手术的安全门槛。之后,张奶奶接受了开胸手术,术后恢复也非常顺利。

心肺运动试验是什么

简单来说,心肺运动试验就是给心肺做的一次“压力测试”。普通的静息心电图、心脏彩超就像拍一张静止的照片,只能看到心脏在“休息时”的样子。而手术,尤其是开胸手术,对身体来说是巨大的应激负荷,相当于让心脏在“战时”状态工作。

心肺运动试验就是在运动负荷下,同步监测心电图、血压、摄氧量、二氧化碳排出量等数据,全面评估心

脏、肺和肌肉在“打仗”时的协同作战能力。其中最重要的一个指标是最大摄氧量,也就是身体在运动时每千克体重每分钟能消耗的最大氧气量,它直接反映了心肺功能的极限储备。

术前预康复相当重要

很多人都认为,术前就应该“静养保存体力”,但现代心脏康复理念恰恰相反——术前“练一练”,效果可能比术后再练好得多。在手术前2—4周,通过科学运动训练和营养支持,主动把身体的心肺储备能力调高,让患者以更好的状态进手术室,就能有效降低手术风险。有研究数据显示,术前预康复可以降低30%—50%的术后肺部并发症风险,缩短住院时间2—4天,显著降低术后ICU入住率和死亡率。

据“老年健康报”公众号

在人们的身体中,肌肉温暖有弹性,血液流动不息,毛发不停生长……相比之下,人体的“框架”骨骼似乎比较安静。西安市红会医院骨质疏松科曾玉红主任医师介绍,除了急性骨伤外,很多骨病是慢性、隐匿的,尽早识别骨骼发出的求救信号,才能做到早诊早治。

指甲容易裂 指甲突然变得薄脆、容易劈裂,主要原因可能是胶原蛋白和钙不足,缺乏这两种物质说明骨骼质量在下降。胶原蛋白有助于皮肤、结缔组织和骨骼生长,食用浆果、绿叶蔬菜、大豆和柑橘等能保证其供给。钙对骨骼健康不可或缺,可从乳制品、深色的绿叶蔬菜和沙丁鱼等食物中获取。

身高缩水 人体骨骼常在20—24岁发生闭合,之后身高一般不会再增长。进入中老年后,因脊柱老化、椎间盘退变、椎间隙变窄等因素的影响,身高会有少许下降,但如果变矮超3厘米,就要警惕是否有骨质疏松。

容易抽筋 肌肉疼痛和骨痛频繁骨痛是维生素D缺乏的信号,维生素D缺乏可能导致骨质流失。肌肉痉挛也可能是维生素、矿物质缺乏的迹象。夜间时常发生腿部抽筋,说明血液中的钙、镁、钾水平过低,这种情况持续久了,也会导致骨质流失。

易发生脆性骨折 作为人体里非常坚硬的器官,骨骼可承受很大的应力以维持正常机能。但如果受力很轻就发生骨折,可能是骨骼生病了,常见于骨质疏松、骨肿瘤等疾病。脆性骨折又称为骨质疏松骨折,就是在没有高能量损伤情况下,因不小心摔跤、跌倒发生骨折,最常出现在髋部、脊柱、腕关节等,严重时可危及生命。

据“人民网”公众号

远 湿气在人体内积聚,容易出现头晕、无精打采、食欲下降等症状。此时,不妨按按祛湿穴位——阴陵泉穴。

阴陵泉穴,属足太阴脾经,位于小腿内侧,胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中,常按有排出脾湿的作用。

建议每天坚持按阴陵泉穴10分钟左右。操作方法为:取坐位屈膝,用拇指按摩阴陵泉穴。按揉时,人体会有明显的酸胀感,坚持按揉一段时间后酸胀感会逐渐减轻,这是湿邪渐散的征兆。为达到最佳效果,建议每天早晨和晚上各按摩一次,且两腿的阴陵泉穴都要按摩。

除了按揉,也可以选择艾灸该穴位排出湿毒,但艾灸的时间不要太长,控制在15分钟左右即可。 据“光明网”公众号

过敏性鼻炎,治疗需按“阶梯”走

过敏性鼻炎是高发的慢性鼻黏膜炎症,反复发作的喷嚏、鼻塞、鼻痒等症状,严重影响日常工作与生活。该病治疗并非一概而论,临床讲究科学分层、循序渐进,核心遵循阶梯化治疗原则,根据病情轻重精准施策、规范干预。依据2022版《中国变应性鼻炎诊断和治疗指南》,鼻用糖皮质激素被明确列为治疗一线首选药物。

针对轻中度过敏性鼻炎患者,可优先选用第二代口服抗组胺药,该药起效迅速,能快速缓解打喷嚏、鼻痒、流清涕等典型症状。若患

者鼻塞症状严重,单一药物治疗有限,采用鼻用激素联合鼻用抗组胺药的复方制剂,治疗效果显著优于单药治疗。需要特别注意,鼻用减充血剂仅可短期对症使用,连续使用时长严禁超过7天,避免引发药物性鼻炎。

若规范使用一线药物后,患者症状仍无法有效控制,可进阶采用免疫脱敏治疗。治疗通过规律接触标准化过敏原提取物,帮助人体建立免疫耐受。该疗法适配尘螨过敏患者,疗效确切,但疗程较长,通常需要坚持2至3年。

对于难治性中重度季节性过敏性鼻炎,生物制剂是新型治疗选择。其中司普奇单抗已在国内获批适用,《中国生物制剂治疗过敏性鼻炎立场文件(2026)》中明确,其适用于规范治疗后仍控制不佳的中重度患者。这类药物靶向炎症通路、起效快,但价格偏高,需严格把控适用症。

手术仅作为补充治疗,常用神经阻断术、下鼻甲减容术,可改善鼻腔通气、降低黏膜敏感度,但无法根治过敏体质,且存在干眼、嗅觉减退等风险,仅适用于药物干预无效、合并鼻腔结构异常的患者。

上海长征医院耳鼻喉科 李凤珍 查旭东 程寅 刘环海

青浦区华新幼儿园组织开展“和慧”文化暨教师节主题活动,展现幼儿园教师立德树人、潜心育人的时代风貌。华新幼儿园文化根植于“仁慧”传统,秉持“华和立仁,启慧润新”的办园理念,以仁爱、智慧的文化积淀滋养师生共同成长。“和慧”文化理念源自“和生自然、合则润心”的“和”文化教育理念,是“仁慧”文化在教师队伍建设领域的具体实践与延伸,核心载体为“和慧1+1”教师团队培育模式。

“和慧”师德承诺:清风校园我代言

全体教师依次在《我是教师,清风校园我代言》师德承诺书上郑重签名,立下师德誓言,筑牢廉洁从教的思想根基,坚守教育初心,践行育人使命。

“和慧”育人故事:传递教育温度

活动聚焦育人故事分享,开启“育人故事汇”第一讲。教师们分享真实鲜活的教育经历,讲述与孩子相处的温暖点滴,传递教育温度,以榜样力量诠释幼教工作者的责任与担当。

“和慧”榜样表彰:礼赞身边典型

华新幼儿园开展育人故事案例征集评选,挖掘园内优秀育人典型,树立身边榜样,激励全体教师向优秀看齐、深耕幼教岗位。活动现场还为荣获上海市园丁奖教金的曹姗姗老师颁发证书,“和慧”教师的内涵得到进一步彰显。

“和慧”园长寄语:传递节日祝福

园长送上暖心节日祝福,向全体教职工致以诚挚问候,肯定大家默默耕耘的付出,并寄予殷切育人的期望。温暖的话语鼓舞着教师们坚守幼教初心、砥砺前行。

“和慧”家教咨询:纾解入园焦虑

九月,小班新生步入幼儿园,迎来新的起点与挑战。离开熟悉的家人,面对陌生的环境,孩子们难免产生“分离焦虑”和“陌生焦虑”。为此,托小班组开展了家教现场咨询会,各班班主任结合前期调查与开学近两周的实际情况,梳理共性问题、确定咨询话题,与家长们围坐交流、热烈讨论,切实为小班新生家长出谋划策,提供可操作的策略与建议。

师者如光,微以致远。此次“和慧”文化暨教师节主题活动,进一步厚植师德师风、弘扬教育家精神。全体华新幼教人将坚守教育初心,以爱育人,用心守护孩子们的快乐健康成长。



AI 机器人进校园 共筑科技强国梦

近日,上海市嘉定新城崇教幼儿园以“AI机器人进校园”为主题,上了一堂别开生面的开学第一课。活动旨在点燃幼儿对科学的好奇心与探索欲,让孩子们在近距离的观察与互动中切身感受现代科技的神奇魅力,在幼小的心灵中播撒下热爱科学、勇于探索的种子。

童言童语:我知道的机器人

活动伊始,教师以趣味谈话引出话题,孩子们争先恐后地分享自己生活中见过的机器人:扫地的“圆盘侠”、餐厅里的“送餐小助手”、家里的玩具机器人……一句句童言稚语,满是对机器人世界的好奇与想象。

闪亮登场:机器人秀本领

伴随着欢快的音乐,小麦机器人家族闪亮登场。人形机器人、机器狗、机器熊猫依次亮相,带来了律动、舞蹈等精彩



表演,引得全场孩子们欢呼雀跃、掌声不断。随后,孩子们还与机器人握手互动,尝试发出不同指令,在与机器人的“对话”中感受科技的神奇力量。

对话工程师:机器人大解密

带着好奇,孩子们与编程工程师进行对话,提出了提前准备好的问题:“机

悦聚芳华 悦心共长

嘉定区领峯幼儿园举办2026学年教师节主题活动

9月10日,嘉定区领峯幼儿园举办了2026学年教师节主题活动,活动中,“牵手结对 悦心共长”师徒结对仪式也如期开展。

本学期幼儿园采用双轨带教的全新模式,希望通过互帮互学,让每一位在岗的保教人员都能获得实实在在的专业提升。

活动伊始,业务副园长陈莲倩为大家解读了“双向择师”模式的内涵。紧接着,工会主席秦毅公布青年教师与保育师结对名单。结对伙伴们将通过常态化班级三位一体研讨、班级保育难点交流等方式,打破保育操作“惯性”,相互学习、共同成长,为幼儿成长提供更加科学、细致的呵护与支持。

在大家的共同见证下,师徒代表、保

教结对代表依次上台,郑重签订结对协议书。

在代表发言环节中,李海芳老师分享了作为带教教师的责任与初心;胡欣宇老师道出青年教师渴望学习的心声;保育结对代表龚颖燕、唐思怡也立足岗位,表达了在细微保教工作中深耕学习的决心。

随后,幼儿园党支部书记、园长徐晓红为各位带教师傅颁发聘书,并为全体结对人员佩戴伙伴徽章;最后,徐晓红送上寄语,勉励大家珍惜结对机会,在实践中互学共进。

结对仪式落下帷幕后,惊喜时刻接踵而至。随着一瓶瓶“揭开有奖”的气泡水被打开,清甜香气漫溢开来,洗去了老师们一天的疲惫。瓶底藏着惊喜纸条:是

机器人能帮忙照顾病人吗?”“机器人和人赛跑,谁跑得快?”工程师一一耐心解答,并鼓励小朋友们保持这份可贵的好奇心,勤于观察、乐于思考,勇敢追逐自己的科学梦想。

畅想未来:科技强国梦启航

活动尾声,孩子们展开想象,描绘出心中未来机器人的模样,并共同观看了振奋人心的未来科技视频。当屏幕中五星红旗在遥远的太空中迎风飘扬时,全场响起了热烈的欢呼声。那一刻,科技的力量与爱国的情怀在孩子们心中交汇,一颗颗科技强国的种子悄然萌芽。

这场活动不仅是一次科学启蒙,更是一场生动的爱国主义教育。它让孩子们真切地感受到:祖国的强大离不开科技的腾飞,而未来的科技蓝图,正等待着他们用智慧与汗水去描绘。



园长妈妈亲手制作的爱心咖啡;是教研活动“免打扰”卡;是生日月专属“悦拍通”……当老师们看到纸条时,满是惊喜的笑容,为忙碌充实的日常工作增添了一份乐趣。

薪火赓续,相伴前行。结对是专业成长崭新的起点,往后全体保教人员将怀揣热爱,在实践中互相学习、彼此成就,用心守护幼儿的成长。