

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……

老年人常唠叨的事,是真是假?

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假?如何科学判定真假?国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一:喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,

部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二:频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍,对于正常人来说,头发的脱落主要是由于

毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

误区三:伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是对创

面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精也是“敌我不分”的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

误区四:抗过敏药容易依赖,能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两

者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

误区五:动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面,动物油如猪油、牛油等,因其独特的化学

和物理特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

(来源:新华社)

教师风采

指尖流年 古筝教室里的青春修炼场



早上7点,济宁老年大学古筝教室“流淌”出叮咚清音,68岁的学员李阿姨端坐古筝前,指尖轻抚,一曲《渔舟唱晚》如清泉般缓缓淌出。她眼里的专注光芒,仿佛穿透了岁月,重拾少年光亮。这间教室已成为许多老年学员心灵栖息的一隅。十四载光阴流转,王均慈老师在这里默默耕耘,如同执守一方园圃,陪伴了超过数百名如李阿姨这般执着追梦的老年学员。

“我想用音乐为学员传递幸福与快乐。”王均慈告诉记者,她的教学理念朴素而真挚,这也是她十四年来坚持在老年大学教学始终不渝的初心。“古筝不仅仅是技艺,更是沟通心弦的语言。”在那些看似繁复的技法面前,她以耐心与巧思将其拆解——面对“摇指”这个令许多初学者望而却步的技法,王均慈将其化为“一二三”的简洁口令。指尖在琴弦上轻盈跳跃,原本生涩的练习竟如春雨润物般悄然顺畅起来。

王均慈的目光始终关注着每个学员独特的指尖与心境。面对年逾七旬、手指略显僵硬的学员,她总是温言鼓励:“用心倾听弦音,让指尖与心弦一起歌唱。”当学员因记不住乐谱而显露焦虑,她悄然调整教学节奏,在重复练习中悄悄揉入更多鼓励,直至他们重新找回自信的笑容。对王均慈而言,讲台下老年学员眼眸中因琴韵而闪动的光彩,才是岁月回赠的最珍贵勋章。

2023年,王均慈荣获济宁老年大学“突出贡献奖”。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)

“三省吾身” 寻找提升服务质量的良方

济宁晚报全媒体记者 李胜男

日前,在济宁老年大学,一场别开生面的“青年干部工作实战辅导营”正在火热进行,青年干部们围绕工作纪律与实践问题深度自我剖析,校领导与导师精准把脉、集体会诊,共同寻找提升服务质量的良方。

“青年干部当立足本职,常怀‘三省吾身’的自觉,塑造良好形象。”济宁老年大学校长崔德路说,青年干部应始终坚持以教师、学员为主体,倾听心声,换位思考,以学员满意为服务终极目标。青年干部切勿将工作手段异化为目标,围绕

“让学员学得开心、感到快乐”这一核心,灵活平衡施策。面对问题,青年干部应主动向内查找不足,虚心接纳意见,通过自我觉察实现服务能力跃升。

此外,针对青年干部存在的经验短板,济宁老年大学创新启动“青年干部素质提升工程”,推出“导师制”培养模式。经验丰富的部主任化身导师,与青年干部“结对帮扶”,通过跟岗实训、案例剖析等形式,提供“一对一”乃至“多对一”的精准指导,重点锤炼青年干部的业务实操能力。校领导班

子全程深度参与指导,助力青年干部实现“想干事、能干事、干成事、不出事”的成长目标。

老年大学不仅是知识殿堂,更是万千长者安放心灵的精神家园。济宁老年大学将坚持严管厚爱相结合,持续引导青年干部以理论筑牢根基,用党性锤炼品格,在一线服务实践中精进本领。一支政治过硬、业务精通的青年干部队伍正在锻造,他们将以更深情怀、更新能力服务师生,为学校高质量发展注入澎湃动能,让更多银发学员在“学有所乐”中感受岁月静好。