



顽咳遇上慢性病 妙用中医调理

生活实例:72岁严阿姨咳嗽5年多

72岁的严阿姨本来应该是颐养天年、含饴弄孙的年纪,却被一身慢性病困扰着。严阿姨5年前开始反复咳嗽、咯痰,就诊于多家医院,被诊断为支气管扩张、经抗感染治疗后有所缓解,但隔三岔五感冒,一感冒就会出现咳嗽、咯痰的症状。

严阿姨原来就有糖尿病、高血压、冠心病等,一天得吃十几种药,加上胃不好,吃东西稍微不注意,就会暖气、反酸,时不时还觉得恶心欲呕。前阵子不慎受凉后又开始咳嗽、咯痰,痰中带血丝,气紧,咳嗽厉害时会尿失禁,整晚睡不着,看了不少医生,吃了不少药,但未见缓解。

专家解惑:驱邪同时补肺调脾胃

广东省中医院副院长、教授张忠德认为,要想治好严阿姨的咳嗽,关键要把握好问题的主次。严阿姨这类老年人群,脏腑功能逐渐衰退,以虚或虚实夹杂为多见。咳嗽、咽痒、咯痰、气紧等以风

久坐跟久站哪个更伤身

比较站着工作的人,经常坐着工作的人患心血管疾病的风险高了一倍,如果你每天都坐6个小时以上,比起坐着的时间不到3小时的人,你在15年内死亡的概率高了40%——就算经常锻炼也一样。

既然坐着不好,那么反过来站着就一定好吗?有科研人员曾对7000名办公室上班族做了长达12年的研究,发现比起那些时不时能坐下来的人,需要经常站立的办公室职员患上心脏病的风险高了两倍。

无论是站着还是坐着,长期保持一个姿势,对健康都没有什么好处。我们可以利用接水、上厕所等机会,多走动一会儿。做下伸展练习,是缓解肌肉紧张的好办法。

【保健新知】

为主的表現,但治疗上,盲目使用祛风散寒的药物,驱邪之力过猛,咳嗽会久治不愈。治疗上,张忠德强调,驱邪的同时要补肺调脾胃。严阿姨经过1周中药治疗后,咳嗽明显改善,后门诊间断治疗近两个月,至今已冇半年没再感冒。

预防保健:平时中药泡脚
张忠德建议严阿姨平时要适当锻炼身体,选择太极拳或八段锦等运动为主。饮食方面,不要盲目吃补品,以平补温补食物为主,可选择陈皮、党参、黄芪、太子参等中药作为药膳首选,食材可以选择鸡肉、羊肉、牛肉、鲫鱼、泥鳅、香菇、猪肚、菜花、菜心等。平时也可以用中药泡一泡脚,但水温一定要控制好,尤其是严阿姨这类患有糖尿病的人,皮肤敏感性差,更要注意水温不能太烫。具体方法:艾叶20克,花椒10克,生姜30克,煎煮约30分钟,每晚临睡前2小时泡脚约15分钟,每

看发作时间辨别腰痛成因

腰痛是最常见的临床症状,对很多人来说,碰上腰痛,往往找一块膏药贴上,或者去找按摩师进行按摩。其实腰痛成因非常复杂,临床表现多样化。专家提醒,其实不同发作时间的腰痛,能够提示不同的病因,患者可以学会自己仔细甄别。

腰间盘突出:坐久、走久了痛

专家指出,腰间盘突出会压迫刺激周围的神经,因此如果有腰痛合并有腿痛或腿麻的症状,多数都是腰椎间盘突出。

专家表示,腰间盘突出症的人往往晚上睡觉或白天躺在床上休息的时候可使得突出的腰椎间盘稍稍复位,疼痛会减轻,早

医生提醒 睡觉或白天躺在床上休息的时候可使得突出的腰椎间盘稍稍复位,疼痛会减轻,早起痛,活动后减轻

新式洁牙 利弊看清

在保护牙龈上,电动牙刷更有优势。现在不少电动牙刷有感应压力的装置,用力过大会停止震动或发出警告。
漱口水不能代替刷牙

超市中漱口水的品类越来越多,但在医生的眼中,漱口水其实只有两类:一类是在医院里才能买的药物型漱口水,含有氯己定、替硝唑等强有力的抗菌药物;另一大类是在超市买到的非药物型漱口水,抗菌作用不强,一定程度上掩盖口腔异味。

使用漱口水时需要注意,不论哪种漱口水,只是辅助保持口腔卫生,都不能以替代刷牙。而那些号称能“清洗牙结石”的漱口水根本不能达到其所描述的效果。



国家专利 特价体验 活动仅限7天 仅需299元

建议:老母鸡半只(约350克),猪肚、山药(鲜品)各100克,陈皮1/3个,生姜2至3片,此为2至3人量。先将猪肚清洗后放入碗中,用盐或白醋分两次搓洗干净后再加入淀粉搓洗,最后用水清洗一遍即可去除异味。然后将各物洗净,山药去皮,切成小块;鸡肉切块;猪肚洗净后放入滚水中余烫3分钟,捞出切成条状,所有原料一起放入砂锅中,加入2000毫升(约8碗水量),用武火煮沸后改用文火煲2小时,放入精盐适量调味即可服用。具有健脾补肾、止咳化痰的功效。【中医中药】

润通胶囊

国家专利 特价体验 活动仅限7天 仅需299元

润通胶囊是以玉米花粉、炒决明子、芦荟为主要原料制成的保健食品。经国家食品药品监督管理局批准:改善胃肠道(润肠通便)的功能,配方发明专利号:ZL200510109555.0。
【保健新知】

国家专利 特价体验 活动仅限7天 仅需299元

润通胶囊是以玉米花粉、炒决明子、芦荟为主要原料制成的保健食品。经国家食品药品监督管理局批准:改善胃肠道(润肠通便)的功能,配方发明专利号:ZL200510109555.0。
【保健新知】

【适用人群】便秘者
【不适用人群】少年儿童、孕产妇、哺乳期妇女及慢性腹泻者
●京食健广审(文)第2017110298
●注意事项:本品不能代替药品
●国食健字G20100793
●北京健都药业有限公司
●规格:0.5g/粒×10粒/盒
●每个家庭仅限2套

订购电话(免长途费) 400-807-9993 400-602-0212
●质量保障 ●300免邮 ●送货上门 ●货到付款

血栓要分类预防
世界卫生组织的一项统计显示,在全球范围内,每发生4例死亡,就有1例与血栓相关。虽然后果严重,但大多数血栓形成后,发病前,是没有任何症状及感觉的。所以,对于血栓重在预防。

血栓堵塞的部位不同,会出现不同的临床表现,其高危人群的预防措施也各不相同,其中最易被堵塞的部位为大脑、心脏、下肢。
大脑动脉堵塞
征兆:突然发生的一侧肢体(上肢或下肢)无力,或伴有说话含糊,一侧口眼歪斜,视物模糊等表现。有的患者会在早期出现一些不典型症状,如打哈欠、血压突升或突降、鼻出血、突然头晕或头痛等。

预防措拖:要合理饮食(管住嘴),适当运动(迈开腿),戒烟限酒,心理平衡(放宽心);药物治疗包括抗血小板药、他汀类药物、降压药、降糖药等。

冠状动脉堵塞
征兆:胸痛是心肌梗死的典型症状,持续性胸痛20分钟以上可能出现心肌梗死。这种胸痛用硝酸甘油无效。在急性心肌梗死前,不少人会出现不典型症状,如夜间或休息时胸痛、心绞痛症状加重、无明显诱因的胸痛、突然的心慌胸闷或其他部位疼痛(上腹痛、牙痛、下颌痛、左肩臂痛等)。

预防措施:预防包括三部分,首先控制血压、血糖、血脂。其次,可以用药物进行预防,比如阿司匹林、降脂药、扩张血管类药物等。最后离不开生活方式的改变,比如合理运动,控制体重,低盐低脂饮食。

下肢静脉堵塞
征兆:下肢静脉被堵塞,血液无法回流心脏,小腿就容易肿,往往是一条腿肿,很少出现两条腿都肿的。此外,下肢静脉堵塞还会出现疼痛,而且不管血栓长在小腿还是蔓延至大腿,一般疼痛都集中在小腿深处。

预防措施:对于经常坐办公室的人,或者坐长途车和飞机的人,都应该定时动一动,久坐不能超过2小时。即使不能做全身运动,最起码在座位上原地活动一下,比如勾勾脚尖、抬抬腿、活动下脚踝等。外伤手术患者要借用弹力袜、循环压力驱动泵或足底静脉泵等进行预防。

疾病治疗 (摘自《医药养生保健报》)

虽然牙线的功效不能忽视,但也不要夸大它的作用。牙线可以清洁牙缝当中的牙菌斑,但清除了已经形成的牙结石。想要完全清除牙结石,还是要靠洗牙等牙周治疗方法。

此外,用牙线之后,每天清洁牙齿多了个步骤,这时就会有人纠结:是先刷牙更干净,还是先用牙线更干净?在医生看来,是刷牙前还是刷牙后用牙线,都可以。最重要的是至少保持一天用一次,牙齿才能更干净。如果不习惯使用牙线,可以用设计更人性的牙线棒。

日常保健 (摘自《法制晚报》)

【本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用】

老便秘来电体验10盒 仅需299元

润通胶囊是以玉米花粉、炒决明子、芦荟为主要原料制成的保健食品。经国家食品药品监督管理局批准:改善胃肠道(润肠通便)的功能,配方发明专利号:ZL200510109555.0。



【适用人群】便秘者
【不适用人群】少年儿童、孕产妇、哺乳期妇女及慢性腹泻者
●京食健广审(文)第2017110298
●注意事项:本品不能代替药品
●国食健字G20100793
●北京健都药业有限公司
●规格:0.5g/粒×10粒/盒
●每个家庭仅限2套

订购电话(免长途费) 400-807-9993 400-602-0212
●质量保障 ●300免邮 ●送货上门 ●货到付款

【本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用】

孩子迷恋直播秀 家长开导有策略

刘杰:儿子越“抖”我越“愁”

上五年级的儿子最近几个月很迷刷抖音,大多看的是一些在我眼里无聊至极的小视频,比如一些大人扮丑,说一些怪话,让大家喷笑,还有一些和儿子同龄的孩子拍的,根据固定的音乐和节奏做一些搞突出作什么的。

刷抖音,让我觉得他的品位和注意力都降低了。还延伸到视频里的说话风格、网红的同款鞋子,某个视频里的暗黑料理,他都想要模仿。对此,我不知所措,如果简单粗暴地断网,不仅不能成功,还会让他产生抵触心理。最近我发现他把这些时间都用来刷抖音了,他开



孩子,对不起

那一年,她师范毕业,分配到了一所重点小学任教,孩子们叫她罗老师。这一天,班上来了一名新生。这孩子学习认真、心地善良,然而他的作文写不好——选材陈旧、语言贫乏、叙述多是流水账,罗老师每天放学后给他“开小灶”。要在短时期内迅速提高写作能力,谈何容易?罗老师灵机一动,给他来了个私人定制作文速成法——套作文!她暗示他:写作的最高境界是“创造”——比如你的父亲在你的作文中可以是任何角色,到了建军节是军人,到了教师节是老师。好上学进的孩子认真地听进了她的话。

功夫不负有心人。那一次中考,孩子的作文得了年级高分。孩子代表学校到区里参加作文比赛《我的父亲》,得了一等奖。家长会上,校长从区里拿回获奖作文,让孩子当众朗读,孩子站在主席台上,对着麦克风大声地朗诵起来:“……我的爸爸是名警察,他热爱工作、正直勇敢。在一次抓捕罪犯的行动中,爸爸英勇地和歹徒搏斗,不幸牺牲了……今天是父亲节,我要大声对天堂里的爸爸说,爸爸,您安息吧!我会好好学习,做一名男子汉,替你照顾好卧病在床的妈妈!……”

这是一篇现场比赛作文,罗老师也是初次听到。看着孩子抬头挺胸、神采奕奕站在台上,她的心里却沉沉的,她知道:孩子的父亲其实是一名建筑工人,孩子母亲身体健康。此刻,他俩正坐在台下……德国著名的哲学家雅斯贝尔斯说:“教育的本质意味着,一棵树摇动另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂。”在启悟神智和心灵之路上,我们走着走着,却忘了为何而出发。那个罗老师,就是我。若干年后,我心里依然对那位男孩充满愧疚。孩子,对不起!
(摘自《上观新闻》罗慧莉/文)

心,我焦虑了,到底怎么办呢?
没有洪水猛兽,只有为我所用

北京颖润心理咨询中心首席咨询师魏湘表示,“我曾问过不同的小孩子喜欢游戏的原因,可以说,每个孩子在现实里的期待都会放到虚拟世界里去感受。所以当家长知道孩子在视频里寻找什么的时候,是否也可以陪伴孩子在现实中去寻找并获得这些感受呢?我们可以从孩子喜欢的抖音内容,和他一起分解这个内容所包含的有趣的东西,也可以陪着孩子一起来制作一个视频。这不过是一场游戏,我们可以在其中去感受孩子喜欢什么,他遇到了什么困难,家长又可以做些什么帮助他。
英国精神分析心理学家温尼

科特曾说:“在游戏中,只有在游戏中,儿童才有创造性,才能展现出整个人格;并且只有在创造的情况下,个人才能发现自我体验。”

“蹲下身来,与孩子一起玩游戏,就是走进一个孩子心灵世界最简单的一条路。不要把所有让孩子着迷的东西都当作洪水猛兽,还是要看家长的水平,懂得怎么为我所用。” (摘自《中国妇女》)

芬兰家长最在意孩子的五件事

培养孩子良好的社交能力
最让芬兰父母在意的事,竟然是培养孩子的社交能力。在《什么是好父母》的问卷调查报告中,有94%的父母强调应该帮孩子找到与他年纪相仿的同伴,培养孩子良好的社交能力。在芬兰家长看来,上课外兴趣班,不仅仅是培养兴趣、滋养生命,也是一个重要的社交场合,可以让孩子在互动活动中交到真正的朋友。

全家人一起吃饭
在《什么是好父母》的调查报告,84%的芬兰父母明确显示“每天至少有一餐要全家人一起享用。”

了解孩子玩的电子产品
根据报告,有72%的芬兰父母认为,孩子在玩的电脑游戏和社交媒体,爸妈自己也该花时间了解。一项来自芬兰的调查显示:86%的芬兰父母(小孩3到8岁)报告他们会管理小孩的电脑使用,而且管理的方式多种多样。有的是限制使用时间长度,有的是在规定时间内才能使用,还有的是看他们会访问哪些网站。94%的父母(小孩9到12岁)说他们会与孩子聊自己上网做了什么。

培养孩子有自己的兴趣爱好
报告里说,61%的芬兰父母认为要培养孩子至少一种兴趣爱好。至于学业,在这次调查问卷中没有出现,也没有芬兰爸妈特别提及。芬兰家长的教养目标,并不是给我们提供一个多么出神入化的家教指南,而更多是给我们提供了另一种教育哲学:当每一个人都是幸福的普通人,都在做最好的自己,这个国家一样具有“竞争力”。

每天至少运动两小时
芬兰孩子的户外活动时间是

【本报综合】

高三老师可以这样提高语文成绩

到高三后,应试的压力陡然增大。加大高三的应试训练,具有一定的合理性,无可非议。不过,如何让学生在高三这一年多中少一点机械复习的痛苦,留存一点复习中提升自己的喜悦,是每个高三老师需要直面的问题。从这个角度来说,语文学科又是最难教的。高考语文要想得高分,要有比较扎实的语文素养为基础,仅有应试训练是不够的。到现在,我还在课堂上,师生共读《中国古代诗歌散文欣赏》这一选修书。当然,我



还可以告诉大家,高中3年,6个学期,我实际授课时间只有5个学期。每周固定一节课,是学生3分钟脱稿演讲时间,每次5人。内容选择时事热点,发表自己的看法,不得抄袭现成内容上台背诵;师生点评后,计入平时成绩。从高一入学开始,一直坚持到高考前夕。至今为止,不但无一学生、家长反对,而且很受欢迎。为了这3分钟的亮相,学生需要去阅读材料,提炼内容、组织讲稿,无形中锻炼了选材与表达能力。

我之所以说得这么多,是为了说明在应试教学盛行的环境下,教师还是可以有所作为的。
(摘自《中国青年报》张秋达/文)

有个小姐姐,父母离婚了,判给了母亲。母亲再婚,经常和继父闹腾,听起来是不是很惨?但是小姑娘眼里事情是这样的:妈妈很会做菜,也喜欢做。爸爸(继父)是饭店里的厨师长,妈妈做家常菜,爸爸做大菜。爸爸、妈妈脾气都不好,爱吵吵,忘性也大,吵完才两分钟又没事了。我很爱爸爸、妈妈。中国人一般忌诤争执、吵架。家人没矛盾当然最好,都能好好说话也很好。然而,如果实在避免不了吵,怎么办?像小姑娘的继父,母亲是烈性子,心思比较单纯,争执的内容大多是些鸡毛蒜皮的家常小事,比如继父有点职业肥,母亲不让他喝饮料,他非要喝,吵一下吵起来。说到底是为了配偶好,各自心里清楚,冲突发生时间短,吵完就了,不记仇。这是简单性吵架。

如果各自表达出想法,把矛盾暴露出来进行沟通,又互相达成谅解,进一步解决问题,就是建设性地吵。不好的吵架是破坏性地吵,只发泄情绪,互相指责兼翻陈年旧账,而引发吵架的问题依旧存在。在家里,吵架不可怕,怕的是破坏性吵架。
(摘自《信息时报》翠红/文)

教育微论坛

@付平
网络小说最大的一个特点,就是全部由短句组成。这类东西读多了,孩子将来很难写出严谨、工整、优美的长句,就连读谨言长句都难。

@苏霍姆林斯基
不能把小孩子的精神世界变成单纯学习知识。如果我们力求使儿童的全部精力都专注到功课上去,他的生活就会变得不堪忍受。他不仅应该是一个学生,而且首先应该是一个有多方面兴趣、要求和愿望的人。

@林萍
比喻在起跑线上添堵的,是这些人帮你想象的假跑道。家长爱自己的孩子,却让他去跑别人设计的起跑线。
(本报综合)