

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。

查胃内镜：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利：有道理。多数消化系统疾病都要做胃镜或肠镜检查，而在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。	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。	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污染，“污染”，相对会比较准确。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。
就医指南	

一低头血压就飙升是怎么回事

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范德辉指出，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。

范德辉指出，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

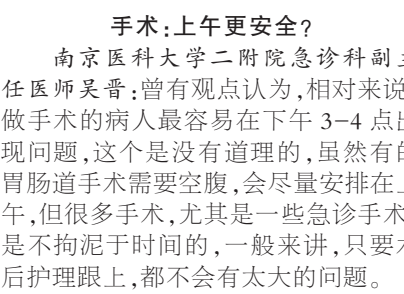
释疑解惑
颈椎病的患者，是非常常见的。（摘自《羊城晚报》）

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，一项有关睡眠研究表明，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化学物质的系统在仰睡、趴睡、侧睡时的工作效率。结果发现，小鼠在侧睡的时候大脑清除垃圾最高效。研究同时证实，侧卧睡姿在预防阿尔茨海默病中也能发挥一定作用。

医学新知
（摘自《广州日报》）



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，一般来说，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》）

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。

蔬果摄入量够量 每人每天应进食250—400克的蔬果，花椰菜、菠菜、

晚期肝癌不妨“带瘤生存”

由于肝癌发病隐匿，因此许多患者就诊时已是晚期，失去了手术切除和肝移植的最佳机会。对于这种患者，“带瘤生存”或许是更好的选择。

不少人将“带瘤生存”等同于“放弃治疗”，其实是很大的误解。中国医师协会中西医结合肿瘤专家委员会副主任委员华海清表示，姑息治疗有缓和、舒缓的意思，

这种方法实际上是通过各种手段来提高机体的免疫功能，使机体抗击肿瘤的能力达到最大化。比如通过中药的调理，提高免疫力、延长生存期。并通过药物和饮食增加营养来支持常规治疗。晚期肝癌虽然死亡率高，但采用合理的治疗，“带瘤生存”仍能改善生活质量、延长生存期。（摘自《扬子晚报》于丹丹/文）

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，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。

珠宝二宝粥：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，再用柿霜凉润肺，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》）

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，科研机构就牵头在全国开始发展硒产业。多家科技研究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，一举双得。

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E 80mg，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。

《藏式疗法除哮喘》

能强的家人患者服支哮喘、支气管扩张、肺气肿、心病可拨打电话免费咨询 热线电话：400-6613-789 ISSN 078-345-6337-919 短信索取请发至：15718816159

《藏式疗法除哮喘》

能强的家人患者服支哮喘、支气管扩张、肺气肿、心病可拨打电话免费咨询 热线电话：400-6613-789 ISSN 078-345-6337-919 短信索取请发至：15718816159

《藏式疗法除哮喘》

能强的家人患者服支哮喘、支气管扩张、肺气肿、心病可拨打电话免费咨询 热线电话：400-6613-789 ISSN 078-345-6337-919 短信索取请发至：15718816159

中农航天牌硒维生素E胶囊

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，科研机构就牵头在全国开始发展硒产业。多家科技研究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，一举双得。

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E 80mg，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。

《藏式疗法除哮喘》

能强的家人患者服支哮喘、支气管扩张、肺气肿、心病可拨打电话免费咨询 热线电话：400-6613-789 ISSN 078-345-6337-919 短信索取请发至：15718816159

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“××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

在孩子的成长中，陪伴是不可替代的，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，都和饭桌上的交流有非常密切的联系。这就是“饭桌上的秘密”。

在饭桌上，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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

学校(教师)之间根本不需要如此频繁的交流，这对双方而言都是负担，彼此打扰，十分低效，“真正的高效交流是在双方需要时再交流”。

尹建莉表示，“盲目焦虑的家长，没有自己的思考，就像一个人走在丛林中，茫然不知所措，东西乱撞。如果家长心中有培养和教育孩子的地图和观念，就不会被很多事情左右。一个真正有思考力的家长，不会每天都被表扬和批评牵着鼻子走。”

晚上回到家，焦女士也不能消停。老师布置了各种需要家长配合的作业，给孩子拍视频、做PPT，并及时上传。焦女士感叹：“这比自己上学时还累。”

尹建莉回忆，自己当家长时，当学校的要求越来越细，“有的我会配合，有的我会置之不理”。

在孩子的成长中，陪伴是不可替代的，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，都和饭桌上的交流有非常密切的联系。这就是“饭桌上的秘密”。

在饭桌上，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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

“微信群是一个小社会。”尹建莉反复强调这句话，一切当下社会存在的问题都会在微信群里显示。微信群又是一个特殊的小社会，最终指向儿童，但这最核心的人群——儿童，却没有发言权。所以，家长和教师更要慎重，谈及学生问题，要注意方法，照顾双方感受。当看到教师对某个家长不礼貌的时候，家长一定要联合起来制止。这么多人的智慧一定能找出优化的方案，这个主动权在家长。

尹建莉觉得，在微信群这个小社会，一切社会上的好坏，在这里都不可避免，但具体到个人，如果双方都能摆正位置，就能做好自己。尊重老师，尊重家长，尊重孩子，牢记这三个尊重，就能处理好家校群中的复杂关系。（摘自《中国青年报》）

在孩子的成长中，陪伴是不可替代的，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，都和饭桌上的交流有非常密切的联系。这就是“饭桌上的秘密”。

在饭桌上，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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

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，更需要有底线，懂得踩刹车。（摘自《钱江晚报》）

郑哲敏：自学是一项很重要的能力

93岁的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，父亲对他说：“你自己念点书吧。”

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头儿，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方法：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》）

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，学习科学的目的不是为了成为科学家，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)

托尔斯泰说：“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美上。”所以，如果你想养有出好孩子的，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）



郑哲敏：自学是一项很重要的能力