这几种“病”不用治，是真的吗

小血管瘤

血管瘤在全身各个部分均可产生（包括皮肤），但临床病例中以肝脏最为多见。血管瘤较小时无症状，一般早期无需治疗，患者只需做增强 CT 和肿瘤标记物检测，以排除恶性肿瘤的可能性。

当血管瘤超过 5 厘米或多发总面积超过 5 厘米，以及靠近肝脏边缘、生长速度较快时应到正规医院进行治疗。

大多数脂肪瘤

大多数脂肪瘤不需要治疗，特别是体表性脂肪瘤，对身体健康不会产生影响，有一小部分脂肪瘤会引起疼痛，影响健康，要及时就诊。治疗脂肪瘤最有效的方法就是手术切除。

脂肪瘤按照位置可以分为体表性脂肪瘤（可用手摸到）和深部脂肪瘤（生长于脏器上）。其中体表性脂肪瘤恶变几率很小，但若是深部脂肪瘤应及时切除。

大多数垂体瘤

约 97%的垂体瘤不需要治疗，定期复查即可。垂体瘤是否需要治疗有两个衡量标准：一是垂体功能是否正常；二是无功能性垂体腺瘤的大小，0.5 厘米以上的垂体瘤才考虑手术治疗。

垂体瘤的发病率非常高，在正常人群中约占 10%。多见于 20 岁~40 岁的青壮年，女性更多见，可能是由于女性对于月经变化比较敏感，就医后更容易发现的缘故。

少量盆腔积液

不少女性做妇科 B 超时发现盆腔少量积液，就以为自己有盆腔炎。生理性盆腔积液常见于经期或排卵期，多数无症状，可自然消失，不必进行治疗；病理性盆腔积液见于盆腔炎或腹腔脏器有炎症时，一般会有下腹坠胀、腰酸、腹痛等不适感，需要到正规医院就诊治疗。

无症状低血压

生理性低血压不影响寿命，如无任何症状，无需药物治疗。如有明显头晕乏力可采取积极参加体育锻炼的措施来改善体质，并且适当增加营养，多喝水，多喝汤，每日食盐略多于常人。

病理性低血压常伴有全身乏力、头晕、出汗、心悸等症状，当长时间站立或者由卧位等姿势转为立位时，症状更为明显。

无症状胃炎

慢性浅表性胃炎是慢性胃炎中最常见的类型，事实上，胃镜报告中的很多慢性浅表性胃炎，只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良，并不是胃黏膜真的有了慢性炎症。

对于本身无任何症状的人而言，无须治疗。假如有食欲减退、上腹部不适、隐痛、嗳气、泛酸或恶心呕吐等，则需对症治疗。

无症状鼻中隔弯曲

鼻中隔原由数块软骨组成，以后分别骨化才出现骨部鼻中隔。由于种种原因，鼻中隔之骨和软骨发育不均衡，形成畸形或偏曲，或在接缝处形成距状突或嵴。腺样体肥大、自幼张口呼吸、硬腭高拱者的鼻中隔发育受限，也可发生鼻中隔偏曲。

约 60%-70%的正常人存在鼻中隔偏曲问题，无症状的不需要治疗。只有出现鼻塞、头痛、反复鼻出血等时，才考虑鼻内镜下鼻中隔偏曲黏膜下矫正术。

（摘自《健康时报》）

疾病防治

低血糖有时会『伪装』

“中风” 65 岁的彭阿姨得糖尿病 12 年了。一天清晨她起床后感到头晕，右侧胳膊和腿没劲，过了一个多小时才恢复正常，接连几天都如此。家人担心彭阿姨是中风了，便带她去医院看病。医生检查后发现彭阿姨的那些疑似“中风”的症状主要是低血糖引起的。除了上述的“中风”症状，低血糖还会“伪装”成其他几种病的症状。

“冠心病” 低血糖有时会导致出冷汗、面色苍白、心前区不适等表现，好像心绞痛发作一样。这是由于血糖降低使交感神经兴奋，促进了去甲肾上腺素等物质的释放，诱发类似心绞痛症状，其实不一定是心脏的问题。

“精神病” 低血糖还会表现出一些精神症状，如脾气性格大变、举止异常等。这是由于脑细胞所需能量几乎完全来自于血液中的葡萄糖，当血糖浓度过低时，脑功能便会紊乱，严重时会形成类似精神疾病的症状。

“脑血管病” 如不同程度的意识障碍、肢体无力、言语不清、肢体偏瘫等。也可表现为类似癫痫发作时的双眼上翻、肢体抽搐等症状。

“醉酒” 糖友饮酒也容易出现低血糖。酒后低血糖常使人出现幻觉、嗜睡甚至昏迷，与一般人的醉态非常相似，容易被人们误认为是普通的醉酒反应，从而忽略低血糖的存在，导致严重而持久的低血糖状态，损伤神经。

（据 中新社 1.10 讯）

糖友须知

茵陈薄荷止瘙痒

中医认为，皮肤热痒湿痒较常见，多发生于湿疹、银屑病、神经性皮炎、过敏性皮炎等皮肤病，及糖尿病、肝胆结石等疾病。治疗上以清热除湿为主。

哈尔滨医科大学附属第四医院中医科副教授邵青为患者推荐一个方子，可治湿热引起的皮肤瘙痒。取茵陈 20 克、薄荷 15 克，加水 200 毫升，大火烧开，文火煎 30 分钟，晾凉后去渣留液。瘙痒处用纱布蘸汤剂湿敷 20 分钟，每日 3 次。其中，茵陈能清热利湿、止痒爽身。现代药理研究也已证实，茵陈含有的茵陈炔酮成分能够抑制皮肤病原性真菌的生长。薄荷辛凉发散，能祛风清热，和茵陈合用，对皮肤瘙痒很有效。此方中薄荷也可以用金银花、连翘等代替，茵陈单方适量煎汤兑入洗澡水中也可治疗遍身风痒、头皮瘙痒等症状。（摘自《生命时报》）

小验方

有种嗓子疼很要命

出现“咽喉痛”时，大多数人想到的就是感冒，一般都会到药店买点感冒药吃。患者张大哥就这样处理了自以为是感冒引起的，普通的喉咙发炎，没想到差点要了他的命。

张大哥先是嗓子疼痛，接着出现了喘不过气的症状，嗓子发憋，说话含糊不清，好像嘴里面含着东西，喉咙像被堵住了，有窒息的感觉，而且越来越厉害。医生最终确诊张大哥得了急性会厌炎。由于病情发展迅速，张大哥已经出现口唇青紫，生命危在旦夕。医生为他施行了紧急气管切开术，才保住了性命。

会厌是喉的软骨之一，呈叶片状，当我们吞咽食物时，会厌软骨盖住气管，食物进入食管，防止进入气管引起呛咳。急性会厌炎又称声门上喉炎，是一种特殊的急性炎症病变，以会厌高度水肿为主要特征。感染为此病最常见的病因，全年均可发病，以冬季高发。

急性会厌炎之所以凶险，是因为会厌黏膜下组织疏松，极易水肿，可在发病最初几小时内肿大至正常会厌的数倍，以至堵住声门，造成喉梗阻、窒息。在症状上，与普通的咽喉肿痛相比，急性会厌炎患者咽喉疼痛感十分剧烈，到了难以忍受的地步，嗓子发憋，说话含糊不清，出现喘不过气的症状，吞咽和呼吸都很困难。

（摘自《北京青年报》刘江峰/文）

医学知识

老人跌倒后当心隐匿性骨折

上了年纪后，人的肌力、反应力、平衡力就会减退，温度骤降身体适应能力更弱，寒冬衣服穿得多，行动、反应比平时更差，脚下稍不留神，就可能会跌倒。

老人不慎摔倒后，发现自己四肢关节还能活动，不能说明完全没有隐匿性骨折的可能性。隐匿性骨折就是骨折线存在，只是断端还未发生移位；或者是部分骨折，骨膜还连着，需用影像学方法才能发现。虽然隐匿性骨折危害不是很大，经过足够休息后，骨折可以很好愈合，但隐匿性骨折发生后，依旧保持往常的活动，会导致骨折处持续受到损伤，最终导致骨折断端移位。老人跌倒后最好还是上医院接受检查，以免有骨折存在。

（摘自《医药养生保健报》）

敲响警钟

想打喷嚏千万不要忍

很多人在公共场合会觉得不好意思打喷嚏，于是抑制这种生理反应。

英国莱斯特市的一位 30 岁的男子在抑制打喷嚏之后立即感到喉咙里有痉挛的感觉，并伴随着剧烈的疼痛和吞咽困难。医生发现他的喉部软组织出现了损伤。这名病人经过一周治疗后才回家。英国莱斯特皇家医院医生表示，抑制打喷嚏是应该避免的危险动作。抑制打喷嚏后喉部软组织发生撕裂虽然是罕见的意外，但不容忽视。抑制打喷嚏可能会对喉咙和耳朵造成伤害。最糟糕的情况是，这种行为还有可能导致脑动脉瘤破裂（脑动脉壁异常扩张），导致生命危险。

不过打喷嚏之前还是要掩盖口鼻，防止病菌传播。

（摘自《环球时报》）

温馨提示

“姜六药”各有奇效

姜经过不同加工炮制方法，可分为生姜、干姜、炮姜、煨姜、生姜皮、姜汁六种，一般习惯称为“姜六药”。姜六药同出一物，功效却有所不同。

生姜：有发汗解表的功效。生姜切碎加红糖适量煮汤热饮，既可以用于风寒感冒，又可以用于胃寒疼痛。生姜还有和胃止呕作用，可用于各种呕吐。生姜中的姜辣素可产生一种抗衰老物质，抑制体内脂褐质的产生，减少老年斑和皮肤皱纹。

干姜：干姜为姜的干燥根茎，也叫“老姜片”，较生姜性味柔和，重在温煦，常用于脾胃寒证，其作用柔和，虚弱的人也可使用。

炮姜：炮姜为干姜炒到表面微黑、内呈棕黄色，又叫黑姜，无辛散作用，可止血止泻，主要用于虚性出血，寒证腹泻。炮姜还有温经止痛功效。现代研究证明，炮姜水煎剂对应激性胃溃疡、幽门结扎型胃溃疡、醋酸诱发胃溃疡的发生有显著抑制作用。

煨姜：煨姜为生姜经煨制的品名，生姜经煨制后辛温不燥，辛散药力不及生姜，温中止呕功效又较生姜好，适用于腹痛呕吐，大便泄泻等症。

生姜皮：生姜皮为生姜的外皮，辛凉力缓，和脾利水，善治水肿、小便不利，常配茯苓皮、桑白皮、大腹皮等治各种水肿，起利水消肿作用。

姜汁：鲜姜绞榨去渣，取其汁入药，辛散力强，长于化痰止呕。姜汁为丸，有化痰利窍的功效，呕吐不止者可用姜汁急救。取姜汁敷患处还能缓解疼痛、消肿。它还具有灭菌、消炎、清洁创面、促进食欲等作用。（摘自《彭城晚报》）

中医中药

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）

升级版叶黄素每天 3.3 元
美国原装进口 1天1粒 养护眼睛

爱眼护眼
补充叶黄素是关键

叶黄素是眼细胞的粮食，是视网膜的主要色素成分，对于养眼护眼尤为重要，老年人随着年龄的增长，体内的叶黄素也会逐渐递减，加之光的照射，人体每天都会消耗叶黄素，当养分供应不足，眼睛就容易出现各种问题。民间有俗语，“宁可腿瘸，不要眼花”，眼睛一旦出现了问题不仅自己生活一团糟，还让家人跟着遭罪。

原装进口
体验价：99 元/月
市场价：286 元
规格：60 粒/瓶
产品全称：康美信叶黄素酯复合辅食营养补充品
市场价：286 元/瓶规格：1200mg×60 粒/瓶
（叶黄素酯食用量≤12mg/天）；

美国原装进口 品质放心
1 天 1 粒 每月合 99 元

康美信叶黄素酯复合辅食营养补充品，是由美国知名企业生产，原装原瓶进口中国，拥有完整的海关检验检疫报告和进口报关单，**配方升级，15 种营养全面补充，1 天 1 粒专为老年人设计。**为提高抗氧化能力，配方中特别添加雨生红球藻（虾青素），此成分原料成本极高。平时售价 286 元的进口叶黄素，现推出体验价 198 元/瓶，一瓶 60 粒，可以吃 2 个月，每月仅合 99 元，每粒总含量高达 1200mg。活动推出后很多老人纷纷打电话订购，考虑到很多顾客反馈老两口要一起用，每个家庭最多限订 2 套（每套 6 瓶），备货有限，先到先得。

夕阳GO乐购
订购热线 400-807-9993
400-602-0212
本品不能代替药物
深圳康美信国际进出口贸易有限公司
广告

民国语文老师如何改作文

批阅作文，历来是语文老师头疼的一件事。那么，民国时期的语文老师是如何批作文的呢？

有位文人说，他在清华读书时，老师批作文“最擅长用大墨杠子大勾大抹，一行一行地抹，整页整页地勾。”一篇千余字的作文，经老师勾抹所剩无几。看到自己辛辛苦苦写出的文章，被老师批得所剩无几，感到很心疼。后来，老师解释说：“你拿了去细细地体味，你的原文是软趴趴的，冗长，我给你勾掉一大半，你再读读看，原来的意思并没有失，但是笔笔都立起来了，虎虎有生气了。”他仔细再品味老师修改过的文章，果然大墨杠子勾掉的地方，正是浮夸臃肿需要删去的地方，剩下的全是筋骨，在这删削之间足以见出功夫。后来他觉得自己写文章能少说废话，能有一点硬朗挺拔之气，还知道一点“割爱”的道理，完全归功于先生的教诲。

后来，他成了我国著名的散文家。他就是梁实秋。

还有一位老师批作文，写的比说的多。他经常在学生作文后面写很长的批语，有时甚至比原文还长。这些批语有时评析本文得失，有时从这篇习作说开去，谈及有关创作的问题，见解精到，文笔讲究。此外，他还会针对学生的作文，介绍一些与这篇作文写法相近的中外名家作品，让学生去品读；他还把学生的作文修改后，推荐到相熟的报刊上发表，以此来激励学生。

这位先生就是著名作家沈从文，而得到他写作教学经验的正是他的得意弟子，后来成了著名作家的汪曾祺。

梁实秋、汪曾祺后来都取得了巨大的文学成就，自然与他们的努力和天赋有关，但毋庸置疑的一点，就是他们学习写作的过程中，老师的教育起了非常重要的作用。

民国时期的这两位语文老师批阅作文的方式，很值得今天的语文老师效仿，只是，现在已经很少有人能做到这样了。

（摘自《联谊报》）

『绝情』的父母才是好父母

对父母来说，最糟心的事情是什么？很多父母的答案是：我辛辛苦苦大半辈子，养出来的孩子却是个窝囊废。很多父母确实很辛苦，连葵花子都要给孩子嗑好。

我小姑就这样：剥虾、挑刺、碎瓜子这种事情就不用说了，儿子读小学的时候，他妈还要满屋子追着喂饭，一顿饭能吃三个小时。

小姑的儿子大学毕业好几年，找了几份工作，要么嫌苦，要么嫌工资低，干脆回老家坐吃等死。没有老婆，也没有工作，连做个饭都不会，据说就游戏《王者荣耀》打得还可以。小姑每天愁眉苦脸，怎么也想不通：“我到底哪里做得不够，孩子才这么没出息？”

这哪里是做得不够，分明是做得太多！

木木对父母小时候的“绝情”印象特别深刻，尤其是不小心跌倒了，记忆中父母从来没有扶过她，有时候哭了大半天都没人搭理，最后只得自个爬起来。

那时候屋外面都是泥地，每天就在泥地里爬来爬去，每到晚上，衣服上、手上、脸上都是泥巴，甚至还会不小心被划出血，父母就当没看见，每天照例换套衣服就了事了。要是渴了，就直接打开门口的水龙头喝，竟也从来没有拉过肚子，而且现在肠胃特别好。

有时候木木都怀疑，自己到底是不是父母亲生的？她长大后才发现，父母看似绝情，却无形中锻炼了她的抗挫能力，不管是学习还是工作，在别人眼里是多么艰难多么痛苦的事情，对木木而言，不过云淡风轻罢了。

苏霍姆林斯基说：“儿童成长过程中所尝试做的事情，就应该让他们自己去做，给孩子一个自由发展的环境，以帮助孩子更好地成长。”父母做得太多，反而阻碍孩子的成长。

原来，有远见的父母，都带点绝情。

（摘自《中国新闻周刊》牛莉/文）

萨达姆是好人还是坏人

当四岁的女儿问“萨达姆是好人还是坏人”时，最简单且一定叫她安心的答案是：“萨达姆是个大坏蛋！”的确，那家伙坏事干了不少。但是，我通常会选择较麻烦、她当下不一定能懂的回答：萨达姆如何，布什怎样……她听了可能会更加迷糊，也可能会有个属于自己但相对不流俗的结论：“是不是萨达姆虽然做错事，布什也不该约那么多国家去欺负他……”

当女儿正准备处死一只毛毛虫，并为求得安心向我做最后的求证“毛毛虫到底是益虫还是害虫”时，我通常提醒自己，暂时脱开以农业或以人本位的观点，告诉她，虽然毛毛虫会把健康美丽的叶子吃得破破烂烂，可那是它唯一的食物，等它将来变成蝴蝶，就会传授花粉报答植物。乃至猛兽如虎豹猎食小动物也并不比草食动物更“可恶”。事实上，那与可爱的小鹿吃草在本质上是一样的，是为了生存不得不进行的捕食行为罢了。

解说下来的后果是，她变得非常挑食。可我仍不打算改变这种教育方式。我的想法很简单，不过尽己所能不加价值判断地提供给她知识，至于整理、判断、结论，全都由她。尽管多少要冒一些险——不给她一个定型的答案，短期内会使她看起来傻傻的，无法像很多小孩一样，随时将自己的想法侃侃而谈，但那并不意味着在未来，她不会是个有独特想法、起码充满自主性的小孩。

（摘自《下午茶话题》朱天心/文）

儿子的数学作业

我的求学时代，接受的是“填鸭式”教育，也是一个要求“标准答案”的时代。来美国后，因为有了比较，才发现自己从简单的数学题，到生活的问题，经常陷在一个“标准答案”的僵化思维里。

儿子在西雅图念小学一年级时，有一天，我好奇地翻看他的数学作业，其中有一个题目是：？+？=9。我一下愣在那里，不知如何解答，因为这个题目的答案太多了，可以从 0+9=9，1+8=9，2+7=9……到 9+0=9，如果再用小数点去计算，那答案更多。

若把这个题目改成 4+5=？，毫无疑问地，它的“标准答案”是 9，但现在这道题目是？+？=9，如果是你，你的“标准答案”是什么？

我左思右想，都想不出一个所以然。因为，如果把所有加起来等于九的答案都写出来，那写到明天也写不完；如果只写出一个加起来等于九的答案，这种答案虽然正确，但不完全，也不“标准”。

我忍不住，只好去问当时才七岁的儿子。他说：答案可以有很多，但只要写一个。我说：如果可以有很多“答案”，那就不是“标准答案”。儿子不解，反而被我的“标准”一词给弄糊涂了。

第二天，我到学校去请教老师。她说：若题目是 4+5=？，它的答案是死的，但？+？=9 的答案则是活的。前者，规定你走一条路，然后问你终点站是哪里。后者，先告诉你终点站是什么，然后你可以自由选择去的路。

我一时茅塞顿开。

（摘自《讲义》赵文达/文）

教育微论坛

@ 尹建莉

阅读的功能在于“熏陶”而不是“搬运”。眼前可能看不出什么，但只要他读得足够多，丰厚底蕴迟早会在孩子身上显现出来。苏霍姆林斯基发现，“人所掌握的知识的数量也取决于脑力劳动的情感色彩：如果跟书籍的精神交往对人是一种乐趣，并不以识记为目的，那么大量事物、真理和规律性就很容易进入他的意识”。（本报综合）

四步让你实现更高层次的学习

号称“终极学习法”的费曼技巧，来自理查德·菲利普斯·费曼。他是纳米技术之父，1965 年获得诺贝尔物理学奖。

费曼学习法的具体步骤，很简单，就四步。

第一步，确定学习目标

在预习过程中，看到一个重要的、从没见过的概念，就拿出一张白纸记下它。

第二步，模拟教学学习法

重要的概念画出来后，你要模拟自己是一位老师，面前坐着一个学生，正认真地等待你的讲解。你翻阅书籍，参考资料，像老师备课那样，在这张白纸上写下这个概念的解释要点，然后用你自己的话阐释给你面前的那个学生听。

第三步：回顾

把解释不顺畅的部分，统统记录下来，重复第二步。

这样循环，你一定会得到目标概念的清楚阐释，但是这还不够，要再想想：这个阐释，可以再简单一点吗？

第四步：简化

这里可以用一个小技巧——类比。

对于完全不懂生物学概念的人来说，“干细胞”的概念可能太过于抽象，不如类比生活的例子：一块面团，湿润时它可以捏成各种形状，捏面团的过程是分化、特化的过程，捏成的成品，就是各种组织细胞，而最初的面团，就是干细胞。

这样一来，即使是啥也不懂的学生，也能听懂了。这种类比可以让你的理解更为牢固。因为形象思维在学生技能学习上有促进作用。

近年来，哈佛大学的“学习吸收率金字塔”风靡一时。在这个金字塔里，传统学习方式，例如听讲、阅读，学习吸收率低于 30%；而如果采取小组讨论，学习吸收率可以达到 50%以上。学习吸收率最高的，就是费曼技巧强调的“模拟教学学习法”，吸收率达到 90%！

这也正是费曼技巧的精髓：以教促学，积极学习，在学习过程中，结合理论（理论学习）和实践（将学到的知识传授给他人），以达成更高层次的学习。

（摘自《现代教育报》）