

## 冬季对症治咳嗽

进入冬季,感冒咳嗽难以避免,很多市民反映咳嗽最“麻烦”,不知道怎么办,吃过多种感冒药“起色”不大。这种情况,市民需要分清病因、病症,对症治咳,方可避免掉进治咳误区。

咳嗽是一种呼吸系统常见症状,有多种原因可以导致咳嗽,常见的有呼吸道感染(如病毒、细菌)、吸入污染物刺激、过敏反应等。西医认为是人体的一种保护性呼吸反射。通过咳嗽反射能有效清除呼吸道内的分泌物或进入气道的异物。一般情况下,轻度而不频繁咳嗽,只要将痰液或异物排出,就可以自然缓解,无须服用镇咳药。但对无痰而剧烈的干咳,或有痰而过于频繁的剧咳,应该适当地服用镇咳药,以缓解咳嗽。但镇咳药物大多只是抑制咳嗽症状本身,不能消除引发咳嗽的真正病源。要治疗咳嗽,最根本的办法还是消除导致咳嗽的诱因及基础疾病。

肺病患者咳嗽需要抗感染治疗;服用血管紧张

素转化酶抑制剂而出现干咳的患者需要用抗高血压药物;心力衰竭患者咳嗽需要控制心力衰竭;咳嗽变异型哮喘患者需要抗炎治疗哮喘等。

对于上呼吸道感染咳嗽关键是查清咳嗽的原因才能正确治疗,是呼吸道细菌感染应该用抗生素;是呼吸道病毒感染应该采用抗病毒药物;超过 2 个月的慢性咳嗽大多数是过敏性咳嗽,应该采用消除呼吸道过敏性炎症为主;如果合并过敏性鼻炎、过敏性支气管炎,应该以脱敏治疗为主。上呼吸道感染时鼻腔黏膜已发炎,如再吸入干燥空气将会使鼻腔更为不适,并还会加重咳嗽。因此,要保持房间空气湿润,可以使用加湿器、挂湿毛巾、用水拖地板或在房间里放一盆清水等方法增加空气湿度。

中医认为,咳嗽是指肺失宣降,肺气上逆,以咳嗽、咯痰为主要症状的病症。外感、内伤是咳嗽的病因。外感咳嗽:是指外邪(风寒暑湿燥热邪)侵袭于肺所致的咳嗽,最常见的有风寒咳嗽、风热咳嗽、风燥咳嗽。特点是起病急、病程短。

中医治疗咳嗽必须先辨证,再对症下药。治疗原则有“寒者热之”“热者寒之”“燥者润之”“虚则补之”等。风寒咳嗽常用中药杏苏止咳口服液、半夏糖浆、苏黄胶囊等;风热咳嗽常用中药有蛇胆川贝液、治咳川贝枇杷露、克咳片等;风燥咳嗽常用中药蜜炼川贝枇杷膏、蛇胆川贝枇杷膏等;肺阴虚咳嗽常用中药有养阴清肺合剂、养阴清肺膏等。(综合《羊城晚报》、康之家网)

## 心脏搭桥术后怎样锻炼

心脏手术后,患者应该在自己能力的范围内适当活动,有助于早日康复。

最初可以在室内走动,走动时要扶着墙壁或者比较稳定的、可以依靠的东西。然后,感觉没有困难时,可以开始散步,这是一个很好而且有效的锻炼方法,可以改善血液循环,增加肌肉和骨骼的力量,促进胃肠道蠕动。

开始行走的速度、步伐以感觉舒适为标准。一段时间以后,逐渐适当加快步伐,以增加心率和呼吸频率,同时观察自己有没有不适反应。可以每天三次,每次五分钟,从舒适的散步开始,然后逐渐增加散步的时间和距离,以自己能够耐受为准,一天多散步几次,比一次长距离散步更有益一些。坚持每天散步,并且把每天的散步距离逐渐增加。

## 寒冷冬季,宝宝竟然也会“中暑”

大家都知道,天气炎热,人一不小心就会中暑。可是你知道吗?严寒冬季,也会出现“中暑”,并且多见于婴幼儿。

冬季“中暑”是个形象的说法,这种“中暑”实际上是多发生于 1 岁以内婴儿的“婴儿热综合征”,未满月的新生儿尤其容易患病。在冬季,父母唯恐孩子着凉,在孩子身上裹着大衣、毯子,还要用上调空调、热水袋或电热毯,加上冬季房间门窗关闭,室内空气不流通,这使得孩子如同生活在一个人造夏季里,体温会逐渐上升,等父母发觉时,孩子已处于高烧之中,这样便形成了冬季“中暑”。

婴儿热综合征发病通常

严寒冬天,老年人如何安然度过?这里有四原则可供参考。

**寒头** 中医认为,头为诸阳之会。倘若头部温度太高,对健康不利,还会成为致病因素。有些人冬天怕冷,在屋里也戴着帽子,睡觉时喜欢用被子覆盖头部,这对人体健康是有害无益的,冬季应当遵循“寒头”的原则。当然,到室外时应注意头部防寒,视情况戴好帽子。

**冷面** 冷面指用冷水洗脸。一般从水龙头流出来的自来水基本上是 20℃左右的冷水,可以直接用来洗脸。冷水洗脸,可以提神醒脑,特别是早晨用冷水洗脸,对大脑有较强的兴奋作用,可以迅速驱除倦意,振奋精神。此外,冷水的刺激可以使面部和鼻腔的血管收缩,冷水刺激后血管又反射性地扩张,一张一弛,既促进面部的血液循环,改善面部组织的营养供应,又增强面部血管和皮肤的弹性,能预防感冒等疾病,还有一定的美容作用。

**温齿** 温齿指用温水(水温 35℃左右)刷牙和漱口。牙齿和牙龈在 35℃左右温度下,才能进行正常的新陈代谢。如果刷牙或漱口时不注意水温,则可能导致牙齿和牙龈出现各种疾病,使牙齿寿命缩短。

**暖足** 从传统医学上讲,双足是人体阳经和阴经的交接地点,有诸多穴位,对全身的气血运行起重要作用。从现代医学讲,足部是肢体的末端,又处于人体的最低位置,离心脏最远,血液循环较差,最易受到寒邪侵袭。因此,暖足对保证身体健康十分重要。冬季脚部除了穿得暖外,每晚睡前用温热水泡脚和洗脚,既可以驱散寒气、温暖全身,还能健脑强身、提高睡眠质量。

(摘自《中国中医药报》)

## 烂嘴角并非全因上火

冬季天干物燥,好多人嘴角会“破烂不堪”,引发一串“火泡”。有人认为烂嘴角是上火所致,还有人认为烂嘴角是缺乏维生素的表现。其实,烂嘴角的原因并非这么简单,有的是天气干燥引起的口角炎,有的可能是病毒感染导致的疱疹,两者是完全不同的。

仔细观察会发现每个人烂嘴角的表现是不同的,有的只是嘴角处出现了干裂,有的则是在嘴角处长出了水疱,甚至有脓水流出。虽然两种症状都能造成嘴角破溃,但实际上前者是口角炎,后者是疱疹。口角炎是因为天气寒冷,容易使口唇、口角周围皮肤黏膜干裂,使周围的病菌乘虚而入造成的感染;维生素 B 缺乏也会导致口角炎的发生。而疱疹是患者感染了单纯性疱疹病毒所致,一般病毒隐藏在神经节里不会发病,当人在劳累体弱、感冒生病后,人体免疫力下降时便会诱发。

(摘自《新健康》)

1. 要解开孩子的衣服或掀开被子,让孩子的身体脱离高温环境。要立即把孩子头上和身体上的汗擦干,在温暖的室内换上干爽的内衣,避免感冒。

2. 当孩子换上舒适而又保暖的衣物后,把他移至空气新鲜和通风良好的地方,给他多喝一些温水。

3. 如果孩子确实发热太厉害,家长也可以选择给他洗个澡降温。一旦发现孩子“中暑”的症状比较严重,家长在家做好以上处理后,一定要及时就医,让医生检查处理。

(摘自《家庭健康报》)

【**就医指南**】(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 寒头冷面温齿暖足

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!

## 1天1片 每天仅需3.3元 美国原装进口复合益生菌

★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 种对人体主要益生菌(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/瓶(60 粒),1 天 1 片,每月仅合 99 元,活动仅 7 天。



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 天退换货保障

福建益生元生物科技有限公司 本品不能代替药品

广告

责编:杨海英 主编:张兵 照排:张兵 校对:沈皓玮

詹姆斯·艾利森

## 两个诺奖得主的小故事

2018 年诺贝尔奖得主的主题演讲于同年 12 月 7 日~8 日在瑞典举行。以下是共同获得 2018 年诺贝尔奖生理学或医学奖的詹姆斯·艾利森和本庶佑的小故事。

**高中差点没毕业**

詹姆斯·艾利森于 1948 年出生于美国得克萨斯州以石油开采为主业的艾里斯小城。他的父亲是镇上的一名外科医生,小时候,艾利森偶尔会跟随父亲上门出诊。

高中时期,他遇到一位因宗教信仰而不愿意教进化论的生物老师。这惹恼了血气方刚的艾利森,“没有达尔文的生物课就像没有牛顿的物理课。”他执拗地不去上生物课。这一叛逆行为使得他差点无法高中毕业,并一度闹到校委会。

幸运的是,艾利森最终和老师达成一致,通过函授方式直接上得克萨斯州大学的生物课,得以高中毕业。他在体育馆旁边一间单独的教室内自己看书研读,虽然总是被经过的同学和体育教练嘲笑,但这种方式却给了他独立思考的巨大空间。16 岁时,艾利森正式就读德州大学,并相

## 不「刻苦」也能学习好

做教师多年,每次给学生写评语或是推荐信,最不愿意写的短语就是所谓“刻苦学习”。但是很多家长却特别在意评价中有没有这个“刻苦学习”,好像不写上这一句,他的孩子品格就有缺陷似的,可是我一向反对“刻苦学习”,反对“发愤读书”,更不用说什么“头悬梁,锥刺股”“囊萤映雪”之类。

我自己从来没有“苦读”过,我也一向反对把读书当做苦事。我读书,是因为喜欢;而正因为喜欢,也就根本不存在所谓的“苦”。我认为如果视勤读为“苦”,那简直是对书的侮辱,对学习的侮辱。我对这本书有兴趣,可以废寝忘食,废寝忘食是因为心中有乐,而非衣食不继或是精神失常。我十岁时一天看完十几万字的长篇小说,看完后发高烧。家人以为我是为了及时归还图书,抢着读完,劳累过度。其实不然,我只是太想知道人物的命运,太想知道后来发生了什么,与“苦读”全然无关。在我看来,如果把读书当做苦事,肯定学不好。

因为有着对知识的渴望,因为太想知道事情的究竟,因为想要得道授业解惑,而凭着自己的兴趣选择了准备读的书,这些都是你想要的东西,求仁得仁,何苦之有? 钱理群教授在回顾读书生活时说:“做任何事,刻苦的结语常常是两个字:及格;兴趣的结语常常也是两个字:出色。”这是我们应当记住的教育常识。(摘自《渤海早报》 吴非/文)

本庶佑

的行程十分紧凑,但诺奖周的传统活动如音乐会、参访诺贝尔博物馆和马丁·路德金纪念馆等活动,并没有让本庶佑因为倒时差的缘故而减轻兴趣。

他还是一位运动方面的好手,尤其钟爱网球、棒球、篮球,并在 30 岁开始打高尔夫。和本庶佑的家庭类似,本庶佑的父亲也是一名外科医生,并且本庶佑在高中时期闹过一些风波。

当时,他的老师认为他不是一个好听话的好学生,因为他总是问一些很难回答的问题。常规的课本根本无法让本庶佑满足。甚至有一次,因为本庶佑不懂情面地指出一位年轻女老师讲课中的错误,差点让这位老师当堂直奔。从那以后,本庶佑决定,以后再也不在课堂上提问了,而是选择自己看书和思考。这一点,也和艾利森惊人地相似。

(摘自《广州日报》)

## 小学教育应有 Python 一席之地

近日,济南市小学生王峥收获了一份“大礼”——山东省在其最新出版的小学信息技术六年级教材中,加入了 Python(一种计算机程序设计语言)的内容。这使原属“课外活动内容”,让喜欢“捣鼓”编程的王峥喜出望外。

堪称人工智能“网红”的 Python 已经超越 C++ 等成为最受欢迎的编程语言,但很多人不明白,Python 究竟好在哪儿? 低幼化渗透究竟会带来什么样的效果? 孩子们能接受吗?

致力于推动孩子们学习编程,短短三四年间,创业者李天驰已经拥有了近五十万小学生的孩子。

(摘自《科技日报》)

## 想和老师沟通你要注意这些

▲主动联系沟通

家长要持正确心态,“家长是孩子的第一任老师”。所以家长要主动联系沟通,如果家长不管不顾,还不主动沟通的话,老师每天要关注几十个孩子,很难做到面面俱到。

▲重视家长会

家长应该重视家长会,对于很少主动跟老师沟通的家长来说,这是很有效的沟通平台。另外,家长应该体谅老师,对于班上几十个同学,老师会尽量做到公平,家长不能一边让老师做到公平,一边希望老师额外照顾自己

(摘自《银川晚报》)

2019.1.8 星期二 总第 2789 期 / 教育园地 / 11

## 培养孩子乐观的品质非常重要

5 岁的萱萱从舞蹈班回来,伤心地说:“妈妈,我真是个笨蛋,老师教的新动作别的小朋友一学就会了,而我总是学不好!”

“妈妈在工作中有的时候也会碰见不顺利的事情,经过努力练习后,事情就能顺利解决,明天妈妈找老师学习一下新的动作,我们一起练习怎么样?”

对于孩子感觉失败时的悲观情绪,家长的作为对其日后能否形成乐观的品质有着至关重要的作用。

美国积极心理学之父马丁·塞利格曼经过大量的实证研究得出,孩子乐观品质的形成可能与以下几个因素有关:

**解释风格** 对好事或是坏事会发生在自己身上的习惯性的看法,被称为解释风格。解释风格有三个维度:永久性、普遍性与个人化。

永久性的意思就是坏事发生的时候,乐观的孩子会把它解释为暂时的,可以改变的,而悲观的孩子可能认为坏事是永远发生的,没有办法改变。

而普遍性的意思是悲观的孩子会把一件事情做不好推及到自己其他的事情也同样不行,什么事情都会做不好。

个人化的意思是当坏事和好事发生的时候我们是归因于内部(自己)还是外部(其他人和环境)。

父母具有的解释风格会直接影响孩子,孩子会运用从他所敬仰的成人那里学到的某种解释风格,并用它来评价和批评自己。比如,如果父母说孩子没有舞蹈天赋,那么从此以后她将不喜欢跳舞,甚至回避这个行为。当老师批评孩子数学天赋太差的时候,这个孩子可能对数学产生焦虑,并且不愿意再学习这门课程。

**感觉满意 VS 表现满意** 感觉满意的意思就是做完一件事情,为自己表现得好而自己感觉良好;而表现满意就是在做一件事情的时候,注重过程中表现得如何。一味地强调感觉满意对儿童来说是没有好处的,会损害其自尊心。

我们应该更多地强调表现满意,鼓励孩子再去试试,努力让事情变得更好,表扬孩子的努力、坚持和有耐心等。(摘自《科普时报》)



@乌申斯基

人类教育最基本的途径是信念,只有信念才能影响信念。

@苏霍姆林斯基

教育者应当深刻了解正在成长的人的心理……只有在在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理,加深自己的心理学知识,才能够成为教育工作的真正的能手。

@叶芝

教育不是注满一桶水,而是点燃一把火。

@园斯金

教育不在于使人知其所未知,而在于按其所未行而行。

(本报综合)