



# 第三届科普征文

为贯彻落实党的十八大届三中全会精神,坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众,繁荣科普创作,提升公众科技素质。经研究,省科技厅决定主办湖南省第三届科普征文活动,本报将择优选发部分优秀作品。投稿邮箱:191195726@qq.com

湖南省科技厅主办  
 科教新报协办

## 小儿发烧怎么办

湖南日报报业集团医务所 余丹

对于发烧宝宝,动辄带去医院排队看医生、打吊瓶静滴消炎药,这样的做法真的恰当吗?身为一名医务工作者,同时也身为宝妈,我想在此与大家分享正确照顾发烧宝宝的一些常识。

一发烧就用退烧药是常见的误区。很多家长认为宝宝发烧是很可怕的事情,所以只要他们感觉有点不对劲,就立马早早的把美林、泰诺林一类的儿童药用上。其实发烧是人体自身免疫系统对抗外来病原体的一种方法,很多病毒、细菌在高温下无法生存,发烧的过程可以看成是人体自身的保健消毒,所以盲目退热有时是帮助外邪打击自身抵抗力的愚蠢行为。在很多欧美国家,小孩子没有烧过40°C,医生的处方仅仅是休息加喝水。

国内比较保守的建议是对发热温度不是很高的宝宝,禁止使用退烧药,除了多喝水

外,也可以给他们洗个温水澡。而当腋温超过38.5°C时,如果用物理降温(除了温水浴、退热贴,还可以考虑冰敷)的方法能够舒缓一些高烧所带来的不适,有助于宝宝的局部散热退烧,个人认为仍然不必着急用药,除了前面的处理,还要让孩子多休息;如果他们明显出现不舒服、精神状态变差的症状,这时退烧药就能作为杀手锏荣耀登场了。

要说明的是,退烧药不能频繁使用,药物说明书上通常告诉你要过六小时才能重复使用(儿科医生有时会放宽到间隔四小时),那么如果宝宝一直在吃药,一天有时还反反复复在发热,又该怎么办呢?每当这个时候,当妈妈的也只有心疼的份了,却没有任何的办法。而去医院显然也不是一个好选择。目前唯一能做的就是你要一直用毛巾沾着温水给他擦额头,脸蛋,手心脚心,如果毛巾太潮的话,尽量还备一

条干毛巾同时拭干水份,以及配合大量饮水。因为退烧药往往让人大量出汗产生脱水状态,有些宝宝有反弹迹象,其实并不一定是感冒的原因,而是没有补充充足的水分而导致的脱水热。饮水也有讲究,最好能在装有500ml液体的杯子里加小半个啤酒瓶盖的盐。不过,为了让小家伙愿意喝,也可以再加一点糖。

如果以上这些一步一步按着做了还是不退烧,那么,好吧,现在去麻烦医生吧!但是,请相信,家长是孩子最好的护士,绝大多数的情况下如果你做到了这些,已经把送宝宝去医院受折磨的几率降低了90%。

当然,小儿感冒还有个讲究,不是越早退烧就是好的,这会给孩子身体造成严重的伤害,通常两三天恢复正常温度已经最好不过。就好比坐飞机,迅速的垂直下落和缓慢的斜线降落你觉得哪个更加舒适和安全呢?

### 趣闻

#### 一眼锁定真命天子

性格不合,这一直是导致分手甚至离婚的最大祸首。那么我们究竟该如何分析对方是否与自己合适呢?

日本心理学者内藤表示,迄今为止,无数的人生经历表明,人们的直觉和第一印象往往是正确的。所以第一眼总会八九不离十。到底什么是直觉呢?其实,就是人的本能反应。比如,在国外,在一个只有两个人的电梯里,女性脑海的念头就是,那个人怎么那么讨厌啊,快点出去啊。再比如说,人都不愿意走在肮脏的道路上等等之类的。都可以认为是人的感受正在起作用。

当然,直觉也有失灵的时候。比如说,当你身体不适的时候,你的想法就会变得很迟钝。还有,当你怀着各种各样不纯洁的目的极力地想要和对方交往的时候,你靠自己的判断往往是错误的。

(摘自《现代快报》5.27)

### 提醒

#### 蓝色利于减压

英国苏塞克斯大学研究发现,蓝色最有利于减压。他们让1000名志愿者分别置身于其他颜色环境与淡蓝色环境中进行对比测试。结果表明,在蓝色环境中,测试者完成的速度提高了25%,反应速度也加快了12%,手眼协调能力以及回忆词汇能力都明显改善。

有人认为,蓝色除了有镇静作用,还有助于平静情绪、平稳呼吸和放松肌肉。并且,蓝色比其他颜色更有助于增强人们的自信心,减少紧张和焦虑。专家建议,工作忙碌、压力大的上班族可穿蓝色服装,缓解头疼、安定情绪。

(摘自《齐鲁晚报》5.9)

### 创意

#### 人可像鱼一样畅游

它是每一个人都想得到的詹姆斯·邦德式的小装置。这种能让你在水下顺畅呼吸的循环呼吸器帮助英雄从一些非常棘手的困境解脱出来。现在韩国的一位设计师从这种电影里的间谍装置中获得灵感,打造出一种概念小设备,据称,它能立即把用户变成“人鱼”。

据国外媒体报道,这种被称之为Triton的面罩就像鱼鳃一样,能从水里萃取养分,因此用户可以在水下长时间呼吸。虽然它可能没有循环呼吸器那么灵巧,但它将会改变人们靠近水体的方式。为了使用Triton,游泳的人需要咬上一个塑料封口件。从这个潜水面罩的两侧延伸出来的臂状结构,随后将会像高效鱼鳃一样源源不断地为用户提供氧气,这样用户就能在海洋中自由呼吸,非常舒适。

(摘自《现代快报》6.1)

### 航天

#### 大气成分决定宜居行星

近日,美国航空航天局的科学家们称,他们利用开普勒望远镜找到一颗迄今与地球最相似的行星,引发人们对“来自星星的你”的期待。

这颗被称作Kepler-186f的行星的半径约为地球的1.1倍,位于其母恒星的宜居带内。在这之前,天文学家已发现近20颗位于宜居带的系外行星,其中距离地球最近的仅为12光年之遥。

要确定行星是否适合生命,行星的大气成分与它们的个头同样重要。“实际上,如果该行星的大气和地球大气差别很大,比如温室气体CO2的比例不同,其平均地表温度会有明显变化。

(摘自《科技日报》6.2)

### 图吧



#### 这才是“自行车”

谷歌公司27日表示,其无人驾驶汽车项目正在向完全排除外界干预的全自动方向发展,无人驾驶汽车的样车测试即将进行,期望几年内能开展公路试驾。

据了解,汽车利用的是安装在汽车不同部位的摄像机、测距传感器和激光雷达等设备以及精确详细的导航地图,依靠计算机系统模拟人工智能实现无人驾驶。目前,厂家正在制造大约100辆样车,预计今年夏季晚些时候由试乘员开始测试。

(据中新社5.28)

### 前沿

#### 地心来电助矿难救援

中国(上海)国际技术进出口交易会近日开幕,同济大学教授刘元研发的无线通信救援设备亮相——这一基于“磁感应通信技术”研发的通信设备,可接通“地心来电”,在矿难救援中大显身手。

我国大中型煤矿平均开采深度为500-600米,有的甚至达到1000多米,同济设备300多米的穿透深度,如何能确保通信“长驱直入”,直通井下?专家说,煤矿是

分层开采的,煤层之间的间距大多在100至200米。“等每一层开采好之后,我们就可以在这一层安装一套固定的穿地通信设备。如此一来,井上救援人员与井下被困矿工即时、双向语音通话,从而迅速展开对井下矿工有效的救援。”

据介绍,这一感应设备,还可应用于金、银、铜矿及防空洞、隧道等领域的无线通信。

(摘自《光明日报》5.30)

### 健康

#### 吃西瓜控制高血压

研究发现,西瓜可以减少肥胖人群的高血压率,减少心脏病发作的风险。新的数据显示,水果大大降低肥胖人群的高血压,即使他们暴露于寒冷的天气。美国佛罗里

达州立大学的阿图罗菲格罗亚教授介绍说:“我们通过实验发现,食用西瓜后,可以减少人的心脏主动脉压力。”

(摘自《钱江晚报》5.20)

### 动物缘

#### 75只雨燕戴追踪器

中国鸟类专家24日在北京颐和园八方亭为栖息的31只北京雨燕佩戴追踪器。据悉,这批追踪器每个重量仅0.65克,可通过光感应器定位雨燕南飞时的位置信息。按计划,至明年5月,科学家们将揭秘奥运吉祥物“妮妮”的原型不为人知的迁徙规律。

北京雨燕是首都的夏候鸟。在境内的鸟类中,喜欢在老宅子里筑巢的它们可能是与京城百姓距离最近的一种。由于雨燕四个脚趾都朝前,无法在平地站立,一旦落地,不借助外力很难起飞,因此古建筑是它们除岩穴外的最佳住所。但上世纪50年代以来,由于大量老屋遭拆毁锐减,雨燕主要栖息地遭破坏,使得其个体数量大幅减少。

(摘自《中国日报》5.25)

### 发现

#### 常泡热水澡性格更外向

常泡热水澡,性格更外向,这听起来有点匪夷所思,但《每日邮报》报道,美国阿尔伯特·爱因斯坦医学院的科学家证实,在39°C的水中洗澡可改善人的交流能力。

研究人员请来10名患有自闭症的青年,让他们分成两组并分别在39°C和35°C的水中浸泡半个小时,然后请医生和父母评估他们的行为。结果发现,前者变得更开朗,也更愿意和人交流。普遍认为,这可能是温暖环境让身体机能变得更活跃。

(摘自《达州日报》5.11)

#### 吃错早餐易分心

您知道正确吃早餐对孩子有多重要吗?近日,台湾《亲子天下》杂志刊文指出,吃错早餐将使儿童的注意力大大下降。

营养基金会针对419名国小(即6-12岁)学童家长,进行了“饮食行为调查”,其中,23%的家长放任子女自己选择早餐,而孩子们最爱的早餐食物分别是油炸物、冰激凌和糖果等。对比分析发现,这群孩子学习不专心、注意力不集中的问题是同龄人的2倍。

专家为此建议,小孩的早餐应摄取蛋白质、卵磷脂及低GI(升糖指数),如多吃鱼、肉、蛋、奶、豆浆、蛋黄、坚果、薏仁、糙米等健脑食品。

(摘自《扬州时报》5.13)