

## 你不知道的咳嗽真相

春季是呼吸道感染的高发季节,咳嗽则是呼吸道感染中最常见的症状。生病的宝宝日夜咳嗽,让家长揪心不已,情急之下却可能乱用药。关于咳嗽,有些事您可能并不清楚。

**咳嗽并非就是坏事,不能急于止咳**

宝宝咳嗽,对于自身来说,具有防御性和保护性,能在一定程度上减少异物的吸入,防止支气管内的分泌物堆积,减少分泌物,可以防止呼吸道感染,保护支气管以及呼吸道。如咳痰可以把呼吸道内过多的分泌物排出,对呼吸道起到保护作用。若不辨清咳嗽的原因,就急于给宝宝用镇咳药,会对排痰不利,使痰液滞留在呼吸道内,引发肺部感染,不利于疾病康复。

**咳嗽不代表嗓子发炎,不要一咳嗽就用抗生素**

家长不要把宝宝咳嗽当成嗓子发炎,而想方设法用药消炎;更不能宝宝一咳嗽就要求医生开抗生素,或是把上次未吃完的药,不管三七二十一先吃着。

因普通感冒所造成的咳嗽症状,使用抗生素并不会使病情好转。过度使用抗生素,不仅对感冒没有效果,甚至还有可能连体内的有益菌也一并杀死。长期使用抗生素,会产生肝、肾功能受损的副作用,严重的甚至会产生抗药性。如果确诊是由细菌感染导致的咳嗽,需要在医生指导下服药,对于普通的感冒引起的咳嗽,不可使用抗生素。

**咳嗽不会咳出肺炎**  
还有些家长总担心咳

嗽会咳出肺炎来,其实不然。咳嗽只是肺炎的一种症状,因为肺炎可能引起咳嗽症状,但咳嗽并不会咳出肺炎。

**咳嗽有个恢复期**

需要了解的是,宝宝咳嗽即使再怎么治疗也有一个恢复期,不可能立刻就没事了。宝宝咳嗽的恢复时间一般视具体的病因和病情而有所不同。

一次感冒导致的气道表面的纤毛损伤,至少需要 32 天才能再生至正常水平。所以,感冒咳嗽有个恢复过程,家长不要过于急躁。

**咳嗽不能硬扛着**

由于咳嗽是许多疾病的一种症状,因而对宝宝咳嗽也不能太掉



以轻心,更不能讳疾忌医而硬扛着。要根据具体情况采取对策。

咳嗽分病理性咳嗽和非病理性咳嗽。一般偶尔受某些因素刺激,喝水进食时出现阵发性咳嗽或者呛咳,都是正常现象,可以自己处理。妈妈可从宝宝咳嗽的时间、次数、性质、伴随的症状等来判断咳嗽是不是病理性的或者不严重。

通常,非病理性咳嗽是不需要治疗的,如早上起床轻轻的几声咳嗽,吸入异物引起的咳嗽等。而病理性咳嗽则需要治疗,如感冒、过敏、呼吸道炎症引起的咳嗽。

(摘自《亲子》伍新华/文)

## 高效排痰妙招

老慢支病人往往痰多,如果痰液不能及时排出来,卡在气道里会影响呼吸,甚至导致人窒息。感染的病人如果痰液积聚在气道里不能排出,感染就无法得到很好的控制,病情就会迁延不愈甚至加重。因此,病人要学会高效率排痰,排出呼吸道里的痰液,减轻气道阻塞,减少病情加重的机会。

**具体方法是:**每天早晚刷牙后,先吸气,然后有意识地用腹肌和胸肌的力量带动身体用力咳嗽,反复咳几次。痰多者,可采用体位引流排痰法,无论坐位还是卧位,都将病灶处于高位,以便于引流,将支气管开口向下,家人拍其背部或深呼吸后咳嗽,使痰咯出。每日 2~3 次,每次 10~15 分钟。排痰后温开水漱口。体位引流排痰法宜在空腹时进行,高龄、衰弱、呼吸困难的,伴有高血压、心衰的病人不宜进行引流。排痰不畅、痰液黏稠者,可先进行雾化吸入,稀释痰液,然后进行体位引流排痰。

(摘自《家庭保健报》)

**问:**低血压和低血糖的症状有时很相似,该如何区分?

**答:**低血压和低血糖确实有一些共同的表现,如头晕,但二者的处理方式却完全不一样。日常生活中可以通过以下方法加以区分。

首先,要看既往病史,低血压患者可能会有心衰、高血压过量服药等情况,而低血糖患者常是糖尿病患者。

其次,尝试试验性治疗,低血糖很好纠正,吃块糖或者吃些点心就能很快好转,如果仍不好转,要考虑低血压的因素。

糖友低血糖很危险,要格外提高警惕。

(摘自《大河健康报》)

## 百合生地止胃痛

慢性胃炎指慢性胃黏膜炎性病变,病人常有上腹隐痛、食欲减退、餐后饱胀、泛酸等症状。本病属中医“胃痛”范畴。医生推荐一款百合生地汤,可缓解心肺虚热、胃阴不足引起的慢性胃炎。

取百合 15 克、生地 10 克、北沙参 10 克、麦冬 15 克、玉竹 15 克、白芍 15 克、甘草 6 克、柴胡 10 克、黄连 5 克、砂仁 5 克(后下),用水煎服。方中,重用百合以滋心肺之阴、清心肺之热、益心肺之气,以解心肺阴虚内热证。生地、沙参、麦冬、玉竹养阴益胃,芍药、甘草和中缓急止痛。诸药合用,有清心润肺、养阴益胃、和中止痛的功效。

(摘自《生命时报》)

## 患上脂肪肝的七种症状

四十岁不到的老李是公司副总,最近半年,他一直为失眠发愁,原来很好的酒量没了踪影,饭吃得稍多还会觉得恶心。老李觉得可能是因为工作太辛苦,就没太在意。谁知年底的体检却让他大吃一惊,他得了脂肪肝。医生提醒大家,平常生活中一些不适,有可能也是“冰山一角”,这些症状下潜伏的疾病可能就是脂肪肝。

**食欲不振** 食欲不振是脂肪肝常见的症状之一,如果长时间食欲不振,除了怀疑胃炎以及其他疾病,也应考虑到脂肪肝的可能。

**恶心、呕吐、腹胀** 轻度脂肪肝若伴有肝功能损害,可伴有恶心欲呕、厌油、上腹胀饱等不适。恶心的症状常常单独出现。

**倦怠乏力** 中度以上脂肪肝可以有倦怠、易疲劳的表现。

**蜘蛛痣** 它是皮肤小动脉末端分支性扩张所形成的血管痣,形似蜘蛛,故称蜘蛛痣,经常出现在面、颈、手背、上臂、前胸和肩膀等部位。直径可以从针头大到数厘米以上。检查时用指尖或棉签

压迫痣的中心,其呈辐射状

**菊粉(益生元)+6  
大益生菌种 +5 大  
复合消化酶  
增加肠道有益菌!**

# 美国原装进口复合益生菌

# 1天1片 每天仅需3.3元

★美国原装进口,拥有完整的海关检验检疫报告、海关进出口证件;

★每片富含大量活性益生菌,并同时含有 6 种人体主要益生菌(嗜热链球菌、两歧双歧杆菌、植物乳杆菌、嗜酸乳杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌)和 5 大消化酶(α-淀粉酶、蛋白酶、乳糖酶、脂肪酶、纤维素酶),特别添加菊粉(益生元)及 B 族维生素,利于益生菌的繁殖和增量;

★采用国际双层包埋活菌技术,保障菌种的活性,直达肠道。

麦弗逊品牌荣获央视网商城之际,原价 498 元/瓶的麦弗逊复合益生菌,现品牌体验价 198 元(60 粒),1 天 1 片,每月仅合 99 元,活动仅 7 天。



**夕阳 99 乐购**  
中国九十年老字号

**咨询热线免长途费**  
**400-807-9993**  
**400-602-0212**

• 送货上门 • 货到付款  
• 品质保证 • 30 天退换保障  
福建康美生物科技股份有限公司  
本品不能代替药品  
广告

## 这些刁钻的名企面试题你会做吗

**1. 如果要赋予你超能力,你选择能隐身还是能飞?**

**解析:**这是微软的面试题,他们要选一个高级别的产品经理。到底是隐身还是能飞呢?其实,这里面包含了一个心理学的小陷阱。如果你选了隐身,那就意味着你生性胆怯,而且比较腼腆;选择飞行能力则代表你比较勇敢,而且不会怯场,这样才能成为一个好领导。不过也许最好的答案不是二选一,而是“这问题很简单,我选择隐身,因为我已经会飞了”。

**2. 为什么下水道设计成圆形的呢?**

**解析:**这道题同样来源于微软。其实并没有什么标准的答案,面试官主要就是看看求职者的创造性思维能力。因此,只要能够自圆其说就好。这道题也经常作为面试题经典例题来解析。比较靠谱的答案包括:“这是由于下水道有时需要人工疏通,就要求下水道的面积尽可能地大。在方形、三角形、圆形等几何图形中,当它们的周长相等时,圆形的面积最大。同时圆形又符合人类身体的横截面,便于工作人员进进出出。另

外,三角形或正方形的边由直的线段组成,构成的角较尖,在修理时碰到很容易使人受伤。而圆形的边是一条圆弧,就不会出现这个问题。最后,拱形结构能有效抵抗四面八方的土地压力。”

**3. 你有 8 个一样大小的球,其中 7 个的重量是一样的,另 1 个比较重。怎样能够用天平仅称两次,就将那个重一些的球找出来?**

**解析:**这道题也是拼智商的——“将 8 个球先取出 6 个来,



信息时代,一些外企、名企,为了“掐尖”,经常会出一些奇怪的试题来考验求职者。我们从中抽取几道有意思的面试题,让大家品味一下那些名企的偏好,也看看求职者如何才能面试中有的放矢。

分别在天平的两侧放上 3 个。如果平衡,那就证明比较重的那个球在剩下的 2 个球里。再把剩下的 2 个球放在天平的两侧,就可以找出最重的那个球。如果不平衡,那么最重的那个球就在向下倾斜的那 3 个球里。再从这 3 个球中,取出 2 个称重,如果天平平衡,那么剩下的 1 个就是最重的球。如果不平衡,那么向下倾斜的就是最重的球。”

**4. 用一两句话,向你 8 岁大的侄子解释一个数据库。**

**解析:**谷歌的面试题经常会用这个问题,来判断面试官能否将一个复杂的问题简单化,把行话变成白话。这种试题也没有统一答案,能够表达出自己的想法就好,当然,最好尽可能简短而又令人感到新鲜。比如,你可以这么说——“一个数据库就像是一台机器,可以记住关于各种不同事物的大量信息。”“数据库就像你

现在住的房间一样,里面放着你的东西,只有你或者经过你同意的人才能看见或者移动。”“数据库就是你装玩具的抽屉,一个抽屉装一类玩具。”

(摘自《北京晚报》)

## 有的爸爸需要妈妈当“翻译”

有的爸爸小时候和自己的父母关系疏远,母亲不关心自己,父亲也比较粗暴,没事就一顿打,这样的爸爸长大了,面对自己的

孩子要好好表达父爱,其实非常困难,可以说是

有障碍的。他们不是不爱孩子,而是不知道如何去将这种爱表达出来。

他们也会无意识认同自己父母的那种冷漠教条的方式——没事问你学习成绩就是一种“爱的表达”,除了聊学习不知道和孩子聊什么,所以这类爸爸无法以一种直接、温

和、自然的方式,对孩子示爱。因此,专家建议:

第一,妈妈多给予鼓励,或者充当爸爸“爱的方式”的翻译桥梁;

第二,创造一些可以比较放松地和

和孩子玩耍的时机,让爸爸可以找到一种自在的方式和孩子近距离相处;

第三,爸爸需要有学习的态度,更多地了解自己对于爱的表达的问题,觉察自己是否一直在刻意回避着对孩子的陪伴,其心理原因需要被思考和

分析。

(据搜狐教育)

## 多给学生“标准答案”以外的空间

“沙粒不断坠落的过程象征着光明的流逝,但也不能单

认为这是自己的失去。如果我出生的那一刻定义为拥有全部时间的话,时光确实从我手中流逝了;但如果将我死去的那一刻定义为

我拥有了自己全部时间的话,那么,我一直都未曾失去过时间,而是一直在获取时间。”这哪

里是一个小学生,这是一个哲学家。但这个哲学家确实是一个小学生。

近日,宁波华天小学 602 班学生邵梓淇的这篇周记,被他的网课老师王老师晒出后,迅速在网上一走红,当天晚上 8 点即已收获 1.7 万评论、5 万转发和 10 万点赞,并被许多微博大 V 争相转发。

## 女科学家许琪的高效人生

新年伊始,中国医学科学院基础医学研究所研究员、北京协和医学院“协和学者”特聘教授许琪就接连获得了两项荣誉,入围“长江学者奖励计划”,获得第十四届“中国青年女科学家”奖项。

有人觉得命运对她太过眷顾,但事实上她成功的秘诀都掌握在自己手里,“高效”是她人生的关键词之一。

许琪 5 岁就认定自己长大后要当科学家,“去研究那些别人搞不懂的事情”。许琪是公认的“神童”,始终对学习保持着最原始的渴望:“谁还不想多学点东西呀!学习是为了满足自己的好奇心,不是为了考高分的。”后来,不迷信分数的许琪顺利考进了北京医科大学临床医学专业。

她喜欢动手操作,大学做实习医生的时候最喜欢外科,研究生阶段改学基础医学后最爱“泡实验室”,有时甚至不惜“逃课”做实验。

许琪自有一套高效学习法。面对“分子生物学”这样人称“鬼见愁”的课程,即使缺课,她仍旧可以奇迹般地取得很好的分数。她分享道:“对于相对简单一些的基础医学或生物学课程,用下列几个步骤通常只需 24 个小时就能看完一本书。”

第一步,拿来一本书后,许琪先粗看框架,“弄明白这门课到底讲的是什么”。

第二步,缩写整本书,她会找来一个本子,边看书边把书里的关键词和中心句默写出来,“找准最重要的东西,一大段话里只要背下几个关键词就可以了”。

完成前两步大概 20 个小时已经过去了。第三步,许琪利用剩下 3 个小时把本子上笔记全都变成题,一边翻这个本子一边动手出题:“如果我是出题老师的话,如果我非要考这个章节的话,我会出什么问题?怎么把这些话变成疑问句、名词解释或填空题?”

完成前三步,一本厚厚的书就变成了十几页纸。最后 1 个小时,“我就把这些纸上的内容全都背下来,然后直接上考场”。

“考试的名次有那么重要吗?重要的是我们能真正掌握知识,并且运用到实践中。”考完试,许琪又快快乐地去做实验了。(据新华社社)

确实,像邵梓淇这样善于思辨的孩子不是很多,但是,

王老师引用 17 世纪法国数学家、物理学家、哲学家、散文家帕斯卡的一段话,给邵梓淇的这篇周记写下这样的评语:“人不过是一根苇草,是自然界里最脆弱的东西,但他是一根能思考的苇草。我们的全部尊严就在于能思考。”我很高兴,看到了一根苇草在我们班茁壮成长。很荣幸能成为你的老师,能得以分享你这些认真而精彩的思考。”从事教育

的这个过程,最幸福的事情莫过于师生之间有这样的精神交流。这样的师生互动越多,说明教育生态越健康,教育者和被教育者的活力越能被充分释放出来。

(摘自《钱江晚报》3.8)

## 全国销量领先,专业养骨配方,保持健康好身骨

## 新型养骨氨糖软骨素,限时体验

**养护关节,补足营养很重要**  
**骨骼两大“粮食”——氨糖软骨素**  
关节炎不好,主要原因在于关节里的营养物质被消耗了,导致关节骨板耗力下降及软骨受损,从而引发骨病问题。氨糖与硫酸软骨素,是关节里的两种重要营养物质,被称为“关节的粮食”,及时补充氨糖软骨素,对关节炎的健康十分重要。

**新型氨糖软骨素,吃1样顶4样**  
**四大养骨成分,全面调理骨关节**  
独特一致好味道,看配方含量是关键! 进口蓝帽氨糖软骨素,采用进口软骨素片,富含氨糖、硫酸软骨素,维生素D3,钙、磷等多种和骨关节所需营养,全方位养护骨关节,弥补了单一氨糖产品的不足。新型氨糖软骨素上市销售以来,得到了全国新老客户的广泛好评好评。

**越橘叶黄素β胡萝卜素**  
● 富含越橘叶黄素、β胡萝卜素  
● 蓝帽认证,养眼护眼  
规格: 50mg×60粒/瓶  
市场价: 228元/瓶  
**买10送2**  
**特惠价: 39.9元/瓶**

**辅助降脂纳豆红曲**  
● 纳豆激酶,双重双重配方  
● 蓝帽认证,辅助降血脂  
规格: 400mg×60粒/瓶  
市场价: 228元/瓶  
**买10送1**  
**特惠价: 29.9元/瓶**

**全国销量领先,客户回购率高**  
**新春养骨特惠推广活动,限时体验**  
国内领先的大型专业健康服务机构——康尔生物,与厂家强强联手,特别开展新一代氨糖软骨素大型普及推广活动,帮助更多的中老年亲友有健康的关节好身体,本次活动仅限由广大亲友朋友,名额限时7天时间,活动截止后将恢复原价销售。

**高含量氨糖软骨素**  
☑ 富含高含量氨糖软骨素  
☑ 高纯制剂,88毫克大规格规格: 400mg×60粒/瓶  
市场价: 228元/瓶  
**买10送2**  
**体验价: 39.9元/瓶**

**40毫克高含量辅酶Q10**  
● 原装进口辅酶Q10含量40毫克  
● 含量高,1天1粒,更有效  
规格: 50mg×60粒/瓶  
市场价: 228元/瓶  
**买10送1**  
**特惠价: 39.9元/瓶**

**7.14%黄酮含量蜂胶**  
● 总黄酮含量高达7.14%  
● 含量高,蜂胶好伴侣  
规格: 500mg×60粒/瓶  
市场价: 198元/瓶  
**买10送1**  
**特惠价: 29.9元/瓶**

**畅享康生活** 400-8059-068  
● 顺丰包邮上门,货到付款  
● 30天无理由退换货  
● 赠20元免收配送费

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)