



# 不宜登山

## 健康白城

温度适宜，天高云淡，风清气爽，是户外登山的绝佳时机。刚刚过去的“十一”黄金周，许多年轻人三五好友相约，结伴登山远眺，领略大自然之美的同时，收获着那份酣畅之感别有乐趣。但，也有些人在登山之后，却出现了一些身体状况。尤其是腰腿痛及关节方面的问题。

目前，临近中国传统节日九月九重阳节。登高远眺，是中国人民在重阳节的首选活动。就登山这项活动来说，是项增强心、肺、脑功能非常好的运动，但它又容易诱发或加重膝骨性关节炎。因为爬山属于负重运动，上山时，膝盖承受的重量是自身体重的3倍左右，而下山时，膝盖除了要承受自身体重外，还要负担下冲的力量，对软骨骨面和胫骨软骨面的压迫和摩擦是巨大的。

中老年人膝关节的自然老化已经非常明显，倘若进行登山运动不仅容易加速膝关节软骨的退化，还可能导致软骨的破裂。有以下情况者，最好少登山。

- 有过劳史**  
年轻时过度劳累导致膝关节损伤，是老年后膝骨性关节炎发生的主要原因之一。
- 过度肥胖**  
过度肥胖导致膝关节承受的压力过大，更容易引起膝关节劳损，甚至诱发创伤性关节炎。
- 出现晨僵**  
早晨起床后腿部僵硬，稍活动后有所缓解；或久坐后起立，膝关节疼痛、屈伸困难，缓慢活动后症状消失。
- 膝部发软**  
走路过程中膝部突然发软，感觉要摔倒或跪倒，同时伴有剧痛。
- 膝关节疼痛**  
下楼梯时，膝关节疼痛、酸软，往往下楼梯比上楼梯更困难；遇寒、过度劳累后膝关节疼痛加剧。
- 膝关节肿胀**  
膝关节滑膜增生和关节内积液会导致膝关节肿胀，初期常因扭伤、着凉而发作，后期变为持续性肿胀。
- 膝关节交锁**  
行走时膝关节突然不能动弹，像被卡住一样，要慢慢晃动关节，听到“咔吧”声后，关节才恢复正常。
- 膝关节畸形**  
膝关节粗大变形，出现跛行或O型腿，导致膝关节活动范围减小，不能完全伸直弯曲，蹲下起不来，起来蹲不下，坐下困难。(莉莉)

# 求美之心 别被“贷”进坑里

## 科学理财

近年来，鼓吹“先美丽，后买单”的医美贷相关产品吸引了部分求美心切却囊中羞涩的青年群体。他们希望通过负债整容实现美丽梦想，殊不知却可能遭遇一系列消费陷阱。

爱美之心人皆有之，求美之道应理性思考。有整容需求的群体，尤其是青少年们，在求美之路上应树立正确的消费观和价值观。部分医美贷产品以低息甚至无息吸引年轻顾客超前

消费、超高消费。“0利息0首付变美丽”的广告吸引眼球，背后可能是一系列套路：违规收取各类“保障费”“工本费”等隐形费用、医美机构与贷款平台利益勾兑、话术劝诱……

整形美容是手术，需审慎决定。然而在“睡一觉就变美”“花明天的钱，今天美”等极具煽动性话语的掩盖下，冲动消费频发，手术的风险被缩小甚至忽略。仅今年就有“网红”抽脂离世、演员整形失败鼻尖坏死等事故发生。所谓“小手术”“无风险”是极不负责任的说法，对误导性宣传需加强管理。

青年群体价值观尚未定型、消费观还不成熟，需警惕被容貌焦虑裹挟。有的机构将青年求职、人际交往不顺等个人发展困境简单归因于形象缺陷，制造容貌焦

虑。人在青年阶段，一方面想尽快实现人生价值，另一方面确实借款能力低，还款能力弱，在发生借贷行为时应当提高警惕，清醒认识到医美贷背后可能存在的“套路贷”“砍头息”陷阱。

爱美是人的天性，对美的追求无可厚非。但美也有很多层次，不该只有“A4腰”“巴掌脸”“筷子腿”等被炒作出的“审美公式”。修身求美的路上，通过整容“改头换面”是一条走不远的路。整容不是万能钥匙，背上贷款押注外貌，是把希望寄托在未知风险上。

青年时期正是奋斗的大好年华。自信不应全维系在形象上，求美不是“任性”抹去缺点，而应该锻造品格，塑造精神，全方位发展培育自己的能力。脚踏实地、昂扬奋斗的样子是最美的。(梦霞)

# 老年人腰腿痛 切忌暴力按摩

## 健康提醒

腰腿痛是老年人的常见病。黑龙江省慢性病管理学会疼痛专业委员会副主任委员安刚介绍，腰腿痛是指以腰痛、腿痛为主要临床表现的一组疾病，包括腰、背、腿等一个或多个部位的酸软、麻木或疼痛，该病具有病因复杂、治疗周期长、易复发等特点。

长期性的腰腿痛，不仅影响活动能力及生活质量，还会造成心理性疾病。在腰背痛患者中，出现睡眠障碍的比例为43.04%，出现紧张焦虑情绪的占39.0%。有患者会因疼痛而脾气变坏，甚至变得暴躁易怒。追本溯源，幕后黑手可能是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄。

那么，老年人该如何缓解腰腿痛？安刚建议，如果患者仅表现为腰部的轻微疼痛和不适，可通过短期卧床休息、佩戴腰围、口服药物及按摩理疗等方法进行治疗，通常一两周就能缓解；若出现腿部持续放射性疼痛，或者走一小段路

就倍感疼痛、麻木、沉重、无力等，那就该考虑是否椎管内神经受压严重，需要持续卧床半个月以上，并戴腰围，口服止痛、消肿等药物，佐以牵

引、针灸、按摩等疗法。

但安刚特意强调，切忌暴力按摩推拿，避免病情加重。需要说明的是，按摩、推拿等传统手段，仅能缓解局部组织症状，减轻神经根周围的粘连、肿胀及无菌性炎症反应，绝不会将已经退变膨出的间盘组织给按回去。”安刚说。

如若老年人腰腿痛疼痛越发剧烈，或者经过一两个月的保守治疗仍没有起色，表明椎管内的神经已“无处容身”了，必须通过手术将其“解救”出来。不过，很多老年人畏惧手术，他们觉得“腰椎里面的神经密密麻麻、盘根错节，弄不好就会造成短路”，这让一些患者贻误了最佳手术时机。

安刚解释，随着脊柱外科手术技术的发展，如今腰椎手术早已变成了常规术式，在安全性和术后效果上都有很大保障，大家不必过于担心。

更为关键的是，老年患者要在生活中特别注意养护腰腿部。安刚指出，弯腰负重、劳累、久坐、久站等，是造成腰腿痛的主要原因。“因此，老年人平时应注意自我保护，避免重体力劳动及弯腰抬重物，避免剧烈的扭腰动作和久坐、久站等不良姿势；加强适度的功能锻炼，例

如太极拳、游泳以及小燕飞等动作，用强有力的腰背肌来维持腰椎的稳定性，使腰椎保持良好的平衡稳定。”安刚说。(丽云)



## 第八章 生物安全能力建设

第六十六条 国家制定生物安全事业发展规划，加强生物安全能力建设，提高应对生物安全事件的能力和水平。

县级以上人民政府应当支持生物安全事业发展，按照事权划分，将支持下列生物安全事业发展的相关支出列入政府预算：

- (一)监测网络的构建和运行；
- (二)应急处置和防控物资的储备；
- (三)关键基础设施的建设和运行；
- (四)关键技术和产品的研究、开发；
- (五)人类遗传资源和生物资源的调查、保藏；
- (六)法律法规规定的其他重要生物安全事业。

第六十七条 国家采取措施支持生物安全科技研究，加强生物安全风险防御与管控技术研究，整合优势力量和资源，建立多学科、多部门协同创新的联合攻关机制，推动生物安全核心关键技术和重大防御产品的成果产出与转化应用，提高生物安全的科技保障能力。

第六十八条 国家统筹布局全国生物安全基础设施建设。国务院有关部门根据职责分工，加快建设生物信息、人类遗传资源保藏、菌(毒)种保藏、动植物遗传资源保藏、高等级病原微生物实验室等方面的生物安全国家战略资源平台，建立共享利用机制，为生物安全科技创新提供战略保障和支撑。

第六十九条 国务院有关部门根据职责分工，加强生物基础科学研究人才和生物领域专业技术人才培养，推动生物基础科学学科建设和科学研究。国家生物安全基础设施重要岗位的从业人员应当具备符合要求的资格，相关信息应当向国务院有关部门备案，并接受岗位培训。(待续)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办

# 中华人民共和国生物安全法

# 如何避免把孩子养成“妈宝男”

## 生活顾问

“妈宝男”是当下网络流行词语。根据知乎网友们的定义，“妈宝男”一般指在妈妈的溺爱下长大的男人。他们非常听妈妈的话，什么事情都要问妈妈的意见，表面看是孝顺，实际却是懦弱，没有主见，缺少独立思考问题的能力，也没有责任心。“妈宝”的概念对于部分女性也同样适用，有些被父母宠坏了的女孩，对妈妈过于依赖，不会独立生活，没有自主思想，也被叫作“妈宝女”。“妈宝男”是否与原生家庭教育有关？哪些不良的养育方式容易造就男生形成“妈宝”的性格特点？针对此问题，中国科学院心理研究所教授陈祉妍做了解答。

### “妈宝男”与儿童成长

陈祉妍说，“妈宝”的性格特点可以从儿童成长中找到原因。儿童会在成长中逐渐走出自我中心，越来越能够换位思考，理解他人的感受和需要，也越来越能够理解各种社会规范。

然而，心理的成长需要恰当的养育环境。健康的家庭结构与秩序是保护儿童心理健康成长的要素。其中不可忽视的是父母之间亲密的感情联系。如果夫妻关系出现严重问题，女性可能会把对丈夫的情感投射到孩子身上，会把在丈夫那里得不到的情感需求转向孩子。于是孩子被母亲放到了最重要的位置，而丈夫则位居其次。在这种情况下，孩子仿佛拥有了特权，缺乏管教和引导，进而对社会规则的遵从和对自身局限性的认识都会出现偏差，成长也会出现困难。

陈祉妍解释，一个人在成长中，需要意识到自己是既有优点又有缺点的一个综合体，是这个世界上普通人，才能完成走向成熟的过程。但是迈向心理成熟的这一步，对于“妈宝男”来说会很困难。在家庭这个小环境里，因为有母亲的呵护，“妈宝男”会感觉如鱼得水；但是当步入社会时，就会感到困难重重。

### 什么样的家庭容易培养出“妈宝男”

“妈宝男”的形成与原生家庭有很大关系。最常见的情况是，夫妻感情存在问题，女方在工作、爱情、精神生活和孩子的关系之间出现失衡，把生活中的很大权重放在孩子身上，孩子成了全部寄托。母亲的角色压过了女性的其他角色，女性的愿望和感情不是通过自己的生活，而是通过孩子去实现和满足。

此外，还有部分女性在养育孩子的过程中，把所有情感和期望都倾注在孩子身上，对孩子缺乏全面的认识，对孩子的发展干预过多。这类母亲在潜意识里或多或少都会希望孩子永远依赖自己，因为她们依赖于从孩子和自己的亲密关系中获得满足，会跟孩子在情感上有着强硬的绑定。当孩子过于依赖母亲，便会失去成长和成

熟的机会，也就不能够真正独立地去面对世界。

陈祉妍指出，家长对孩子寄予积极的期望，在很多方面给予孩子关心和帮助，重视与孩子有深厚的情感，这些都是正常的行为。但家长应该意识到，自己的生活不能因为孩子而失衡。生活里不能只有孩子，还需要有其他重要的人，比如自己的父母、亲密的朋友等。即使是单亲家庭，家长也应该意识到，孩子不是自己生活中唯一重要的人。

此外，家长还需要要把自己的人生问题与孩子区分开来，不要用孩子取得的成就去弥补自己的人生遗憾，也不要用自己与孩子的关系，去弥补自己人生中的情感缺失。

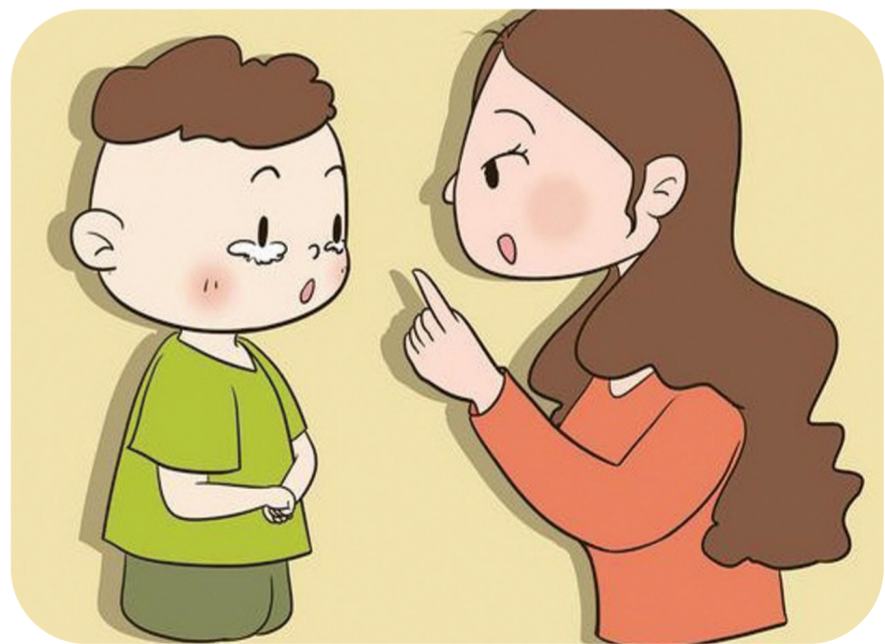
### 溺爱的背后是恐惧

好的养育方式，是家长给予孩子健康的爱。什么是健康的爱呢？专家表示，健康的爱就是爱和管教兼顾，对孩子既有关怀和照顾，也有管教和引导，两方面缺一不可。

然而在现实中，有些家长难以平衡爱与管教的关系，或是对孩子过分溺爱，或是管教过于严厉。家长对孩子过于溺爱，只满足孩子的需要，而对孩子没有管束和控制，其行为根源并非是对孩子爱得过分，而是出自某种恐惧。“比如，孩子小时候生过重病或者面临生命危险，于是家长降低了养育期望，觉得只要孩子活着就好，开心就好，这其实是因为家长对过去的恐惧还没有消化；还有的家长担心自己不是一个合格的家长，出于内疚，或是对自己的怀疑，不敢做任何让孩子不高兴的事。总而言之，出于类似的种种原因，我们有时会看到家长对孩子溺爱的表象，看到孩子很能折腾，一旦要求不被满足，就会大发脾气，而父母却会容忍孩子乱发脾气。这其实是因为父母内心感到恐惧，他们对自己的家长身份不自信，对自己能否教育好孩子有着担忧和怀疑。

与溺爱孩子的父母相反，还有一些父母对孩子管教过分严厉。这些家长有的是自己的情绪控制有问题，生活和工作中的压力让有些家长产生了挫败感和愤怒感，而他们会通过管教孩子去释放自己的这种负面情绪。有些父母则是因为内心对孩子怀有嫉妒、愤怒等负面情绪，但又不能直接表达出来，也不能自己消化掉，于是会借管教之名发泄出来。陈祉妍指出，嫉妒孩子，是父母经常会有正常的心理现象，因为孩子拥有很多父母不曾拥有也不可能再拥有的东西，比如很多父母让孩子学钢琴而孩子不够用功时，他们会批评孩子：“我小时候想学钢琴，但没有条件，你现在有条件还不好好珍惜。”这其实就是家长内心嫉妒孩子的情绪。

所以，爱与管教兼顾，对于孩子的健康成长非常重要。过分溺爱让孩子变得自私，以自我为中心，没有爱别人的能力；而对孩子管教过于严厉，完全不允许孩



子有自己的判断和意愿，孩子在长大之后很可能变得没有主见，缺乏责任心。

### 每个人都需要迈出独立的一步

在现实生活中，“妈宝男”可能并不会用这个词语来形容自己，但他们会意识到自己的亲密关系和人际关系有问题，或者自己在某些方面过于幼稚。然而，只要与母亲保持紧密的关系，“妈宝男”就不会主动迈出独立的一步。

在陈祉妍看来，“妈宝男”的成长需要几个关键因素：首先是由于生活的变化而与妈妈的关系拉远，这是“妈宝男”迈出独立的重要一步；其次是“妈宝男”要开始承担责任，要自己面对和处理生活中遇到的问题，并且能够去反思自己行为的后果，而不是情绪化地去处理问题，不加思考就做出反应；第三是保护性的因素，“妈宝男”在经历挫折时，需要有家人和朋友的关心、支持和引导，为他提供情感支持，帮助他反思自己的行为，为他提供有针对性的帮助，让他不至于在挫败面前怀疑自我。

一个人在成长过程中，关于如何看待自己，如何看待世界，会经过很多层的蜕变。陈祉妍说，“妈宝男”保留着原生家庭中妈妈灌输给他的世界观，他对自己、家庭和世界的看法都是妈妈的版本。而当妈妈的版本远离他，不再能影响他，他用妈妈的版本解释不通这个世界的时候，他就会寻找新的版本。

其实这个过程不只是“妈宝男”需要经历的，陈祉妍指出，每个人在青年时期都会经历这样一个阶段。每个人最初看待世界的方式，都是透过父母的眼睛，都带有主观偏差。而当一个人开始有了自己独立的力量，心理真正成熟之后，他便不再认同父母灌输给自己的一切，他会有自己不同的想法，会发现新的看待世界的角度，会逐渐形成自己的人生观，这就是一个人走向成熟的重要一步。

“妈宝男”需要摆脱的是母亲的影响，但其实每个人都会受到自己原生家庭的影响。“当我们意识到这一点，迈出独立的一步，学会尊重事实，调整看待世界的角度，就会成为一个成熟的人。”陈祉妍说。(夏瑾)