

别总对孩子说“快点” 成长需要慢慢来

儿子8岁，上一年级，各项表现都很优秀，我很欣慰，认为自己教子有方。有一晚临睡时，儿子说：“妈妈，今天你一共说了32个‘快点’。为什么我们总要那么快？”这一问，让我反思良久。

因为老公在外地工作，而我因工作、家务整天忙得团团转，于是不知不觉中“快点”成了口头禅。早晨，闹铃一响，把衣服递过去：“快点穿，儿子。”早饭端上桌，便催在卫生间刷牙的儿子：“快点出来吃饭，一会凉了。”儿子吃到一半，我已经拿着儿子的书包在门口说：“儿子，快把那半杯牛奶喝完，你上学要迟到了。”到了学校门口，儿子通常正跟我讲班里好玩的事情，

我打断他：“快点进去吧，妈妈上班要迟到了！”儿子表情有些扫兴，但还是听话地走进校园。放学接他的过程也一样，到家吃饭催他快点，做作业时催他快点，洗澡时催他快点，快点、快点……

真的如儿子所言，我们为什么要那么快呢？慢点又有什么不妥？第二天，叫儿子起床，没有催促他，只是将衣服放到他身边，儿子刷牙，我就先吃饭，他刷完自动到餐桌前吃饭了，这个空当，我给自己化了淡妆，儿子刚好吃完饭到门口穿鞋。去学校的路上，跟儿子快乐聊天，一直等儿子说完自己想说的话，我跟他挥手再见，他史无前例地蹦跳着走进校园。我看表，离上班时间还早，我没有说



一句“快点”。尝到了甜头，我开始放手儿子完成自己的事情，做作业、画画、看动画片，到晚上9点，自动上床睡觉去了。效果比我按时按点提醒强很多，既锻炼了孩子的自理能力，又不用弄得我手忙脚乱。

原来，孩子需要的是学会自己安排生活的过程，而不是家长的催促。成长是需要慢慢来的。

楚一萍

发呆愣神 需防癫痫

彬彬今年7岁，近来，老师与同学反映，他上课时候经常精力不集中，常突然发呆愣神，目光呆滞、双手不动，约数十秒钟后恢复正常。彬彬妈妈也发现，孩子在家有时候突然发呆站立不动，呼之不应，一会儿又可以正常活动了。彬彬妈妈带儿子到医院一查脑电图才发现有癫痫波异常放电，医生诊断患上了癫痫。

彬彬所患的疾病是一种典型的失神性癫痫，女孩较男孩多见，起病年龄在4-8岁，高峰年龄为5岁左右，占小儿癫痫的2%-10%，占学龄期儿童癫痫的8%-15%。其临床特征为频繁发呆愣神，每日数次至上百次，发作起止突然，无先兆，每次持续时间短暂，多数历时8-10秒，发作后可继续原来的动作，患儿无任何异常感觉。多数患儿可随年龄增长而逐渐缓解或稀发，约有1/3患儿至青春期发生强直-阵挛大发作，或只留有失神发作。

其发病机制尚不完全清楚，有明显的遗传倾向，遗传方式目前仍未明确。脑电图检查可作为本病诊断及鉴别诊断的辅助手段。药物治疗可控制发作，但不可自行突然停用药物，一般要求至少服药2年以上，95%以上患者可以治愈。饮食注意避免吃辛辣刺激兴奋性食物。

湖南省第二人民医院
副主任医师 李振光

■ 喂养宝典

缺镁

可致支气管哮喘

小华今年4岁，平日不好好吃饭，也不爱吃菜，喜欢吃些小零食、膨化食品和肯德基等。他患有支气管哮喘，吃了好多的药也不见效。后来，医生为小华测定血清电解质水平，这才发现他的血液中镁离子水平很低，于是给予镁剂补充，再结合抗哮喘治疗，小华的病情终于得到了控制。

医学研究表明，镁离子是300多种酶的辅酶，对机体的多个组织器官功能稳定具有重要作用。而低镁饮食是降低肺功能，引起气道高反应和加重喘息发作的独立危险因素之一。据悉，细胞内镁离子水平降低时可促使前列腺素合成，导致组胺释放增加，由此造成小气道黏膜充血水肿，支气管平滑肌痉挛，从而增加气道高反应和小气道阻力，从而引导哮喘发作。所以，儿童支气管哮喘反复发作时要注意测定血清和尿中的镁离子浓度，如果镁离子浓度偏低就要及时补镁。

补镁的途径主要是通过食物。含镁丰富的食物主要存在于绿叶蔬菜、粗粮、坚果和叶绿素中，如葵花子、荞麦、豆类和白菜等。另外，多喝水也能起到促进镁吸收的效果。因此，平日里要鼓励支气管哮喘儿童多喝水。多吃些坚果、绿叶蔬菜和五谷杂粮，以预防和减少哮喘发作次数。如果哮喘频繁发作，可在医生指导下口服或静脉补镁，以有利于促进症状缓解，改善病情。

陕西省宝鸡职业技术学院
主任医师 魏开敏

■ 儿保频道

雾霾天 呼吸道患儿少外出

雾霾是对大气中各种悬浮颗粒物含量超标的笼统表述，尤其是PM2.5（直径小于等于2.5微米的颗粒物）被认为是造成雾霾天气的“元凶”。进入冬季以来，我院普儿科病房住院病人较秋季明显增多，且大多数是以难治性咳嗽为表现的呼吸道感染患者。

雾天灰尘颗粒较大，细菌、病毒也飘浮在空气中，哮喘、咽喉炎、支气管炎等呼吸道疾病极易发作，有上述病症的孩子要特别注意。哪怕是轻度污染，空气中污染物浓度仍然很高，身体尚未完全发育的幼儿、青少年的呼吸系统脆弱，容易受到伤害，应该

尽量避免户外运动。在家时，雾天最好紧闭门窗，避免室外雾气进入室内。外出归来后，也应该将宝宝面部和裸露的肌肤清洗干净。

专家建议，在阴霾天外出家长最好让宝宝戴上口罩。这样既可以隔离传染性病菌和空气中的有害物质进入呼吸道，又可以防寒。要提醒家长的是，宝宝戴口罩不宜时间过长，一般6小时为上限，否则，长时间呼吸不到新鲜空气，会使自身抵抗能力下降。如想摘下口罩换换气，须到没有病毒感染的清洁区和人群不集中的地方。

长沙市妇幼保健院 周耀

阿胶之史 始于驴胶

阿胶是补益界的明星。关于阿胶，最早的文献记载于2000多年前的《神农本草经》。东汉时期就已经开始熬制、服用阿胶，用于治疗疾病、强身健体。古时候，阿胶的概念和现在的概念有区别，因为那时候用来熬胶的原料范围很广泛。

《本草纲目》说“凡造诸胶，自十月至二、三月间，用犏牛、水牛、驴皮者为上，猪、马、骡、驼皮者次之，其旧皮、鞋、履等物者为下。”也就是说，古代阿胶原料用牛皮、驴皮及其他多种动物皮类，但以驴皮胶效果最好。自1990年版之后的历版《中国药典》，都规定阿胶必须是驴皮熬制的胶，因此可以说现代阿胶始于驴胶。

那么，驴胶有哪些药理作用呢？研究发现，驴胶有滋阴补血和安胎的功用，可治血虚、虚劳咳嗽、吐血、便血、月经不调等，对虚劳贫血、肺痿咯血、胎产崩漏等证有良好疗效。驴胶虽好，想要取得最佳的补血效果，还要讲究方法。因为，要想发挥驴胶的最佳疗效，必须搭配用药，也就是中医常说的合理配伍。

首先，中药中的单方多用于危急重症的救治，利用药性之偏攻邪救逆，如“独参汤”；而滋补养生则更适宜用多味药材合理配伍，精妙组方。其次，驴胶性滋腻，单方服用碍胃，即伤害脾胃功能。如体质偏温性的患者单方服用驴胶，还可能导致上火，所以必须搭配其他药物，利用药性的互补制约单方的副作用，获得长期服用不滋腻、不上火、安全、平和、全面、性平效宏的补益效果。第三，单方阿胶很难精确掌握每次服用剂量，且服用方式较为复杂。

“气血充盈精力旺，气血亏虚百病生。”中医认为，气为血之帅，血为气之母，充盈的气血是人体生命活动的基础。因此，单独服用阿胶来补血行气是不够的。那么，有没有一种既能补血又能益气行血的复方产品呢？

九芝堂驴胶补血颗粒就是这样一种以阿胶为君药的复方制剂。其组方精妙，配伍精良，采用现代工艺加工提炼，有效成分保留完整、剂量精准，颗粒剂型服用方便。九芝堂驴胶补血颗粒由阿胶、黄芪、

党参、熟地黄、当归、白术6味药材组成，具有气血双补、滋阴健脾的功效。方中阿胶归肝、肾经，具有补血滋阴、润燥止血功效，为君药；黄芪归脾、肺经，有益气固表、健脾补肺等功效；党参归脾、肺经，具有补中益气、健脾益肺的功效；白术归脾、胃经，具有健脾益气的功效；熟地归肝、肾经，主治血虚萎黄、眩晕心悸；当归归心、肝、脾经，具有补血、活血、养血、和血之效，五者相辅相成共为臣药，全方配伍，滋阴补血，健脾益气，调经养血，功效平和，不滋腻，不上火。

阿胶之史，始于驴胶。以驴胶为主、结合多种组方为基础，吸收近代中药药理研究成果和数十位名医专家的临床经验论证，成就了气血双补、性平效宏的补血良药——九芝堂驴胶补血颗粒。经广泛临床应用和消费者服用发现，九芝堂驴胶补血颗粒特别适合体质虚弱的中老年人提高机体免疫力，女性经期前后补气血，上班族、学生补充精力、缓解疲劳，术后病人加速康复等。