

就诊“最佳时间”是否科学

微博上流传一则就诊“最佳时间表”，不少人看后挺吃惊：“原来看病还有这么多讲究。”而实际上是不是这样呢？看看专家是怎么说的。

查胃肠镜：提前1-2天注意饮食？

南京市中西医结合医院肛肠科主任医师王元钊：有道理。多数消化系统疾病都要做胃镜或肠镜检查，而在这之前需要做好一定的“肠道准备”，如检查前两个星期前不吃含铋剂的药；检查前1-2天不能吃含动物血的食物，如猪血等；检查前12小时要禁食；检查前6小时要禁水；还要用服药泻药或灌肠的方法来清洁肠道。

看妇科：月经结束3-7天？

东南大学附属中大医院乳腺中心主任医师刘万花：这个是对的。因为阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、外阴炎等常见的妇科疾病，诊断时都要取阴道分泌物涂片、宫颈刮片检查脱落细胞，而这些检查在月经干净后3-7天内做最好。因为月经期检查，血细胞会影响细胞涂片的结果。不过，怀疑宫颈粘连的患者需要在经期检查。

就医指南

有些人低着头给自己量血压时，突然发现自己血压飙升，竟成了高血压一族，吓了一跳，但是抬头再量一次，血压又神奇地恢复正常了。广东省第二中医院针灸康复科教授倪德辉指出，如果出现上述情况，那么很有可能并不是真正的高血压，而是由颈椎问题导致的“颈源性高血压”。

随着年龄的增长，颈椎慢慢地发生退行性改变，骨关节周围的韧带和肌肉的力量在慢慢地下降，导致颈椎的稳定性也在逐步下降。这时，一旦头颈的位置发生改变时，骨质增生的椎体部分或错位的椎体，就容易碰上旁边的椎动脉或颈交感神经节，导致椎动脉的痉挛，引起椎-基底动脉系统供血不足，反射性地使血管运动中枢兴奋性增高，从而引起高血压。

倪德辉指出，这一类高血压也以中老年人为主，男性高于女性。并且在临床上，颈源性的高血压或高血压合并颈椎病

释疑解惑

的患者，是非常常见的。(摘自《羊城晚报》)

侧睡有利 大脑清除垃圾

曾有研究证实，睡眠不足可增加患阿尔茨海默病



的风险。而近日，一项有关睡姿研究表明，侧卧睡眠有利大脑健康。

大脑垃圾通常包含淀粉样蛋白，这些蛋白质构成了阿尔茨海默病患者大脑中常见的斑块。研究人员相信，通过清除这些蛋白质，大脑可以自我保护不患上某些神经系统疾病。于是，科学家以小鼠为对象，利用核磁共振扫描，检测小鼠大脑的类淋巴系统通路及从大脑移除有害物质

查乳腺：月经开始后第10天？

东南大学附属中大医院乳腺中心主任医师刘万花：这个是对的。一般来说，月经期中，在相关内分泌激素的影响下，会发生一些生理性的增生变化，造成乳腺组织出现不同程度的充血、水肿等，这些变化会导致医生在检查乳房肿块的位置、大小等时出现误判。而在月经开始后第10天左右，雌激素对乳腺的影响最小，乳腺处于相对静止的状态，此时检查能更好地发现它的病变或异常，更准确地判断病情。

看哮喘：上午最好？

江苏省中西医结合医院呼吸科主任医师张业清：这个是错的。如果得了肺炎等疾病，往往需要做痰液培养，而早上第一口痰因为还没有被染菌“污染”，相对来说比较准确。但是，哮喘一般没有痰，发病时间也不确定，所以，看哮喘应该是发病时看最好，而不一定是上午。

当心病毒感染“偷袭”幼儿骨关节

日前，一名女士焦急地带着5岁的宝宝来到无锡市九院小儿骨科就诊。原来，孩子最近一次感冒后腿竟瘸了。经小儿骨科副主任林伟枫检查，原来孩子得了髋关节滑膜炎，而罪魁祸首正是与刚患过病毒性感冒有关。

林伟枫介绍，这名患儿之前腿脚正常，现在右侧髋关节活动受到一定限制，超声结果显示，患儿髋关节滑膜出现肿胀，诊断为髋关节滑膜炎，走路变瘸了与此有关。孩子感冒或腹泻后病毒的“残余部队”在体内会刺激关节的滑膜，造成滑膜水肿，严重的情况还会导致滑膜积液。

林伟枫表示，髋关节滑膜炎是在儿童中最常见的一过性滑膜炎。不少

好心脏一半都靠吃

2002年到2012年间，美国人口每年心血管病死亡率下降26.5%。与下降相关

释疑解惑

的饮食因素是多不饱和脂肪，坚果/种子，不喝含糖饮料。中美生活方式的不同，饮食的不同，造就了美国冠心病发病率的下降。但是通过这些数据可以表明，好心脏有一半是吃出来的。

全麦早餐降心衰 谷物、杂豆富含

有高纤维和维生素，矿物质和抗氧化剂。研究发现，水溶性膳食纤维具有排泄钠的作用，经常食用能预防高血压。武汉协和医院营养科吴艳介绍，在家可以自制一些玉米面的杂粮面包，也可买一些即食的燕麦当零食。

蔬果摄入要够量 每人每天应进食250-400克的蔬果，花椰菜、菠菜、



手术：上午更安全？ 南京医科大学二附院急诊科副主任医师关晋：曾有观点认为，相对来说，做手术的病人最容易在下午3-4点出现问题，这个是没有道理的，虽然有的胃肠道手术需要空腹，会尽量安排在上午，但很多手术，尤其是一些急诊手术，是不拘泥于时间的，一般来讲，只要术后护理跟上，都不会有太大的问题。

拔牙：下午最合适？

江苏省口腔医院颌面外科主任医师江宏兵：有一定道理。有研究发现，下午1-3点注射局部麻醉剂的有效时间比早晨和晚上高出3倍，且上午人体，痛觉更为敏感，因此下午拔牙可能会减轻痛感。另外，对于一些特殊的人群，比如高血压患者，下午的血压会相对比较稳定，因此，高血压患者需要拔牙者也可尽量选择下午。(摘自《长寿养生报》)

科学育儿

家长对此紧张万分，担心可能是骨头出了问题或会留下后遗症。对此，林伟枫表示，该病是暂时性的，家长没必要担心，随着时间的推移，患儿关节处的水肿或积液会逐渐被身体吸收掉，两到三周即可痊愈。患儿一般情况下不需要用药，严重时可以使用药物促进积液尽快吸收，减轻滑膜炎，必要的话还可以做下肢牵引等辅助治疗，帮助孩子尽快恢复。需要注意的是，儿童滑膜炎在2-8岁的儿童中最为多见，这是因为该年龄段的孩子免疫系统尚不完善，在季节变化时应特别注意及时增减衣物，预防感冒、腹泻等疾病的

发生。(摘自《江南保健报》)

秋冬吃柿子 不会流鼻涕

民间有句俗语：“秋天吃柿子，不会流鼻涕”。中医五行理论认为，肺开窍于鼻，肺受邪生病，人就会出现打喷嚏、流鼻涕等症状。柿子味甘甜，性寒凉，可以清肺热，润肺燥，对于燥邪伤肺有一定的预防和保护作用，所以说秋冬季节吃柿子，不会流鼻涕。

柿子上面的柿饼霜，就是晾晒柿子时，柿子表面渗出凝结的一层白霜，就是一种好药。近代名医张锡纯就喜欢用柿饼霜，他创立的两个含有柿饼霜的食疗方，适应症人群在家就可以制作。

珠玉二宝粥：生山药60克，生薏米60克，柿饼霜24克，先将山药、薏米捣成粗渣，煮熟，然后将柿饼霜切碎，调入粥中融化，服食可以治疗脾肺阴虚，咳嗽低热等疾病。他认为山药、薏米都可补脾肺，山药黏腻，薏米淡渗，可以相互制约，再用柿霜润肺，甘补脾。

水晶桃：核桃仁、柿饼霜各一斤，先将核桃仁蒸熟，再把柿饼霜放入核桃上蒸化，融为一体，美名其曰水晶桃。核桃补肺肾，柿霜色白入肺，甘凉滑润，甘能补肺气，凉能清肺热，滑能利肺痰，润能滋肺燥，用于肺肾两虚的咳嗽喘息，肺肾两补，而且味道甘甜，适合小孩子吃。

(摘自《生命时报》)

中药浸泡 治疗脚跟干裂



脚跟干裂，中医称为“皸裂疮”，多因寒凝血脉、肌肤失养所致，治疗宜温经通络、活血润肤生肌。推荐药方：苍香、苦参、百部、黄柏、大黄、当归、玉竹、白芍各30克，每日一剂，早晚两次，煎水浸泡双脚。泡后擦干双脚，局部外涂医用白凡士林，治疗效果更佳。

方中藜香温经散寒、抗菌消炎；苦参、黄柏、大黄清热燥湿、解毒泻火，此四味药对细菌、真菌有明显的抑制作用。百部杀虫、止痛止痒；当归补血活血、消止痛、排瘀生肌，玉竹养阴润燥；白炭质地黏腻，含有胶质，能止血、敛疮、润肤、生肌。诸药煎汤浸泡患处，配合外擦医用白凡士林，共奏温经通络、活血润肤生肌之功，且药力直达病所，故疗效显著。

现代医学研究表明，表皮角质层细胞失水超过10%时，皮肤干燥、脆性增加，是皸裂发生的一个重要因素。中药浸泡法可增加皮肤细胞的含水量，软化角质层，凡士林外搽后则可减少表皮水分的蒸发，从而有利于干裂的愈合。

(摘自《健康时报》)

偏方分享

《藏式疗法除哮喘》

能强的家人患者者发，哮喘、支气管炎、肺气肿、心病可拨打电话免费咨询。热线电话：400-6613-789 ISBN 978-345-6337-919 短信索取请发至：15718816159

(本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用)

中农航天牌 硒维生素E胶囊 科学补硒3元推广

科学补硒，要选对的硒产品的选择需谨慎 推荐补有机硒

现在市面上有很多硒产品，那么如何正确补硒呢？重要的是要看产品有机硒的含量。硒分有有机硒和无机硒，大家常说的补硒就是针对有机硒而言。有机硒才是对人体有益的硒。

30年前，在绝大多数人还不知道硒为何物之时，科研机构就率先在全国开始发展硒产业。多家科研机构所历经数十年的科技攻关，终于成功研制出的第四代硒产品——中农航天硒维生素E胶囊，是目前国内营养均衡的补硒制剂。

一天一粒 健康新“硒”望

大品牌的有机硒，硒研究领域重点机构的科研成果，啤酒酵母提取，全新科技，信誉保证。

黄金组合配方，有机硒搭配维生素E，补充有机硒的同时补充维生素E，一举两得。

主管部门认证，国家药监局批准国食健字G20150893，具有补充硒和维生素E的保健功能。

含硒量高，易吸收。每粒中农航天硒维生素E胶囊含有有机硒70µg(微克)、维生素E80mg，促进吸收，1天只需1粒即可满足您补充硒元素的日常所需。

中农航天硒维生素E胶囊含有有机硒70µg(微克)、维生素E80mg，促进吸收，1天只需1粒即可满足您补充硒元素的日常所需。

咨询电话(免长途费) 400-807-9993 400-602-0212

北京中农航天医药有限公司 本品为现代药品 广告

责编：梅海英 主编：张兵 照排：张兵 校对：沈皓伟

微信家校群全天候无缝交流没必要

每天下午3点，焦女士就开始盯着名为“xx小学三年级二班”的微信群坐立难安，等待班主任在群里汇报学生一天的表现。表扬自家孩子一句，仿佛脸上有光，批评一句，又恨不能立刻回家收拾“小兔崽子”；发展到后来，没被表扬都像被批评了一样。

班主任说完，例行程序就是家长与孩子之间的联系，也不知从何时起却成了负担，24小时消息带来了24小时焦虑。

然而，全天候的无缝交流真的有必要吗？著名儿童教育专家尹建莉的答案十分确定：家长和

既要踩油门 也要踩刹车

在孩子的成长中，陪伴是不能替代的，高质量的陪伴更加重要。国外有很多研究，就是关于父母和孩子一起吃饭。一个孩子的词汇量、智力发展等，都和餐桌上的交流有非常密切的联系。这就是“饭桌上的秘密”。

在餐桌上，父母一句不经意的话，就可能

会影响孩子一生。西方国家曾有一项研究，中产阶级家庭的孩子长大后成就更大，原因在于这种家庭的父母经常在饭桌上谈论总统竞选、国家治理等话题。

世界卫生组织调查显示，每天跟父亲相处两小时以上的孩子，往往智商更高，男孩子更加坚毅、果断，女孩子更加懂得如何与异性相处。

在家庭教育中，对孩子的培养有两个原则，一是培养孩子的主动性，激发他们的潜能；二是培养孩子的自制力。这就需要父母在教育孩子的过程中，不仅要踩油门，充分发挥孩子的主动性，更要有底线，懂得踩刹车。(摘自《钱江晚报》)

孩子两个支持。第一是替孩子表达了“生气”的情绪，第二是引导孩子安全地把情绪发泄出来。在孩子情绪爆发的当下，父母需要做的就是这两件事。

孩子正在体验“生气”的情绪，父母帮孩子用语言命名这个情绪“生气”，孩子就会把体验到

的情绪感受跟情绪的名字对应起来，几次以后，当他再度生气的时候，就能正确地用语言表达出来。

表达这情绪这件事对孩子很重要，对成人更是如此。当我们学会正确地表达自己当下的情绪，我们就不会被情绪左右，就能有意识地去调整好，管理好自己的情绪。

回到刚才的事例中，齐齐妈妈做的第二件事，就是给了孩子

听力辨音是英语提升的关键

一说到听力，很多人想到的是听力理解，却对听力辨音不重视。实际上就像学琴的孩子一样，辨音能力决定了

了他以后外语学习能走多远。

听力辨音的过程，可以这样理解：一个音的信号通过耳朵传输到大脑后，大脑就已存储好的大量声音信号比较，最后找出与这个音有关的

各种数据，于是就形成了对这个音的认识。大脑就好比是一个硬盘，你想从硬盘中调取数据，必须首先把各种语音信号装进去。当然，人的大脑对语音信号的处理要远比硬

盘处理数据复杂得多。但是，没有输入就不会有输出，这一点是不容怀疑的。

英语发音有很多现象，比如连读、吞音、闪音等等，看似复杂，成年人用规律很难解决。但是对于听着儿歌、童谣看着动画片长大的孩子就非常

简单。那些组合在潜意识中就是长成那样

的，甚至不知道单词都能知道组合。

听力辨音和听力理解的关系，如果还用上面所说的硬盘来比喻，要想理解，首先要先

把语音信号输入到大脑中。这些信号覆盖的范围越广，以后调取数据的时候就

越能及时得到反应。否则，需要重新输入再调取，输入时间本身就会影响了效率。这其中还没有说大脑处理语音信号的过程中所需要用的时间，也就是所谓的沉

默期。

对于少儿英语学习启蒙初期，一定要有足够的时间听他们不理解的内容，尤其是韵节奏方面的内容，不能要求孩子把歌词童谣的内容全部拆开弄懂再听。当然同步进行动画片和绘本的情境对应以加强理解也是必要的。否则单独进行的韵律节奏训练时间过长，会影响整体的听力理解水平甚至输出水平。

(据中新社12.1讯)

郑哲敏是著名物理学家、力学家、中国科学院院士、中国工程院院士和美国国家工程科学院外籍院士。他曾师从钱伟长和钱学森，为中国导弹上天、原子弹当量测算等科学课题作出了重要贡献，被称为中国爆炸力学之父。

郑哲敏出生于1924年的济南，他的少年时代是在战乱中度过的。时局动荡让小哲敏的学习落下一大截，插班到成都的一所中学后，他听不懂四川话，也跟不上学习进度。“那时候我每天晚上睡觉都哭，头疼。我父亲说，那你就先休学吧。”郑哲敏说。

休学的那半年里，父亲带他治病，陪他散心。等他的身体慢慢好起来了，父亲劝他说：“你自己念念书吧。”父亲给休学在家的小哲敏买来《曾国藩家书》和一本英语原版教材。他的自学开始了。

“幸好我小学学过怎么查字典和读音标，就自己一点一点学，每天早上起来朗读，学的还挺有兴趣。”郑哲敏回忆说，后来父亲又给了他一本全英文的欧几里得几何让他自学，“我字也不认识，文法也不大通，就一个字一个字照着字典查，倒是也读下来了。”

2017.12.5 星期二 总第2675期

教育园地 11



郑哲敏 自学是一项很重要的能力

郑哲敏出生于1924年的济南，他的少年时代是在战乱中度过的。时局动荡让小哲敏的学习落下一大截，插班到成都的一所中学后，他听不懂四川话，也跟不上学习进度。“那时候我每天晚上睡觉都哭，头疼。我父亲说，那你就先休学吧。”郑哲敏说。

休学的那半年里，父亲带他治病，陪他散心。等他的身体慢慢好起来了，父亲劝他说：“你自己念念书吧。”父亲给休学在家的小哲敏买来《曾国藩家书》和一本英语原版教材。他的自学开始了。

“幸好我小学学过怎么查字典和读音标，就自己一点一点学，每天早上起来朗读，学的还挺有兴趣。”郑哲敏回忆说，后来父亲又给了他一本全英文的欧几里得几何让他自学，“我字也不认识，文法也不大通，就一个字一个字照着字典查，倒是也读下来了。”

此后，郑哲敏又开始自学数学和物理，在休学的半年多里他养成了自学的习惯。不过郑哲敏虽然聪明，但在自学上也栽过跟头。直到遇到高中英语老师，他才发现自学时涉及字母“S”的发音全都念错了。“我小时候是个大舌头，念‘S’是漏风的！”他笑着说。高中英语老师是个美国人，他在黑板上写了“thing”和“sing”这两个单词，让郑哲敏反复念，“听得直摇头”。

自学又起作用了。足有一年多，郑哲敏每天嘴里都唠唠叨叨念这两个词，“琢磨”舌头该往哪儿搁。“试试舌头放这儿对不对，不对就换个地方”。靠着这股不断摸索的劲儿，他不但把大舌头的问题攻克了，“发音还练得挺好！”

他发现，自学是一项很重要的能力。这项能力的养成帮助他在此后漫漫科研路上走得又稳又远。

郑哲敏回忆，爆炸成形的过程只有千分之几秒，但他们需要在这个极短的时间内测量出与变形有关的数据，并且合理地解释变形现象。“这个很伤脑筋。”郑哲敏又拿出了小时候学音标

的法宝：琢磨。“日夜冥思苦想，突然就想通了！”一想通了就非常高兴啊！”

而就在郑哲敏在“想通”的同时，他也开创了一门新的学科——爆炸力学。(摘自《中国青年报》)

◎ 关颖(天津社科院研究员) 托尔泰说：“全部教育，或者说千分之一九九十九的教育都归结到榜样上，归结到父母自己生活的端正和完善上。”所以，如果你想养出好孩子，爸爸们在家里做家务是个不错的例子，不仅影响孩子的价值观，也影响家庭。爸爸爱做家务是一个家庭最大的福气。

(本报综合)

教育微论坛

◎ 朱永新(中国教育学会副会长)

对于大部分学生来说，学习科学的目的是为了成为科学家，而是真正地了解科学，掌握科学的方法，形成科学的态度与科学精神。所以，无论学生今后是否成为科学家，都要避免死记硬背式地学习科学的方法。真正地确信和理解科学，比囫圇吞枣地学习更能够有效地走近科学。

◎ 关颖(天津社科院研究员)

托尔泰说：“全部教育，或者说千分之一九九十九的教育都归结到榜样上，归结到父母自己生活的端正和完善上。”所以，如果你想养出好孩子，爸爸们在家里做家务是个不错的例子，不仅影响孩子的价值观，也影响家庭。爸爸爱做家务是一个家庭最大的福气。

(本报综合)