

高龄老人：有时等待是最好的治疗



什么是最好的治疗，对于确诊老人？我时常在想。

等待和观察对于高龄老人来说，就是一种很好的治疗。对于高龄老人的治疗，在关注于疾病的同时，我们更关注老人的功能和生活品质。

这让我想起曾经收治的一位老太太。

一天，一位 80 岁的老太太住进了我们的医院病房。老人刚从美国旅游回来。因小腿活动后剧烈疼痛，难以忍受而住院治疗。而且，老人每晚睡前小腿都会肿胀，翌日早晨又自然消退；最近两个月频发小腿抽筋。

医生 建议

入院后我给她她查体

看病得先分清「双胞胎」科室

心内科 & 心外科 心内科主要是对与心脏相关的疾病进行检查诊断，如胸痛、胸闷、心悸、气短等。若诊断结果显示需要手术，则由心外科进行手术。

需要注意的是，如果突发剧烈胸痛、出大汗、且持续 30 分钟不缓解；或血压急剧升高，超过 200/120mmHg；突发呼吸困难、不能平卧等症状，应先到急诊科就诊。

肾内科 & 泌尿外科 如果出现血尿、水肿、发热、单侧腰痛，或女性患者出现尿频、尿急、尿痛等症状，应到肾内科就诊。如果老年男性出现尿频、尿急、尿痛、血尿、排尿困难、腰痛且向下腹及尿道口呈放射阵发性疼痛，应到泌尿外科就诊。

就医 指南

（摘自《老年日报》）

眼白发蓝 多为慢性缺铁

眼白发蓝，多是慢性缺铁造成的。人的巩膜是由胶原组织组成，铁是眼白表层胶原组织中的重要元素。缺铁后会使得眼白变薄，掩盖不了巩膜下棕黑色的脉络膜，在自然光下，眼白就呈现出淡蓝色。

中、重度贫血患者，其眼白大多数呈蓝白色，如果儿童眼白颜色发蓝，基本可以考虑为贫血。

注意一定要及时合理服用铁剂。在日常饮食中还要注意多吃一些含铁丰富的食物，如动物肝脏、芹菜、菠菜、紫菜等。同时，可以搭配食用富含维生素 C 的新鲜蔬菜、水果来促进铁的吸收。

温馨 提示

（综合《侨报》《老年生活报》）

喉痛的简单中医自疗方(上)

剂可能造成肾功能恶化，导致造影剂肾病。而且，老人并没有脑供血不足的临床症状。比如头晕。而放置血管支架治疗后可能需要抗血小板治疗，额外的药物或许会带来消化道的不良反应风险。

患者女儿听从了我们的建议，不再进一步治疗。就像之前的肺部肿块问题，只是等待和观察，如果当时选择病变所在肺叶切除，或许不会比现在好，或者，变得比现在差。

因此，即便她现在血肌酐略高，颈动脉有窃血现象，但她躯体的功能很好，生活完全自理，所以，这次住院干预的是影响她生活品质的症状。我们治疗她的静脉曲张，减少她在活动后的下肢疼痛；她有骨质疏松，我们做好管理，补充钙、维生素 D 及双膦酸盐，抽搐症状会逐渐改善，从长期看，还会降低她发生跌倒的风险，老人本身也会更加快乐。

（摘自《长寿养生报》北京协和医院老年医学科 张宁/文）

随后，老人的女儿来找我：“我母亲在 3 年前的体检中双肺都发现了肿块，大的有 3 厘米，高度怀疑肺癌，当时内科医生建议支气管镜下取病理，外科医生建议直接做肺叶切除，我们家人商议了很久，最后决定什么治疗都不做，等待以及观察。母亲不知道这件事，但她这三年过得不错，并没有肺部的症状。这次住院，这件事也请您知道。肺部肿块的事我们也不想做过多的干预。麻烦您了。”

3 天后，老人的血管超声报告也出来了，需要再做一个头颈部的血管 CT 成像，然后考虑放血管支架。然而，对于老人来说，还需进一步考虑。如果做加强 CT，是需要打造影剂的。对于基础肾功能不好的老人，造影

如何通过刮痧治疗急性胃肠炎

通过刮痧刺激相应的经络及穴位，可以調理胃肠功能，从而缓解不适。

方法是：取一个 5 分硬币、瓷勺或碗，在上面涂上茶油或香油（或温水代替），然后令患者取坐位，用 5 分硬币、瓷勺或碗的边缘部位，分别在患者的颈部、肩胛部、背部 3 处自上而下，自内向外反复刮，直至皮肤出现红紫条块为止。接着，令患者取仰

卧位，参照中医针灸穴位图，在患者身上找到下脘、石门、天枢及天突穴，继而将手指用清水湿润，五指弯曲，用食指与中指的第二指节对准穴位，将皮肤扶起，然后松开，这样一起一落，反复进行，每个穴位处扶擦 5~10 次，直至被扶处成为橄榄状至紫红色充血斑为度。此法建议每天进行 2 次。

教你一招

（摘自《中老年时报》）

当心打呼噜引发猝死

小呼噜引发大“命案”

专家指出，病史在 5 年左右，未经治疗的病态打呼噜患者的死亡率在 11%~13%；病史在 8 年左右的睡眠呼吸暂停综合征患者，若每小时呼吸暂停次数大于 15 次，死亡率高达 37%。很多人认为，打呼噜跟睡得香可没什么关系，相反，打呼噜和呼吸暂停可是致命的健康杀手。

呼吸时不时地暂停，会造成患者血液中的氧气含量下降，不够供应身体所需。大脑作为人体耗氧量最大的器官，缺氧可是不能接受的，于是就会时不时地“叫醒”患者，让他醒来多呼吸点空气。

心脏也是 24 小时无休的工作者，对氧气的需求也不少，也会闹罢工。这样一来，睡眠呼吸暂停综合征的患者还没进入深睡眠，就被憋醒或是心脏绞痛惊醒了。他们总是处于浅睡眠的状态，所以睡多久也不解乏。

敲响警钟

呼吸暂停导致的供氧不足，可以引起心脏病、高

中虚喉痛 症状为身体不发寒也不发热，或轻微发寒发热，且伴有精神不佳，食欲低下，面色苍白或有浮红。

此时可饮炙甘草汤：炙甘草 3 克，加水 700 毫升，浸泡 1 小时，大火煮 15~20 分钟，将药液分多次徐徐饮下，每日 1 剂，连用 2~3 剂。

如喉咙里出现白点，要在炙甘草汤中加上桔梗，补中气排肺脓则愈。方子为炙甘草和桔梗各 3 克，加水 700 毫升，浸泡 1 小时，水开后中火煮 15~20 分钟，分多次徐徐服下。

阴虚喉痛 症状为身体不发寒也不发热，或轻微发寒发热；精神状况好；饮食、面色如常；咽部发红，红的范围大，但颜色不鲜红，或咽喉不红。阴虚喉痛的人是因为体内有火，津液症状会逐渐改善，从长期看，还会降低她发生跌倒的风险，老人本身也会更加快乐。

（摘自《长寿养生报》北京协和医院老年医学科 张宁/文）

夏季补足骨营养 冬季关节不遭罪

麦弗逊品牌荣获“央视网商城优选品牌”，为真真切切的帮助广大中老年人，特举办夏季特惠体验活动，见此通知原价 2388 元 / 年的美国原装进口高含量氨糖，立即参与仅需 999 元吃一年的优惠套餐活动，活动仅限 7 天，活动结束后即可恢复原价！

▲ 800mg 高含量氨糖
▲ 1 天 1 片，方便实用
▲ 复合组方，营养全面
▲ 央视网优选品牌，品质好

免费咨询热线 (免长话费)

400 839 6665
400 602 0212

送货上门 货到付款 品质保证 30 天退换货保障

海关编号:011820161000023015 本品不能替代药品 厂商

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）

血压、脑血管病、糖尿病等多种疾病，这些疾病大大增加了患者的死亡风险，同时，夜里睡眠时的呼吸暂停，还很可能导致心脏性猝死，只是现在很多打呼噜引起的猝死，最后都被诊断为心脏病了。

谁更容易“呼吸暂停”

与白种人相比，亚洲人更容易得这种病。因为与白种人相比，亚洲人的鼻腔、喉部与口腔的通道较小，“管子”细的总是更容易“堵”。

不管男女，只要年纪越大软组织就越容易松弛，所以许多老年人打呼噜声音很大。

此外，女性在更年期后的发病率也会明显增加。医学专家们认为，这可能是激素原因导致的。肥胖者的脂肪更多，颈部软组织的体积增大，造成气道狭窄，造成气道更容易被堵塞。

如何缓解打呼噜

要想有效缓解打呼噜，减肥是个非常有效的方式。另外，抽烟喝酒也会加剧打呼噜，所以还要戒烟

戒酒。

侧卧可以缓解睡眠呼吸暂停的症状，它对于单纯打呼噜的人也挺有效果的。因为仰卧时，重力作用会导致舌根后坠以及咽后壁的塌陷，造成上气道的阻塞，而侧卧则相对能减少这种情况的发生。

选一款合适的枕头，也是很重要的。过高的枕头会让你的气道折叠。过低的枕头则可能让头部过分后仰、下颌抬高，造成舌根后坠。过软的枕头会让你在侧卧时颈部没有支撑，过分向外歪曲，造成气道不畅。综上所述，高度适中、中等偏硬一点的枕头是最好的。

（摘自《家庭医生》）

美国原装进口复方氨糖 1天1片，全面补充骨营养

★ 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；

★ 原料来自深海生物提取，原料正宗，品质好；

★ 氨糖、鲨鱼软骨素、透明质酸复合配方成分，补充关节营养，营养全面；

★ 氨糖 + 软骨素采用科学配比，针对人体对单方氨糖吸收率不高的困扰。

夏季补足骨营养 冬季关节不遭罪

麦弗逊品牌荣获“央视网商城优选品牌”，为真真切切的帮助广大中老年人，特举办夏季特惠体验活动，见此通知原价 2388 元 / 年的美国原装进口高含量氨糖，立即参与仅需 999 元吃一年的优惠套餐活动，活动仅限 7 天，活动结束后即可恢复原价！

▲ 800mg 高含量氨糖
▲ 1 天 1 片，方便实用
▲ 复合组方，营养全面
▲ 央视网优选品牌，品质好

免费咨询热线 (免长话费)

400 839 6665
400 602 0212

送货上门 货到付款 品质保证 30 天退换货保障

海关编号:011820161000023015 本品不能替代药品 厂商

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）



▲ 800mg 高含量氨糖
▲ 1 天 1 片，方便实用
▲ 复合组方，营养全面
▲ 央视网优选品牌，品质好

免费咨询热线 (免长话费)

400 839 6665
400 602 0212

送货上门 货到付款 品质保证 30 天退换货保障

海关编号:011820161000023015 本品不能替代药品 厂商

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）

有个儿童演奏乐团，每到一处表演都会受到欢迎。观众们看到平均年龄只有 12 岁的十几个孩子在台上专注、有序地表演时，无不表示惊讶。他们问团长：“这些孩子初学乐器时，该是怎样用功才能练就如今的本领？”

团长摇头：“不，在我的团里，一个孩子刚开始练习时，每天只准练习 5 分钟。”

原来，每个孩子去学习时团长都定下死规矩：一天只能花 5 分钟时间练习。孩子们都很郁闷，他们是那样地喜欢乐器，但不得不接受。因为每天只有 5 分钟，孩子们非常珍惜和乐器相处的时间，他们把乐器当成一个大玩具，每每弹奏，都是全神贯注，一丝不苟。

等孩子们过惯了“每天 5 分钟”的日子之后，团长就对他们说：“从现在开始，我不再限制你们的练习时间，你们想练多久就练多久。”

那时，每个孩子眼里都放出了兴奋的光芒，然后拿起乐器久久不愿放下。

团长说：“一个孩子，他的注意力是无法长时间集中的。我定下‘每天 5 分钟’的练习时间，不是为了压制孩子对乐器的兴趣，相反，是想让弹奏乐器成为孩子们想做的事情。”

对于一个孩子来说，5 分钟能培养出一生的兴趣。

（摘自《故事会》）

00 后需要怎样的母语素养

“一个人的语文素养是靠大量的阅读和大声的朗读来培养的，今年的试卷就是在引导学生大量阅读，现在高考的路子是对的。”北京大学教授陆俭明说。

语文高考刚刚结束，记者第一时间采访了多位语文教育专家及一线语文老师，以给出更加理性的高考试题分析。

完整的逻辑链条无法完成写作。”北京十一学校的史建筑老师说。

“语言文字是思维的载体，今年的高考试题在启发学生思维这一点上，整个试卷都有体现。”北京师范大学教授王宁说，这也是对语文综合素养的一种考查。

命题专家指出，比如，上海卷作文试题“被需要”，为考生的写作内容提供了丰富的逻辑关系与层次，便于集中考查考生的思维品质和表达水平。天津卷作文试题要求考生围绕“器”展开联想和思考，贴近生活实际，在提供多向思维路径的同时，又有一定的思维梯度。

“这些题目从根本上在考查考生的学习能力。”陈志文说，这种学习能力包括阅读能力、信息提取和加工的能力，与此相伴的是逻辑表达能力，“考生要在读懂的基础上，进行逻辑完整的表达。”

试题更贴近考生真实生活

多名专家提到了今年高考全国 III 卷中选用了科幻作家刘慈欣的短篇小说《微纪元》。“刘慈欣的小说在流行文化中具有代表性。事实证明，沃德是正确的。”

“这道作文题首先考查了学生思维的系统性，没有系统的思维，考生的逻辑链条就可能出不来，没有

接受采访时，不少专家都提到了全国 II 卷的作文“幸存者偏差”。

题目是这样的：“二战”期间，为了加强对战机的防护，英美军方调查了作战后幸存飞机上弹痕的分布，决定哪里弹痕多就加强哪里。然而统计学家沃德力排众议，指出更应该注意弹痕少的部位，因为这些部位受到重创的战机，很难有机会返航，而这部分数据被忽略了。事实证明，沃德是正确的。

“说明我们的高考试题都是紧扣时代特点，紧扣学生特点的，这种‘撞题’非常好。”陈志文说，这也是一种引导，引导青年在关注自身

每天只练五分钟

美国原装进口复方氨糖 1天1片，全面补充骨营养

★ 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；

★ 原料来自深海生物提取，原料正宗，品质好；

★ 氨糖、鲨鱼软骨素、透明质酸复合配方成分，补充关节营养，营养全面；

★ 氨糖 + 软骨素采用科学配比，针对人体对单方氨糖吸收率不高的困扰。

夏季补足骨营养 冬季关节不遭罪

麦弗逊品牌荣获“央视网商城优选品牌”，为真真切切的帮助广大中老年人，特举办夏季特惠体验活动，见此通知原价 2388 元 / 年的美国原装进口高含量氨糖，立即参与仅需 999 元吃一年的优惠套餐活动，活动仅限 7 天，活动结束后即可恢复原价！

▲ 800mg 高含量氨糖
▲ 1 天 1 片，方便实用
▲ 复合组方，营养全面
▲ 央视网优选品牌，品质好

免费咨询热线 (免长话费)

400 839 6665
400 602 0212

送货上门 货到付款 品质保证 30 天退换货保障

海关编号:011820161000023015 本品不能替代药品 厂商

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）

美国原装进口复方氨糖 1天1片，全面补充骨营养

★ 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；

★ 原料来自深海生物提取，原料正宗，品质好；

★ 氨糖、鲨鱼软骨素、透明质酸复合配方成分，补充关节营养，营养全面；

★ 氨糖 + 软骨素采用科学配比，针对人体对单方氨糖吸收率不高的困扰。

夏季补足骨营养 冬季关节不遭罪

麦弗逊品牌荣获“央视网商城优选品牌”，为真真切切的帮助广大中老年人，特举办夏季特惠体验活动，见此通知原价 2388 元 / 年的美国原装进口高含量氨糖，立即参与仅需 999 元吃一年的优惠套餐活动，活动仅限 7 天，活动结束后即可恢复原价！

▲ 800mg 高含量氨糖
▲ 1 天 1 片，方便实用
▲ 复合组方，营养全面
▲ 央视网优选品牌，品质好

免费咨询热线 (免长话费)

400 839 6665
400 602 0212

送货上门 货到付款 品质保证 30 天退换货保障

海关编号:011820161000023015 本品不能替代药品 厂商

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）

过度保护易造成孩子“持久单身”

澳洲网 5 月 29 日刊文称，专家指出，父母“过度溺爱”和“过度保护”孩子，造成了孩子“持久单身”的情况。

澳洲知名约会专家沃尔德认为，“父母放弃了自己的爱好和兴趣，并‘代替’孩子生活，带他们去参加聚会、音乐会等。但父母没有教会孩子成为一名成功伴侣的基本生活技能。”

此外，沃尔德表示，父母们总是在称赞孩子，“强化了孩子认为自己很完美的印象。他们倾向于在一切‘失败’中保护孩子，无论是在赛跑中取得第二名的成绩，还是和同伴感情破裂等，这会造成孩子过

度膨胀的个性。这就难怪千禧一代缺乏情绪复原能力，(在儿时)通过哭闹等方式获得自己想要的。在他们成年后，无法建立有效、尊重的人际关系。”

沃尔德说：“如果在成长的过程中，父母帮你抵挡了一切（困难）。那么，你会发现，很难找到伴侣，也很难维持健康的情侣关系。”

沃尔德进一步表示：“现在 20、30 岁左右的年轻人依然在经济上依赖父母。特别是年轻女性，并不会梦想寻找一位不能在经济上支持她们的伴侣。但是，就社交和感情能力进化来看，独立生活并有能力解决问题的能力是必不可少

孩子恐惧的源头是它们

你有没有遇到过特别胆小的孩子？他们似乎比同龄人更敏感谨慎，晚上睡觉不愿关灯、下雨打雷会惊慌失措，尤其是进入陌生的环境，即使有爸爸妈妈在身边依旧感觉不安定。

恐惧是怎么形成的呢？

行为主义心理学家通过实验，发现孩子天然害怕三件事情：

1. 突然发生的巨大声响，比如打雷或者家里墙壁上的东西突然掉下来发出的声音。
2. 身体突然失去平衡，比如突然掉到一个洞里。
3. 对他们身体的创伤，比如被老师或家长体罚、遭遇同学欺凌。

最为关键的是，当这三件事任一个发生，伴随着 A 事件(A 与三者均不相关)，则很有可能孩子也会对 A 产生连带的恐惧。

著名小鬼子实验就阐释了这个道理：心理学家让小男孩看着原本他并不惧怕的小鬼子，然后突然在婴儿身后敲击出很大的声音。这样的情况反复出现多次以后，婴儿就会开始恐惧鬼子，看到鬼子就害怕或者大哭起来。其实他们拍的并非

00 后需要怎样的母语素养

“一个人的语文素养是靠大量的阅读和大声的朗读来培养的，今年的试卷就是在引导学生大量阅读，现在高考的路子是对的。”北京大学教授陆俭明说。

语文高考刚刚结束，记者第一时间采访了多位语文教育专家及一线语文老师，以给出更加理性的高考试题分析。

完整的逻辑链条无法完成写作。”北京十一学校的史建筑老师说。

“语言文字是思维的载体，今年的高考试题在启发学生思维这一点上，整个试卷都有体现。”北京师范大学教授王宁说，这也是对语文综合素养的一种考查。

命题专家指出，比如，上海卷作文试题“被需要”，为考生的写作内容提供了丰富的逻辑关系与层次，便于集中考查考生的思维品质和表达水平。天津卷作文试题要求考生围绕“器”展开联想和思考，贴近生活实际，在提供多向思维路径的同时，又有一定的思维梯度。

“这些题目从根本上在考查考生的学习能力。”陈志文说，这种学习能力包括阅读能力、信息提取和加工的能力，与此相伴的是逻辑表达能力，“考生要在读懂的基础上，进行逻辑完整的表达。”

试题更贴近考生真实生活

多名专家提到了今年高考全国 III 卷中选用了科幻作家刘慈欣的短篇小说《微纪元》。“刘慈欣的小说在流行文化中具有代表性。事实证明，沃德是正确的。”

“这道作文题首先考查了学生思维的系统性，没有系统的思维，考生的逻辑链条就可能出不来，没有

接受采访时，不少专家都提到了全国 II 卷的作文“幸存者偏差”。

题目是这样的：“二战”期间，为了加强对战机的防护，英美军方调查了作战后幸存飞机上弹痕的分布，决定哪里弹痕多就加强哪里。然而统计学家沃德力排众议，指出更应该注意弹痕少的部位，因为这些部位受到重创的战机，很难有机会返航，而这部分数据被忽略了。事实证明，沃德是正确的。

“说明我们的高考试题都是紧扣时代特点，紧扣学生特点的，这种‘撞题’非常好。”陈志文说，这也是一种引导，引导青年在关注自身

每天只练五分钟

美国原装进口复方氨糖 1天1片，全面补充骨营养

★ 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；

★ 原料来自深海生物提取，原料正宗，品质好；

★ 氨糖、鲨鱼软骨素、透明质酸复合配方成分，补充关节营养，营养全面；

★ 氨糖 + 软骨素采用科学配比，针对人体对单方氨糖吸收率不高的困扰。

夏季补足骨营养 冬季关节不遭罪

麦弗逊品牌荣获“央视网商城优选品牌”，为真真切切的帮助广大中老年人，特举办夏季特惠体验活动，见此通知原价 2388 元 / 年的美国原装进口高含量氨糖，立即参与仅需 999 元吃一年的优惠套餐活动，活动仅限 7 天，活动结束后即可恢复原价！

▲ 800mg 高含量氨糖
▲ 1 天 1 片，方便实用
▲ 复合组方，营养全面
▲ 央视网优选品牌，品质好

免费咨询热线 (免长话费)

400 839 6665
400 602 0212

送货上门 货到付款 品质保证 30 天退换货保障

海关编号:011820161000023015 本品不能替代药品 厂商

（本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用）

过度保护易造成孩子“持久单身”

澳洲网 5 月 29 日刊文称，专家指出，父母“过度溺爱”和“过度保护”孩子，造成了孩子“持久单身”的情况。

澳洲知名约会专家沃尔德认为，“父母放弃了自己的爱好和兴趣，并‘代替’孩子生活，带他们去参加聚会、音乐会等。但父母没有教会孩子成为一名成功伴侣的基本生活技能。”

此外，沃尔德表示，父母们总是在称赞孩子，“强化了孩子认为自己很完美的印象。他们倾向于在一切‘失败’中保护孩子，无论是在赛跑中取得第二名的成绩，还是和同伴感情破裂等，这会造成孩子过

孩子恐惧的源头是它们

你有没有遇到过特别胆小的孩子？他们似乎比同龄人更敏感谨慎，晚上睡觉不愿关灯、下雨打雷会惊慌失措，尤其是进入陌生的环境，即使有爸爸妈妈在身边依旧感觉不安定。

恐惧是怎么形成的呢？

行为主义心理学家通过实验，发现孩子天然害怕三件事情：

1. 突然发生的巨大声响，比如打雷或者家里墙壁上的东西突然掉下来发出的声音。
2. 身体突然失去平衡，比如突然掉到一个洞里。
3. 对他们身体的创伤，比如被老师或家长体罚、遭遇同学欺凌。

最为关键的是，当这三件事任一个发生，伴随着 A 事件(A 与三者均不相关)，则很有可能孩子也会对 A 产生连带的恐惧。

著名小鬼子实验就阐释了这个道理：心理学家让小男孩看着原本他并不惧怕的小鬼子，然后突然在婴儿身后敲击出很大的声音。这样的情况反复出现多次以后，婴儿就会开始恐惧鬼子，看到鬼子就害怕或者大哭起来。其实他们拍的并非

00 后需要怎样的母语素养

“一个人的语文素养是靠大量的阅读和大声的朗读来培养的，今年的试卷就是在引导学生大量阅读，现在高考的路子是对的。”北京大学教授陆俭明说。

语文高考刚刚结束，记者第一时间采访了多位语文教育专家及一线语文老师，以给出更加理性的高考试题分析。

完整的逻辑链条无法完成写作。”北京十一学校的史建筑老师说。

“语言文字是思维的载体，今年的高考试题在启发学生思维这一点上，整个试卷都有体现。”北京师范大学教授王宁说，这也是对语文综合素养的一种考查。

命题专家指出，比如，上海卷作文试题“被需要”，为考生的写作内容提供了丰富的逻辑关系与层次，便于集中考查考生的思维品质和表达水平。天津卷作文试题要求考生围绕“器”展开联想和思考，贴近生活实际，在提供多向思维路径的同时，又有一定的思维梯度。

“这些题目从根本上在考查考生的学习能力。”陈志文说，这种学习能力包括阅读能力、信息提取和加工的能力，与此相伴的是逻辑表达能力，“考生要在读懂的基础上，进行逻辑完整的表达。”

试题更贴近考生真实生活

多名专家提到了今年高考全国 III 卷中选用了科幻作家刘慈欣的短篇小说《微纪元》。“刘慈欣的小说在流行文化中具有代表性。事实证明，沃德是正确的。”

“这道作文题首先考查了学生思维的系统性，没有系统的思维，考生的逻辑链条就可能出不来，没有

完整的逻辑链条无法完成写作。”北京十一学校的史建筑老师说。

“语言文字是思维的载体，今年的高考试题在启发学生思维这一点上，整个试卷都有体现。”北京师范大学教授王宁说，这也是对语文综合素养的一种考查。

命题专家指出，比如，上海卷作文试题“被需要”，为考生的写作内容提供了丰富的逻辑关系与层次，便于集中考查考生的思维品质和表达水平。天津卷作文试题要求考生围绕“器”展开联想和思考，贴近生活实际，在提供多向思维路径的同时，又有一定的思维梯度。

“这些题目从根本上在考查考生的学习能力。”陈志文说，这种学习能力包括阅读能力、信息提取和加工的能力，与此相伴的是逻辑表达能力，“考生要在读懂的基础上，进行逻辑完整的表达。”

试题更贴近考生真实生活

多名专家提到了今年高考全国 III 卷中选用了科幻作家刘慈欣的短篇小说《微纪元》。“刘慈欣的小说在流行文化中具有代表性。事实证明，沃德是正确的。”

“这道作文题首先考查了学生思维的系统性，没有系统的思维，考生的逻辑链条就可能出不来，没有

过度保护易造成孩子“持久单身”

澳洲网 5 月 29 日刊文称，专家指出，父母“过度溺爱”和“过度保护”孩子，造成了孩子“持久单身”的情况。

澳洲知名约会专家沃尔德认为，“父母放弃了自己的爱好和兴趣，并‘代替’孩子生活，带他们去参加聚会、音乐会等。但父母没有教会孩子成为一名成功伴侣的基本生活技能。”

此外，沃尔德表示，父母们总是在称赞孩子，“强化了孩子认为自己很完美的印象。他们倾向于在一切‘失败’中保护孩子，无论是在赛跑中取得第二名的成绩，还是和同伴感情破裂等，这会造成孩子过

孩子恐惧的源头是它们

你有没有遇到过特别胆小的孩子？他们似乎比同龄人更敏感谨慎，晚上睡觉不愿关灯、下雨打雷会惊慌失措，尤其是进入陌生的环境，即使有爸爸妈妈在身边依旧感觉不安定。

恐惧是怎么形成的呢？

行为主义心理学家通过实验，发现孩子天然害怕三件事情：

1. 突然发生的巨大声响，比如打雷或者家里墙壁上的东西突然掉下来发出的声音。
2. 身体突然失去平衡，比如突然掉到一个洞里。
3. 对他们身体的创伤，比如被老师或家长体罚、遭遇同学欺凌。

最为关键的是，当这三件事任一个发生，伴随着 A 事件(A 与三者均不相关)，则很有可能孩子也会对 A 产生连带的恐惧。

著名小鬼子实验就阐释了这个道理：心理学家让小男孩看着原本他并不惧怕的小鬼子，然后突然在婴儿身后敲击出很大的声音。这样的情况反复出现多次以后，婴儿就会开始恐惧鬼子，看到鬼子就害怕或者大哭起来。其实他们拍的并非

过度保护易造成孩子“持久单身”

澳洲网 5 月 29 日刊文称，专家指出，父母“过度溺爱”和“过度保护”孩子，造成了孩子“持久单身”的情况。

澳洲知名约会专家沃尔德认为，“父母放弃了自己的爱好和兴趣，并‘代替’孩子生活，带他们去参加聚会、音乐会等。但父母没有教会孩子成为一名成功伴侣的基本生活技能。”

此外，沃尔德表示，父母们总是在称赞孩子，“强化了孩子认为自己很完美的印象。他们倾向于在一切‘失败’中保护孩子，无论是在赛跑中取得第二名的成绩，还是和同伴感情破裂等，这会造成孩子过

孩子恐惧的源头是它们

你有没有遇到过特别胆小的孩子？他们似乎比同龄人更敏感谨慎，晚上睡觉不愿关灯、下雨打雷会惊慌失措，尤其是进入陌生的环境，即使有爸爸妈妈在身边依旧感觉不安定。

恐惧是怎么形成的呢？

行为主义心理学家通过实验，发现孩子天然害怕三件事情：

1. 突然发生的巨大声响，比如打雷或者家里墙壁上的东西突然掉下来发出的声音。
2. 身体突然失去平衡，比如突然掉到一个洞里。
3. 对他们身体的创伤，比如被老师或家长体罚、遭遇同学欺凌。

最为关键的是，当这三件事任一个发生，伴随着 A 事件(A 与三者均不相关)，则很有可能孩子也会对 A 产生连带的恐惧。

著名小鬼子实验就阐释了这个道理：心理学家让小男孩看着原本他并不惧怕的小鬼子，然后突然在婴儿身后敲击出很大的声音。这样的情况反复出现多次以后，婴儿就会开始恐惧鬼子，看到鬼子就害怕或者大哭起来。其实他们拍的并非

教育园地 11

悠欣的作品是一种内容与题型创新的创新，有助于激发学习兴趣，防止刷题、宿构。

“学生们的阅读无外乎有两大类：喜欢读的和应该读的。”济南外国语学校刘笑天老师说，刘慈欣的作品在中学生中有广泛的市场，这样的题目正是引导学生用他们喜欢的阅读来构建他们的阅读能力。

贴近学生生活并不意味着把学生的生活全部搬到试卷中来。

有专家指出，今年的全国 III 卷作文题可能就会引起社会上的争议，试题内容给出了我国改革三个时期的三个标志性的口号，让学生自选角度、自选文体写一篇作文。或许有人会认为这道题不像语文题，更像是历史题。

“其实我们过去经常会纠结高考语文到底应该考知识还是考能力。”陈志文说，但这两年高考有着非常明显的变化，就是要考查考生的综合能力，不仅是考生综合运用知识的能力，还要对所处时代、所处社会的真实大背景有所了解，这种跨越了知识和能力本身的题目，考查的是学生真正的综合能力。

“加强对考生获取信息、处理信息、应用信息能力的考查，从文本呈现方式、试题设问等方面，有效考查考生面对不同类型的信息时选取恰当策略进行信息处理的能力。这也正是现代社会对语文学科提出的要求。”教育部考试中心相关专家说，比如，今年浙江卷的第六题就要求考生针对给定文段归纳主要内容，将信息的整合、提炼与对写作能力的考查结合在一起。

（摘自《中国青年报》）

完整的逻辑链条无法完成写作。”北京十一学校的史建筑老师说。

“语言文字是思维的载体，今年的高考试题在启发学生思维这一点上，整个试卷都有体现。”北京师范大学教授王宁说，这也是对语文综合素养的一种考查。

命题专家指出，比如，上海卷作文试题“被需要”，为考生的写作内容提供了丰富的逻辑关系与层次，便于集中考查考生的思维品质和表达水平。天津卷作文试题要求考生围绕“器”展开联想和思考，贴近生活实际，在提供多向思维路径的同时，又有一定的思维梯度。

“这些题目从根本上在考查考生的学习能力。”陈志文说，这种学习能力包括阅读能力、信息提取和加工的能力，与此相伴的是逻辑表达能力，“考生要在读懂的基础上，进行逻辑完整的表达。”

试题更贴近考生真实生活

多名专家提到了今年高考全国 III 卷中选用了科幻作家刘慈欣的短篇小说《微纪元》。“刘慈欣的小说在流行文化中具有代表性。事实证明，沃德是正确的。”

“这道作文题首先考查了学生思维的系统性，没有系统的思维，考生的逻辑链条就可能出不来，没有

完整的逻辑链条无法完成写作。”北京十一学校的史建筑老师说。

“语言文字是思维的载体，今年的高考试题在启发学生思维这一点上，整个试卷都有体现。”北京师范大学教授王宁说，这也是对语文综合素养的一种考查。

命题专家指出，比如，上海卷作文试题“被需要”，为考生的写作内容提供了丰富的逻辑关系与层次，便于集中考查考生的思维品质和表达水平。天津卷作文试题要求考生围绕“器”展开联想和思考，贴近生活实际，在提供多向思维路径的同时，又有一定的思维梯度。

“这些题目从根本上在考查考生的学习能力。”陈志文说，这种学习能力包括阅读能力、信息提取和加工的能力，与此相伴的是逻辑表达能力，“考生要在读懂的基础上，进行逻辑完整的表达。”

试题更贴近考生真实生活

多名专家提到了今年高考全国 III 卷中选用了科幻作家刘慈欣的短篇小说《微纪元》。“刘慈欣的小说在流行文化中具有代表性。事实证明，沃德是正确的。”

“这道作文题首先考查了学生思维的系统性，没有系统的思维，考生的逻辑链条就可能出不来，没有

过度保护易造成孩子“持久单身”

澳洲网 5 月 29 日刊文称，专家指出，父母“过度溺爱”和“过度保护”孩子，造成了孩子“持久单身”的情况。

澳洲知名约会专家沃尔德认为，“父母放弃了自己的爱好和兴趣，并‘代替’孩子生活，带他们去参加聚会、音乐会等。但父母没有教会孩子成为一名成功伴侣的基本生活技能。”

此外，沃尔德表示，父母们总是在称赞孩子，“强化了孩子认为自己很完美的印象。他们倾向于在一切‘失败’中保护孩子，无论是在赛跑中取得第二名的成绩，还是和同伴感情破裂等，这会造成孩子过

孩子恐惧的源头是它们

你有没有遇到过特别胆小的孩子？他们似乎比同龄人更敏感谨慎，晚上睡觉不愿关灯、下雨打雷会惊慌失措，尤其是进入陌生的环境，即使有爸爸妈妈在身边依旧感觉不安定。

恐惧是怎么形成的呢？

行为主义心理学家通过实验，发现孩子天然害怕三件事情：

1. 突然发生的巨大声响，比如打雷或者家里墙壁上的东西突然掉下来发出的声音。
2. 身体突然失去平衡，比如突然掉到一个洞里。
3. 对他们身体的创伤，比如被老师或家长体罚、遭遇同学欺凌。

最为关键的是，当这三件事任一个发生，伴随着 A 事件(A 与三者均不相关)，则很有可能孩子也会对 A 产生连带的恐惧。

著名小鬼子实验就阐释了这个道理：心理学家让小男孩看着原本他并不惧怕的小鬼子，然后突然在婴儿身后敲击出很大的声音。这样的情况反复出现多次以后，婴儿就会开始恐惧鬼子，看到鬼子就害怕或者大哭起来。其实他们拍的并非

过度保护易造成孩子“持久单身”

澳洲网 5 月 29 日刊文称，专家指出，父母“过度溺爱”和“过度保护”孩子，造成了孩子“持久单身”的情况。

澳洲知名约会专家沃尔德认为，“父母放弃了自己的爱好和兴趣，并‘代替’孩子生活，带他们去参加聚会、音乐会等。但父母没有教会孩子成为一名成功伴侣的基本生活技能。”

此外，沃尔德表示，父母们总是在称赞孩子，“强化了孩子认为自己很完美的印象。他们倾向于在一切‘失败’中保护孩子，无论是在赛跑中取得第二名的成绩，还是和同伴感情破裂等，这会造成孩子过

孩子恐惧的源头是它们

你有没有遇到过特别胆小的孩子？他们似乎比同龄人更敏感谨慎，晚上睡觉不愿关灯、下雨打雷会惊慌失措，尤其是进入陌生的环境，即使有爸爸妈妈在身边依旧感觉不安定。

恐惧是怎么形成的呢？

行为主义心理学家通过实验，发现孩子天然害怕三件事情：

1. 突然发生的巨大声响，比如打雷或者家里墙壁上的东西突然掉下来发出的声音。
2. 身体突然失去平衡，比如突然掉到一个洞里。
3. 对他们身体的创伤，比如被老师或家长体罚、遭遇同学欺凌。

最为关键的是，当这三件事任一个发生，伴随着 A 事件(A 与三者均不相关)，则很有可能孩子也会对 A 产生连带的恐惧。

著名小鬼子实验就阐释了这个道理：心理学家让小男孩看着原本他并不惧怕的小鬼子，然后突然在婴儿身后敲击出很大的声音。这样的情况反复出现多次以后，婴儿就会开始恐惧鬼子，看到鬼子就害怕或者大哭起来。其实他们拍的并非