

当治愈 转向守护

一堂关于生命的必修课

当前,我国正面临人口老龄化趋势。国家统计局数据显示,截至2024年底,我国60岁及以上人口首次突破3亿,其中超过1.9亿老年人患有慢性病。慢性病所带来的疾病负担已超过全部疾病的70%,并导致近九成的死亡。在长寿与慢病并存的年代,如何让患者不仅活得更久,更要活得更好,已成为社会与医疗面临的重要课题。

今年的世界安宁缓和医疗日主题为“实现承诺,人人享有”,旨在呼吁全社会共同关注处于生命末期患者的生活质量与尊严,推动安宁缓和医疗成为每个人触手可及的温暖支持。

许多人听到“安宁疗护”或“缓和医疗”,第一反应是:“没救了,只能等

死了。”安宁缓和医疗,并非放弃治疗,而是一种积极的治疗态度。它不加速也不延缓死亡。它关注的不是疾病本身,而是人的痛苦。身体疼痛、呼吸困难、心理恐惧、灵性迷茫以及家人的无助,为生命末期患者撑起一把温暖的大伞,让他在风雨中,依然能感受到阳光的暖意,让生命最后的旅程,更有质量和尊严。

然而,要让善终成为可能,仅靠医疗团队的努力是远远不够的。这需要我们每一个人,补上一堂名为“生命教育”的课。它告诉我们,死亡是生命的组成部分,谈论它不是诅咒,而是对生命的敬畏。我们可以提前规划,如果那一天来临,我希望接受怎样的治疗?我不希望承受哪些痛苦?我希望

在何处、在谁的陪伴下离开(这被称为“预立医疗照护计划”)

这节课,能让大家在风暴真正来临前,学会如何与家人坦诚地讨论死亡,如何尊重他们意愿,而不是用自己的不舍,捆绑他们承受不必要的痛苦。有时候,最深的爱,不是不顾一切地挽留,而是尊重与放手。

永康医院 安宁病房,专业的医疗守护,温柔的人文关怀,与您一同守护生命最后的暖阳。 通讯员 徐燕



让家久住不乱的7个好习惯

你是否也有过这样的经历:明明刚收拾完家,没过几天又变回原样。沙发上堆满了衣服,茶几上摆满了杂物,厨房台面被各种瓶瓶罐罐占领。生活中,做出一些微小的改变,就能让你的家久住不乱。这7个好习惯,建议你养成。

每日花5分钟整理。很多人总觉得整理房间是一项费力劳神的大工程,但其实,每天用碎片化的时间顺手整理,养成习惯后,会发现让房间保持整洁并非难事。

比如早晨起床后,花5分钟把被子叠整齐,把散落在床边的衣物挂回衣柜或及时清洗;晚上睡前,用5分钟把茶几上的杂物归位,把垃圾桶清空。每天多花5分钟,做这些看似微不足道的小事,就能让家里始终保持清爽有序。

随手物归原位。生活中,很多人习惯把东西随手一放,想着等会儿再收拾,结果往往就抛之脑后,东西越堆越多,家里也越来越乱。其实,只要每次用完东西后,花几秒钟把它放回原来的位置,就能避免很多不必要的整理工作。

充电器、钥匙、遥控器等高频使用的小物件,用完立刻送回原处。这些小动作看似简单,却能让家里始终井井有条。

睡前备好明日物品。很多人都有过这样的早晨:闹钟响了又响,匆忙起床后,在衣柜里翻找半天才搭配好衣服,又急急忙忙找钥匙、文件等要带的东西,结果不仅把自己弄得焦头烂额,房间也跟着变乱。

其实,只需养成提前准备的习惯,就能让你的早晨变得从容。当晚睡觉前,花上几分钟,把第二天要穿的衣服放在床边,要带的物品放在固定位置。省下的时间里,多睡会儿养足精神,或是慢慢吃份早餐,都能带来小确幸。

试试“一进一出”原则。你是否发现,家里的东西总是越来越多?这是因为我们总是不断买新东西,却很少处理旧的。

试试“一进一出”原则:每买一件新东西,就处理掉一件旧的。比如,买了一件新衣服,就捐掉或送出一件旧衣服。让你的物品数量保持在一个可控的范围内,家里就不会被杂物堆满。

及时处理不拖延。等周末再洗,等有空再扔,这些拖延的想法,往往是房间变乱的“导火索”。拆开快递的纸箱堆在角落,饭后的碗筷泡在水槽,换下的脏衣服扔在沙发……这些小事看着不起眼,拖久了就会让家里显露出杂乱感。

收到快递后,立刻拆开并处理包装;晾完衣服后,立刻叠好放进衣柜;吃完饭,立刻洗碗。不用等有空,也不用凑周末,随手处理这些小事,家里才能一直保持清爽有序,日子也过得更顺心自在。

定期“断舍离”。角落里落灰的闲置小家电、衣柜里几年没穿过的旧衣服、抽屉里功能重复的工具……有些人总抱着“以后可能有用”的想法把这些东西留着,结果越积越多。

每隔一段时间,进行一次“断舍离”。把不要的东西清理掉,确保只保留真正有用或有价值的东西,让家里的物品更精简,空间更通透,住起来也更舒服。

保持心态平和。想要让家里保持长久的整洁,关键就在于不要去追求一劳永逸的完美状态,而是培养可持续的生活习惯。

保持一个平和的心态,接受偶尔的凌乱,避免因追求完美而产生压力。当发现家人放错物品时,用温和的提醒代替指责;发现某天家里确实比较乱,也不必焦虑,按照日常的整理节奏慢慢处理就好。

让整理成为轻松自然的生活习惯,而不是沉重的负担。慢慢培养这些习惯并坚持下去,你会发现,让家久住不乱其实很简单。

(来源:人民日报 微信公众号《让家久住不乱的7个好习惯》)

是谁在悄悄偷走娃的颜值

日前,有家长因小孩牙疼前往市中医院口腔科就诊。在检查牙齿过程中,医生发现小孩下颌后缩,侧貌呈小鸟嘴状。

经过询问病史,得知小孩平时有咬下唇的不良习惯。结合照片、模型、X线片的一系列分析,这个类型的龅牙属于下颌后缩致使上颌相对前突。孩子正好处于生长发育高峰前期,是引导下颌向前的最佳时机,可以使用Twin-block功能性矫治器进行矫治。

该矫治器通过改变口内肌肉环境,引导下颌向前定位,刺激下颌骨生长,同时抑制上颌骨的过度向前发育。除刷牙外需全天佩戴,并注意口腔卫生。

经过10个月功能矫治器的佩戴,二期固定正畸,孩子成功换脸,侧貌从明显的凸面型改善为协调的直面型。下颌后缩得到根本性纠正,颈部轮廓清晰,唇闭合自然,开唇露齿和露龈笑消失,建立了稳定、健康的咬合功能。

相关链接

除了孩子的健康和学习,你是否关注过一些小细节:孩子经常张着嘴呼吸、爱咬手指、吐舌头?这些看似不

起眼的小习惯,可能正在悄悄影响孩子的容颜发育。

为什么儿童早期矫正如此重要
人的颌面部发育在12岁前就完成了70%。这意味着,儿童时期是牙齿和颌骨发育的黄金期,也是纠正不良习惯的关键窗口期。一旦错过,不仅会影响面部美观,还可能引发多种健康问题。

这些坏习惯正在偷走孩子的颜值
口呼吸:
拉低颜值的“头号杀手”
长时间用口呼吸会导致:上颌高拱、牙弓狭窄;上前牙前突、开唇露齿;面部拉长,形成“口呼吸面型”等。

吮指/咬物:
导致牙齿错位的“元凶”
超过3岁仍持续吮指或咬铅笔等物品,会造成:前牙开合(上下前牙咬不上);上牙前突、下颌后缩;牙弓变形、面部不对称等。

异常吞咽/吐舌:
影响面部发育的“隐形推手”
吞咽时舌头过度前伸或顶在牙齿

间,会导致:前牙开合;发音不清(如大舌头);面部肌肉功能异常。

单侧咀嚼:
导致脸型不对称的“罪魁祸首”
长期只用一侧牙齿咀嚼食物,会造成:面部左右不对称,常用侧牙齿过度磨损;另一侧牙齿容易堆积牙结石。

如何预防和纠正
定期检查:从3岁开始定期看牙医,建立健康档案。
习惯干预:及时发现并纠正不良口腔习惯。
功能训练:进行唇唇、舌肌功能训练。

早期矫正:必要时佩戴功能性矫治器。
温馨提示:每个孩子情况不同,具体矫正方案还需专业医生评估后确定。

通讯员 范美巧



为什么钓鱼要用蚯蚓

蚯蚓,一种常年生活在地底下,只有在暴雨天才可能冒死跑到地面上来的生物,却是人类垂钓常用的一种诱饵。

一个生活在水里,一个生活在地下,鱼和蚯蚓看起来真是八竿子打不着。那么,鱼真的喜欢吃蚯蚓吗?为什么呢?

蚯蚓是用皮肤进行呼吸的,无法在水下生存。把蚯蚓放进水中,它只会被淹死。除了大风大雨可能会把一些蚯蚓冲到鱼塘里,又或者钓鱼的人用蚯蚓当作鱼饵之外,在自然情况下,鱼是看不到蚯蚓的。

那为什么会有很多人把蚯蚓当作鱼饵呢?

一个简单的解释是,鱼儿们会遇到长得像蚯蚓的东西,比如昆虫幼虫或者水蛭,这些长条的生物都是它们的食物。因为蚯蚓长得像它们平时吃到的食物,所以鱼也喜欢吃蚯蚓。

另外,鱼也喜欢吃会动的食物。因为昆虫会挣扎,它们对掉入水里的昆虫会特别感兴趣。而蚯蚓作为鱼饵,在水下也会因为窒息和被钩子穿透的疼痛而扭动挣扎。

所以,是不是因为鱼喜欢吃蠕虫状且会动的食物,人类才拿蚯蚓作为鱼饵呢?

有研究发现,一些自出生就没见过蠕虫状食物的鲈鱼,攻击蠕虫状塑料的次数是攻击碎片塑料次数的10倍左右。至于为什么鲈鱼会喜欢这些无色无味,还不会动的塑料蠕虫?研究人员并没有给出解释,也许是因为鱼打基因里就喜欢这些蠕虫状的东西。

正因为研究人员发现了这个秘密,为了骗鱼上钩,垂钓界后来出现了一种新鱼饵——塑料蠕虫鱼饵。为了使鱼更容易上钩,人们还会给鱼饵加盐或者其他调味剂。

这种鱼饵不仅可以钓上鱼来,还可以多次回收利用。作为垂钓的鱼饵,确实比活蚯蚓实惠很多。

用这种塑料鱼饵来钓鱼的方法,被称为路亚钓法(路亚是英文Lure的音译),也被称为仿生鱼钓法,是一个欧美垂钓界流行的钓鱼方法。一般来说,路亚钓法都是用于钓一些大鱼,比如前面说的大鲈鱼。

路亚钓法所用的塑料鱼饵不止是蠕虫状的,还有小鱼状的,或是其他水底生物状。这些形状是根据想钓的鱼爱吃的食物来定的。

综上,鱼之所以喜欢吃蚯蚓,主要还是因为鱼对那些条状的东西感兴趣,哪怕这个东西是塑料的,会动只是加分项。

(来源:中国新闻网 微信公众号《为什么钓鱼要用蚯蚓?水里没有啊》)