



留意心脏发出的信号

临床上，越来越多的年轻人发生心梗，甚至猝死，诱因大多源于不良的生活习惯，比如熬夜、抽烟酗酒、过度劳累等等。医生提醒，有下列症状需要及时就医：

1. 爬楼就会喘。做了一些轻微运动时，会呈现呼吸急促现象，但不伴咳嗽、咳痰。这种情况很可能是左心功能不全的表现。
2. 嘴唇发紫和神色暗红，这是风湿性心脏病、二尖瓣狭窄的特点。
3. 胸闷与心慌。一些年轻人对出现胸闷、心慌等症状不重视，其实这些症状可能提示已经患上比较严重的心脏病了。
4. 心脏像被石头严重压迫，感到无法呼吸并伴有绞痛等不适，10 分钟仍未缓解一定要马上就医，以免错失最佳抢救机会。

动态心电图：最适合用于发现心律失常、心肌缺血
与普通心电图相比，动

态心电图可以提高对非持续性心律失常，尤其是对一次性心律失常及短暂的心肌缺血发作的检出率，最适用于发现心律失常、心肌缺血。对心慌心乱、胸闷心痛、头晕眼黑、不明原因晕倒的病人是明确原因的有用检测方法。

心脏超声：最适合查心肌梗死

心脏超声作为一种无创性检查，适合先天性心脏病、心脏瓣膜病、心脏病、冠心病、高血压性心脏病的诊断及心脏功能的判定。特别对于心梗患者，心脏超声能了解梗死部位的心肌运动情况；心电图怀疑心肌梗死而病史又不明确的病人，通过心脏超声可初步诊断。

运动心电图：可查劳力型心绞痛

运动心电图是在心电图的监测下，让患者负荷不同程度的运动。能在心肌耗氧量增加的情况下查出患者的的心脏缺血储备能力，可检查出是否患上劳力型心绞痛。结合其他检查，可对冠心病做出诊断，或判断冠状动脉狭窄的严重性及预后。

冠脉 CT：不能做冠脉造影就用它

冠脉 CT 属无创伤的检查方法，最适合于不能做冠脉造影、临床上不倾向冠心病但又需要排除冠心病的

患者，也可对介入或搭桥术后疗效评估。

冠脉造影：冠心病诊断“金标准”

冠脉造影是目前唯一能直接观察冠状动脉形态的方法，是冠心病诊断的“金标准”。它通过在挠动脉或大腿股动脉插入导管至冠状动脉口，注入造影剂，使冠状动脉显影。冠脉造影能较明确地揭示冠状动脉阻塞性病变的位置、程度与范围等。

心肌核素显像：敏感性高、特异性差

通过静脉注射核素，根据心肌对核素的摄取，检测心肌冠脉血流灌注情况，了解心肌活力状态，诊断心肌缺血、急性或陈旧性心肌梗死时心肌损伤范围。不过这个检查存在着敏感性高、特异性差的问题，有问题的病人一个也跑不了，但也有一部分不是冠心病的人做出来也会有问题。

血管内超声成像：适合冠脉介入性治疗

通过血管内送入一超声探头，到达冠脉内部，对冠脉内部狭窄情况及管壁情况进行评价。能精确地显示冠脉内斑块的形态、组成特点及性质，判断病变的程度。在弥漫病变及不规则病变的诊断中，较冠脉造影具明显优势。（综合《大河报》《健康报》等）

发热三大误区千万别踩

误区一：长期不发烧不好
广州医科大学附属第二医院大内科副主任许浦生介绍说，发热其实是机体的一种防御性反应，起到身体报警器的作用。发热不是一定有感染，有些人可能免疫功能低下，由于对体温敏感，所以频频发热，对生活造成困扰。

许浦生强调，大家要区分发热系统与免疫系统的不同，发热主要是由体温调节中枢决定的，而人体免疫系统是覆盖全身的防卫网络，发热并不代表免疫系统的改变，和免疫系统没有太大关系。所以，大家不用担心，长期不发烧并非坏事，完全可能是人体并没有感染，没有引起发热的致热源。

误区二：一发热就吃退烧药
发热时为了快速缓解痛苦，很多人会想吃退烧药。许浦生并不建议患者一发热就用退烧药，除非体温在 38.5℃ 以上。过早使用退烧药，会影响身体免疫功能发挥应有的作用。

“此前曾有一位患者在刚开始发热的时候自行

副作用代表不安全？
有些人一看到说明书上注明的药物副作用就拒绝吃药，这是不对的。说明书上写的副作用，只是在药物临床试验阶段发生过不良反应的汇总，并不是指全部会在每一个个体上发生。副作用之所以出现在说明书上，其实是对患者知晓权的一种保障。

中药也有副作用
有很多人认为，传统中药的副作用比较少，选用中药或中成药治疗的安全性高。其实中药的副作用是多是少，关键还要看是哪种中药。一般来说，以山药、大枣、菊花、枸杞、山楂、乌梅等国家卫计委明文规定的药食同源药材组成的中成药，安全性较高。而含

保健误区
“此前曾有一位患者在刚开始发热的时候自行”

吃了退烧药，发热情况得到缓解，但是一周后再度发烧，结果照 X 光，发现患上了肺炎，经过综合救治、对症下药才转危为安。”许浦生提醒患者千万不要随意服用退烧药，由于个人体质差异更加不要轻信所谓偏方，出现高热不退、抽搐、畏寒、打寒颤等症状，一定要及时到正规医院治疗。

如果患者体温在 38.5℃ 以下，正常来说属于身体免疫功能可以应对的安全范畴，这时候除了多喝水开水，建议患者在温开水里加点盐再喝下去，可以有效避免发热引起胃粘膜损伤。

误区三：发烧时，输液更有效
许浦生解释说，“与吃药相比，输液更有效”是一种认知误区，现在正规医院门诊都会慎用“输液”，记忆衰退 脂肪能加速大脑处理信息的能力，增强记忆。消瘦的人，由于营养匮乏使脑细胞受损严重，会直接影响记忆力。

不孕症 维持女性健康怀孕、分娩及哺乳的最少体脂百分比为 17%。除了卵巢，脂肪也能加工制造雌激素。脂肪过多，雌激素的合成及其浓度就会不足。（摘自《老年生活报》）

疾病防治
物损伤，进而选择是否停药或换药。

用药前要看说明书
吃药前先看【适应症】，这部分内容是讲这个药物能做什么，若疾病症状不在所描述的范围内，就可能是吃错药了。然后需要看的是【用法用量】，如果写一天 3 次服用，可安排成随餐服。如果写了首剂加倍，就需要第一次吃 2 倍量，从第 2 次起恢复正常用量。再看【禁忌】，对比自己有没有类似的情况，如果是服用该药必须避免的地方，如果发现有所涉及，应咨询医生调整用药。（摘自《北京日报》金钗/文）

您懂药物的副作用吗

科学用药
“本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用”

腰痛竟是肠癌作祟

南京的吕大爷近几年一直有腰部疼痛的毛病，曾到多家医院就诊、检查也找不出原因，先后采用药物、理疗、局部注射等治疗方法，止痛效果均不明显。吕大爷在南京医科大学第二附属医院疼痛科就诊时，医生建议其做腹部 CT 检查，结果提示有肠恶性肿瘤可能，后经肠镜确诊为肠癌。

该院疼痛科主任程志祥指出，疼痛是人体患病的重要信号，长期忍痛会掩盖病情的发展，延误治疗的最佳时机。

以肠癌为例，早期典型症状是便血、便秘。但有的肠癌患者却完全没有便血、便秘症状，像腹部的隐隐作痛和腰部的长期疼痛这种不典型的症状很容易被患者忽视。程主任建议，当慢性疼痛反复发作时，最好做肠镜检查，以便及早发现疾病。随着生活节奏加快，越来越多的人处于亚健康状态，为莫名的疼痛、疲倦所困扰。患者到医院常游走于内分泌科、神经内科、骨科、皮肤科等科室就诊，均不得要领，却不知疼痛科这门新兴的学科可以解决他们的难题。专家提醒，遇到疼痛，尤其是长期慢性疼痛反复发作，镇痛效果不明显者，千万不要忍，一定要及时到医院全面检查，寻找疼痛原因。（摘自《扬子晚报》）

瘦人要防 7 种病

很多女性盲目减肥。其实，体重过低，身体质量指数(BMI)<18.5，对于女性的伤害也很大，下面几种疾病需要预防。

胃下垂 当人过分消瘦，悬吊、固定胃位置的肌肉和韧带松弛无力，腹压下降，于是整个胃的生理位置就降低，胃蠕动减弱，从而引发胃下垂。

胆结石 过于消瘦的人，一般热量摄入不足，这会加速消耗储备脂肪，导致胆固醇在胆汁中含量增加，胆汁变稠，析出结晶并形成结石的可能性更大。

子宫脱垂 没有足够的脂肪，子宫容易从正常位置沿阴道下降至子宫颈处，甚至脱出阴道口外，形成子宫脱垂，严重的还可能诱发宫颈口感染，甚至宫颈炎。

骨质疏松 美国科学界一项对 3683 名女性的调查研究发现，体瘦的女性骨质疏松发生率比标准体重的女性高 1 倍以上。因为过瘦的人雌激素分泌不足，影响了钙与骨结合，无法维持正常的骨密度，引发骨质疏松，进而发生骨折。

十二指肠淤滞 过于消瘦会导致肠系膜和后腹膜脂肪稀少，内脏下垂，使十二指肠遭受压迫。于是，吃东西难以消化，表现出腹部饱胀不适，伴有疼痛或饭后呕吐。

记忆力衰退 脂肪能加速大脑处理信息的能力，增强记忆。消瘦的人，由于营养匮乏使脑细胞受损严重，会直接影响记忆力。

不孕症 维持女性健康怀孕、分娩及哺乳的最少体脂百分比为 17%。除了卵巢，脂肪也能加工制造雌激素。脂肪过多，雌激素的合成及其浓度就会不足。（摘自《大河报》）

1天1片 充足氨糖有活力

高含量氨糖 99 元体验，活动仅限 7 天

正固润骨素氨糖上市七周年之际，为回馈广大消费者，对康力基润骨素氨糖的支持和信赖，现举办特价 99 元体验活动，面对新老顾客推出家庭体验装（10 瓶），全国共计 10000 瓶，每个家庭最多限领 2 份，数量有限先到先得，活动仅限 7 天。

本品氨糖为国家食品药品监督管理局批准生产产品(国食健字 G20100757)，以 D-氨基葡萄糖硫酸钾盐、卵磷脂等原料为主制成，单片总含量高，其中氨糖含量更是极高，每天 1 片，帮助补充所需的氨糖。

99 元/瓶 30 天无理由退换货

国食健字 G20100757
康力基润骨素氨糖每盒 15 粒装
本品不添加任何有害成分
国家食品药品监督管理局批准生产(国食健字 G20100757)
北京康力基生物科技有限公司

9 月 15 日 9:00 起

咨询热线(免长途费)
400-807-9993
400-602-0212



2008 年高考时，安徽考生徐孟南故意在每张试卷的答题卡写下“我是×××，我对高考制度有看法和建议(号称“教育宣言”)……”明确希望自己能零分。在经历了短暂的社会关注和 9 年的打工生涯后，徐孟南报名参加

孩子不告诉我成绩怎么办

有家长问：“我的孩子今年读高三，现在处于关键阶段。孩子每次考试回来总是不告诉我成绩，不知道怎么和他沟通？”

针对这个问题，给出高三这个阶段儿的几个亲子沟通原则：

1. **不对成绩好奇**。家长们常说，“我关心成绩，还不是为了你吗？”坦率地讲，很多家长首先是为了满足自己的好奇心，急于想知道孩子到底多少分。其实，你换个角度想想，即使你知道了多少分，又能怎样呢？反而不如这样对孩子讲，“儿子，考试嘛，分数总有高有低，不必太在意一时的得失，不管这次的分数有多差，只要总结好经验教训，妈妈相信你一定会越来越好！”这时，你很可能发现，儿子反倒正面回答了，“我的成绩也不是有多差，只不过，物理成绩实在让我有些郁闷！”这样，良好的交流也就顺利开始了。

2. **不盲目说教或者打气**。很多家长都知道，要经常鼓励孩子。于是，有些家长找来了各种教育书籍和成功故事，坚持每天给孩子讲。甚至有的人每天把故事输入手机，再发给孩子，可谓用心良苦。但有些时候，这种方式并不对孩子的孩子起作用，甚至会招致一些孩子的逆反情绪。这个时候，建议家长们采取一点迂回策略，说点暗示性强的笼统话。比如，“儿子，这几天不是有什么好事啊，我看你每天的状态都挺好的！”
3. **不和孩子冲突**。很多家长在高三这个阶段非常紧张，有时容易和孩子产生语言冲突。建议家长朋友们，要拥有一颗自然欢喜之心，看着孩子进步欢喜，看着孩子遇到挫折，也有欣赏之意。这个时候，你就发现自己不会轻易指责孩子了，冲突也就不存在了，问题反倒解决得更快。教给大家一个最简单的做法，当孩子有冒犯言语或者趋势的时候，学会微笑着退场，给孩子留有空间。

最后，除了上面几条原则外，建议家长朋友们学会快乐地参悟烦恼。人生在每个阶段都会有特定的烦恼，孩子考大学的烦恼可能也就这一遭。同时，在不同的烦恼背后，都隐藏着不同的领悟。学会快乐地面对这些烦恼，并一一超越，这才是人生的乐趣和成功。（据中新社 11.12 讯 柳芳/文）

白卷考生告诫学生 别再犯这种错误

2018 年高考。

徐孟南在接受记者采访时表示：“2008 年前后，我确实对教育体制、高考制度有一些自己的看法，并最终导致了后来的‘白卷事件’。说我当时叛逆吧，也有一点，现在想想，当时做得确实不对。我现在想上大学，再次报名参加高考，算是对过去行为的纠正吧。”

采访中，徐孟南表达了自己生活的艰辛：“高中毕业后，我承受了来自各方面的压力，没多久就跟随父母外出打工。9 年来，我先后在上海、浙江等地打工，做过广告灯箱、手机礼盒、卫浴产品等。这些工作的共同特点是，工作比较枯燥，上班时间长、假期少，很辛苦。有时活多时，要连续工作好几周，没有一

天假，也不能请假，非常疲惫。而轻松一点、好一点的工作要有学历和技术，我是高中毕业生，只能干一些既累又苦的话。我没有体验过‘白领’的工作，不知道‘蓝领’与‘白领’工作的差距，但我现对自己的打工生活已经厌倦，所以，我想通过高考改变一下，去体验另一种工作和生活。”

“我经常想，如果当年有人劝我，我还会那么做吗？还会拿自己的未来当儿戏吗？所以，这几年，我曾多次主动联系南京、合肥一些学校，以我的故事提醒广大中学生，要珍惜来之不易的学习机会，好好学习，在大学里不断充实提升自己，最大限度地实现自己的人生价值。”

徐孟南在漂泊打工 10 年，历经了社会的风雨雪霜、饱尝人间的酸甜苦辣后方才反思：当年在高考试卷上写“考试宣言”是比较过激的。“白卷英雄”张铁生式一举成名的历史早已过去。作为“草根子女”，我们只有靠自己脚踏实地去努力、奋斗、拼搏，方可争得更加美好的生活。

但愿徐孟南能重拾书本，再次向高等学府进军，用行动诠释“知识改变命运、学习成就未来”的箴言。当然，更愿意其他莘莘学子能够以此为鉴，珍惜学习机会，认真对待高考，尽最大努力考入理想学府，否则，到头来，只能任宝贵的青春为自己的天真幼稚、轻狂任性埋葬。（摘自《华商报》11.12）

不必强做“超人式爸妈”

父母通常不喜欢把生活的艰辛暴露在孩子面前。但一项新研究表明，要想培养孩子坚持不懈的品质，就应该在孩子面前直面困难。研究人员将 103 名 13-18 个月大的孩子分为两组。第一组孩子会看到成年人很轻松地将从包裹盒里取出玩具，并迅速从钥匙环上取下一把钥匙，这两个动作在 30 秒内重复了 3 次。另一组孩子看到成年人试了足足 30 秒才把这两个动作完成一次。之后，研究人员给孩子们一个

不要认为“教育=饭碗”

放眼世界，最有创业、组织能力，在社会各个方面能力最强的还是美国年轻人。一般美国中学生的组织能力就很强，知道如何调动几十个人，并让各自发挥最大价值。几年前我(耶鲁大学终身教授陈志武)曾给某个国内一流大学的一年级学生讲课，一进教室我就感到非常震惊。因为学生们的表情像初中生一样不成熟。有研究指出，中美两国大一学生在成熟度方面相差 3.5 岁左右，也就是一个 21 岁的中国大学生，其成熟度只相当于 17.5 岁的美国高中生。在美国，一个人的自信心、自身定位以及自我把控，在高中阶段

就能做得很好。很多中国家长希望把孩子送出国，这样的做法无可厚非，但千万不要认为“教育=饭碗”。教育只是帮助学生谋求职业发展的一方面，但职业不是教育的全部，更重要的是让学生“学会做人”，这一点往往容易被忽视。人的一生，大约有 40 年的时间用来工作，如果只教授学生做“专业的工具”，未来他的生活就有面临空虚和郁闷的风险，还有那么多工作之余的时间做什么呢？因此，学会做人，加强文化方面的熏陶，也是教育中非常重要的内容。（摘自《环球时报》）

近七成受访者认为家长陪读给孩子带来压力

赵敏雅是中国人民大学的一名研究生，在她读高三时，妈妈停止工作全职陪读了一年。赵敏雅说，陪读现象在高中非常普遍，“高中的时候，我们班有 1/3 的学生家长都选择陪读，在我们学校附近的小区租房子给孩子做饭。”

赵敏雅高考成绩并不是太理想，相比之下，并没有什么进步，因此她觉得，陪读对成绩的提高并没有太大作用，“妈妈陪读只是给我做饭，确保我能吃得好一点，可是妈妈对高中的知识不甚了解，在学业上并不

能辅导我太多”。

陪读一定能带来好成绩吗？中国青年报对 2000 余人进行的一项调查显示，28.6%的受访者认为陪读和好成绩之间没有关联，64.9%的受访者认为陪读和好成绩之间有一点关联，仅 6.5%的受访者认为陪读和好成绩之间有很大关联。

陪读的本意是为了更好地照顾孩子，让孩子取得更好的成绩。可让父母没想到的是，陪读本身也会给孩子带来压力。调查显示，67.0%的受访者认为家长陪读给孩子带来的压力大，28.0%的受访者认为压力一般，3.3%的受访者认为压力很小，1.7%的受访者认为陪读不会给孩子带来压力。

“陪读肯定会有一点压力，老是觉得如果自己不努力学习，就对不住妈妈的付出。”赵敏雅表示，“高考之后，成绩没有达到预期，觉得最对

不起的就是妈妈。她放弃了自己的工作陪读，就希望我有个好成绩，结果我却辜负了她”。

让赵敏雅欣慰的是，妈妈并没有因此埋怨她，反而还开导她，“只要你努力就好了，妈妈陪伴你不仅是为了你的成绩，你能健健康康地跨过高考这个门槛就好”。

调查中，除了给孩子带来压力，72.9%的受访者认为陪读会降低孩子的自理能力(48.9%)、导致孩子自律能力差(44.6%)和造成孩子好逸恶劳(28.5%)等也是陪读的不良影响。

“我有个同学的妈妈高中陪读了 3 年，她一放学就回家吃饭，不像我们都是成群结队地奔向食堂，结果她 3 年里一个好朋友也没有交到。”赵敏雅表示，“陪读的时间太长，孩子就很难交到好朋友了”。（摘自《中国青年报》11.12）

孩子成长中这三点很重要

早起
起床代表一个人的自我管理能力的体现。俗话说：一日之计在于晨。早晨如果精力充沛，这一天都会成效显著。能早起的人，前一天晚上对自己的管理很到位。

南怀瑾先生说：能控制早晨的人方能控制人生。早睡早起，顺应了人体正常的作息规律。不仅让你有个健康的体魄，还会给你一个更好的未来。

主动做自己的事
董卿小时候，她爸爸就对她进行了魔鬼式训练：七岁时就开始用业余时间去打工，到宾馆铺床扫地；到餐厅洗碗刷筷，回来还要主动承担家里的家务。在爸爸军训式的教育下，董卿养成了独立意识、坚强的意志和善良的性格。

做家务不仅能提高人的生活能力，还能增强家庭的和睦，让你更加懂得珍惜生活。家务活做得好，也是一门学问，是必要的生存能力。它会影响人的一辈子。

伏尔泰说：劳动是快活的源泉。
喜欢读书
培根说：读书不是为了雄辩和驳斥，也不是为了轻信和盲从，而是为了思考和权衡。读书会改变你对自身的看法，然后改变你对他人的看法，最后改变你对世界的看法。而所有的改变最终会塑造一个独特的自己。

李嘉诚说：任何一项事业的成功都弥补不了对孩子的失败。

优秀的孩子是从小开始培养的：早起培养孩子的自我管理能力的；做家务增强孩子的生活能力；读书培养孩子的世界观，提升一个人的高贵气质。（摘自《家庭教育报》）