

# 使命在肩 守望如初

## 人民幼儿园召开新学年第一学期工作会议

本报讯(通讯员 郑施) 8月26日,人民幼儿园教育集团召开2025学年第一学期开学工作会议。园长李红巧给教职工们上开学第一课《使命在肩 守望如初》,从园所文化、教育发展历程到教师应

该如何做,希望教师们能用创新、责任与自由书写自己美好的教育事业,担负起为党育人、为国育才的使命担当,为幼儿园的高质量发展共同努力。新教师的加入为团队注入新的活

力,他们以铿锵之声许下庄严承诺,以赤诚之心立下育人誓言。办公室主任宣读幼儿园制度,希望教职工们能学制度、立规范、促成长,各部门就本学期重点工作进行了周密部署和详细说明。

# 油腻大叔60天变型男? 这个控糖习惯他做对了

最近几年,互联网上刮起了一阵控糖风,说控糖能减肥、能美容、养颜,控糖60天就能从油腻大叔变成健硕型男,还能预防各种慢性病。身边好多朋友都在喊着要控糖。控糖控的到底是什么糖?

控糖,控的是什么糖  
根据来源的不同,糖大致可以分为天然糖和添加糖这两类。

实际上,添加糖才是我们控糖的重点对象。世界卫生组织建议,应该将每日糖分摄入量控制在总摄入量的10%以下(大约50克),最好控制在5%(大约25克)。《中国居民膳食指南(2022)》也提出,成年人需要控制添加糖的摄入,每天不超过50克,最好控制在25克以下。

我们要做的是改善自己吃的碳水种类,提升碳水质量,多吃点粗杂粮、全谷物。

### 控糖不是戒糖 这几个误区别踩

误区1 控糖最重要  
根据《中国城市居民膳食摄入水平及其风险评估》结果,我国城市居民平均每天摄入9.1克糖,并未超过推荐量。

从重要性和紧迫性来看,控盐>控油>控糖,人们往往过度关注控糖,却忽略了控盐和控油的重要性。

误区2 控糖就完全不能吃糖  
实际上,人体需要糖作为能量来源,特别是大脑,完全不摄入糖是不可能的,也是不健康的。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,添加糖的摄入量每天不超过50克,最好控制在25克以下。只要注意合理膳食、吃动平衡,并不是完全不能吃糖。

误区3 吃糖一定会导致糖尿病  
吃糖本身并不会直接导致糖尿病。糖尿病是一种代谢疾病,发病机制非常复杂,与遗传、环境、生活方式和饮食习惯等因素相关。不过,吃糖过多可能导致肥胖,进而升高发病风险。而且,对于已经患有糖尿病的人来说,吃糖会使血糖快速升高,不利于血糖的控制。

因此,虽然吃糖不是糖尿病的直接原因,但控制糖摄入、保持健康体重依然是预防2型糖尿病的重要措施。

误区4 :控糖就能减肥/减肥就要控糖、断糖

对于减肥的人来说,少吃糖有助于控制总热量摄入,能增加减重成功的概率,但不是唯一决定因素。

至于网上说自己控糖60天瘦下来的案例,点进去仔细看,就会发现他们控制的也是添加糖的摄入量,不吃零食、不喝奶茶等。而且他们还会把精碳水换成全谷物、粗粮等优质碳水,再辅助运动健身,自然可以瘦下来。所以,瘦下来的原因不是控糖,而是践行了健康的饮食和生活习惯。

误区5 控糖包治百病  
很多人认为控糖能减肥,能美容、抗衰老,似乎控糖就能包治百病。实际上,糖是人体重要营养物质,正常摄入并不会导致疾病,控糖也不会有美容、抗衰老等神奇作用。

误区6 无糖食品随便吃  
无糖食品,虽然糖含量很低或无糖,但依然有其他能量,比如无糖饼干、无糖月饼、无糖薯片等,含大量碳水或脂肪,也会导致摄入大量能量,吃后血糖一样飙升,多吃也会长胖。

(来源:央视财经 微信公众号《油腻大叔60天变型男?这个习惯,他做对了》)

# 对一个人产生这些感觉 其实就是 生理性厌恶

社交平台上流传着这样一段话:如果你听到一个人说话就莫名其妙地烦躁,与Ta相处的时候总会有一种难以名状的愤怒和反感的情绪,这可能是一种创伤后的应激反应。这种反应导致你不能去想或看Ta,甚至一听到Ta的声音就会觉得憋闷、反胃,心率加快、血压升高、情绪起伏甚至难以入眠。这已经是生理性厌恶。如果你遇到这种人,不要怀疑自己,也不必强求自己去适应,赶快想办法远离。

产生厌恶是身体的自我保护  
厌恶是人类的基本情绪之一,厌恶情绪既能保护人们的生理自我免受各种疾病的感染,也保护人们的社会自我免受否定与打击。

从进化防御机制的角度来说,人类对特定刺激的厌恶反应源于进化的选择,帮助我们避免去接触病原体或危险环境。

随着社会和文化的发展,厌恶的刺激物也逐渐扩展。当触发刺激出现

时,大脑处理厌恶的核心区域活跃度激增,负责理性判断的区域被抑制,引发心跳加速、出汗等自主神经反应。

产生厌恶可能是触发了过去的痛苦记忆  
有时候,让人产生强烈的生理性厌恶的刺激物与过往创伤经历关联,当下的某个场景触发了我们潜意识中与痛苦绑定的情绪记忆,引起情绪闪回,大脑会将正在经历的现实刺激误判为威胁,引发战逃反应,让人出现憋闷、愤怒、反胃等感觉。

这样的生理性厌恶,绝非矫情或者反应过度,而是与过往经历的创伤性体验有关,这些创伤记忆并非以完整事件存储,而是以碎片化的感官信息储存在大脑中。当相似的刺激出现,触碰到未痊愈的创伤烙印,相关的大脑区域一下子被激活,情绪闪回的瞬间就让我们重新代入受创伤时的场景。

是预警也是自我保护的本能  
当我们认识到自己对某人某事产生了生理性厌恶的时候,首先要停止自责和内耗,以客观的立场去看待自己的身心反应,更要理解这种厌恶感是预警信号,是自我保护的本能。紧接着,我们可以主动给自己在

内心里喊个暂停,而非直接被情绪带着走。趁着暂停的时间倾听自己,进行理性思考和识别,搞明白自己的厌恶感到底是来源于此情此景,还是因为它唤起了过往的创伤经历。

如果产生生理性厌恶的对象是必须接触的同事、熟人或是家人,可以想办法适度保持距离,例如通过文字沟通代替语音,保持比较远的社交距离,不得共处同一空间时佩戴耳机,阻隔干扰等。

另外,也可以通过写触发日记,记录标记具体情境及身体反应,区分偶然不适与持续模式,辨明自己厌恶情绪出现的逻辑和规律。正念呼吸训练、渐进式肌肉放松法,也都有助于个体从各种负面情绪里得到缓解和放松。

但是需要强调:如果生理性厌恶伴随着失眠、持续焦虑、恐惧或者其他严重的身心不适,就不要再执念于自我调理,建议及时就诊,寻求医疗支持。

(来源:科普中国 微信公众号作者 窦媛媛)



# 自制药酒险夺命 多学科生死营救终结 偏方悲剧

近日,市中医院急诊科接诊一名老年男性患者胡先生,因突发神志不清伴低血压,紧急入院,急诊科立即启动急危重症抢救预案,予心电监护、吸氧、建立静脉通道、快速补液及完善急诊检查。心电监护提示持续性室速,即刻行同步电复律后转为窦性心律。但仍存在频发室性早搏,追问家属病史,获悉患者发病前曾饮用自制草乌药酒,随后出现肢体麻木、恶心呕吐等症状,初步诊断为草乌中毒。

医务科牵头心内科、重症医学科进行MDT(多学科诊疗模式)讨论制定抢救方案,予利多卡因针、抗心律失常、阿托品针、拮抗迷走神经兴奋、补液利尿促进毒物代谢。

经治疗,胡先生神志逐渐转清醒。然而,当一切看似好转的时候,胡先生的病情再度出现恶化,心电监护提示无脉性室速。急诊科立即予电除颤、心肺复苏、气管插管机械通气、镇静等支持,待生命体征初步稳定后,转入ICU继续治疗。

ICU团队制定了早期清除毒素、精准电风暴控制、多器官协同支持等

一套详细治疗方案。在医护人员不懈努力 and 悉心照料下,胡先生的病情逐渐稳定,隔日神志转清醒。心电监护提示偶发室性早搏,血流动力学稳定,成功脱机拔管,当日转入心内科治疗。胡先生现已康复出院。

相关链接  
草乌作为传统中药材,虽有祛风除湿、温经止痛的功效,却暗藏致命杀机。其毒性成分乌头碱的致死量仅为2-5毫克,相当于几粒生草乌的重量。

目前民间流传的三大误区:  
久煮无毒论:实际上乌头碱需专业炮制并煎煮2小时以上才能转化为低毒物质;  
药酒养生论:很多人服用草乌酒治风湿,很快出现肢体震颤、心律失常;  
外用药无害论:即使标注外用的熏洗剂,误服仍可致命。

识别中毒的黄金窗口:  
死亡三联征  
草乌中毒症状呈现特征性三联

征,潜伏期短至10-30分钟:  
神经系统:口唇舌体率先麻木,迅速扩展至四肢全身,伴随皮肤灼痒、痛觉消失;  
循环系统:心悸胸闷、血压骤降,心电图显示室速或室颤(占危重病例85%);  
消化系统:剧烈呕吐、血性腹泻,进一步加剧脱水休克。

如何预防悲剧发生:  
1.认知防线,破除偏方迷信。  
2.生草乌严禁自行加工,炮制交给专业人士。  
3.购药认准正规药店,拒绝三无药材。  
4.煎煮严守规范,乌头类至少煎煮2小时。  
5.服药出现不适立刻停用就医,避免延误救治时机。 通讯员 陈钢强

