

“不死癌症”悄悄盯上了年轻人

近日，知名音乐人刘欢因病离世。此前，他多年对抗股骨头缺血性坏死的经历，让这种骨科疾病走入大众视野。

股骨头坏死不会直接危及生命，却会慢慢侵蚀髋关节，让人行动受限，严重影响正常生活，有骨科“不死癌症”之称。

很多人下意识认为，股骨头坏死是老年人才会得的病，但近些年越来越多的青壮年被它悄悄盯上了。

断了“口粮”，股骨头就会慢慢坏死

江苏大学附属徐州医院骨科主任欧阳晓介绍说，髋关节是身体的核心承重关节，股骨头就像关节顶端的“承重小球”，而它的供血血管又细又少，非常脆弱。“一旦血管堵塞、受损，骨细胞就得不到血液和营养补给，如同庄稼缺水干枯，会慢慢坏死、塌陷，最终导致关节变形、功能衰退。”

股骨头坏死主要分为两类，一类是摔伤、撞击等造成的创伤性坏死，另一类是不良生活习惯引发的非创伤性坏死。

“股骨头坏死这种疾病最可怕的特点，就是早期几乎没有什么症状。”欧阳晓说，一旦出现明显疼痛、走路受限去就医时，大多已经发展到了中晚期，损伤无法逆转，错过最佳治疗机会。”

电热水壶怎样自动断电？

电热水壶一般在水壶盖或手柄的地方会有一个 小孔引导蒸汽进入，而在开关部分会有一个由两种热膨胀系数不同的金属片贴在一起的 双金属片。

当蒸汽接触双金属片时，由于两种金属热膨胀系数不同，且被固定在一起，热膨胀系数大的金属就会向热膨胀系数小的金属片方

不只酗酒，甜饮料也是隐形元凶

长期酗酒，是导致股骨头坏死的头号元凶。“酒精会使血液代谢紊乱，形成微小血栓堵塞血管，切断股骨头的营养供给，最终导致股骨头坏死。”欧阳晓提醒，除了醉酒外，很多人容易忽略另一个隐形杀手——长期大量喝甜饮料。

除此之外，滥用激素类药物、体重严重超标或肥胖、长期久坐不动、剧烈运动后发生外伤养护不当或忽视治疗，都是年轻人患病的高危因素。

读懂信号，科学守护骨骼健康

股骨头坏死虽难根治，但可防可控。“早发现、早治疗，是应对股骨头坏死最重要的原则。”欧阳晓说，大腿根部、腹股沟、臀部持续酸痛，走路、爬楼、负重后疼痛加重，偶尔膝盖莫名隐痛、走路轻微跛行，千万别硬扛。

日常预防也并不难：戒掉甜饮料、多喝白开水，不酗酒、不滥用药物；坚持适度运动、控制体重，运动前充分热身，避免髋部受伤；如果不慎摔伤、扭伤，一定要规范治疗、好好休养。

据《科普时报》

男子蒸大闸蟹忘关火 一觉睡到大天亮！

掀开锅一看，当场傻眼了……



近日，江苏南京陈先生的经历，看完真是让人捏一把冷汗。

事发当天晚上8时许，忙了一天的陈先生打算蒸8只大闸蟹犒劳自己。他想着趁蒸煮的空当洗完澡，躺床上歇一会儿，本以为只是闭目小憩几分钟，没想到这一觉直接睡到了第二天上午9点。

等陈先生一觉惊醒，火速冲到厨房查看时，眼前的画面让他心痛至极：原本鲜活肥美的大闸蟹已被烧得彻底碳化。

据当事人陈先生介绍，当时家里的油烟机全程开启自动强吸模式，烟气、焦味全部被吸走，他没有察觉到异常。

因忘关火引发意外时有发生

2026年9月，北京大

兴区一村民家中厨房油烟机起火。据当事人介绍，早上做饭时因有事外出，忘记关闭燃气灶阀门，致使锅被烧干，引发油烟机起火。

2026年4月，江西一位老人在家中熬猪油时未关火便外出，从油锅飞溅出的火星引燃了油烟机上的油垢，从而引发火灾。

厨房火灾不容小觑，牢记：厨房用火不离人！

烹饪过程中，尤其是煎、炒、炸等高温操作时，人不能离开厨房。若需暂时离开，务必先关闭火源（如燃气阀门、炉灶开关），避免油锅起火、食物烧干引发火灾。

据荔枝新闻

订晚报送鸡蛋

即日起至11月15日凡订阅2027年度《舟山晚报》的个人读者赠送鸡蛋12枚

舟山晚报全年订价：**288元/份**；老年证享受优惠价：**238元/份**。

各县区征订热线

定海站：0580-2828253

普陀站：0580-3820593

新城站：0580-8833001

岱山站：0580-4064250

嵊泗站：15958077391



扫码订报