

## 新冠又“抬头”，三个治疗误区要警惕

“最近也没去什么地方，嗓子开始干痒、流鼻涕、发烧，一测发现自己阳了。”近期，不少网友在社交媒体上晒出自己的抗原检测结果。

近日，中疾控发布的7月全国疫情情况显示，流感样病例新冠病毒阳性率从第27周的8.9%持续上升至第30周的18.7%。临床专家指出，尽管大家对新冠已不再恐慌，但不少人在新冠治疗上存在一些误区，这也提高了重症、长新冠等风险的发生率。

**误区一：发烧不检测，仅当感冒治**

“现在不少人感染新冠后，症状和感冒很像，因为怕麻烦等诸多

原因，也不去医院查，直接当成感冒治。”首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师李侗曾介绍，从7月下旬至今，很多医院呼吸道疾病中新冠占比超过20%，一些地方甚至已到30%，在这种情况下，建议患者有症状就做检测，明确是否为新冠病毒感染。

“尤其对于老年人、有免疫缺陷、有基础病等人群，尤其应该尽快明确诊断。否则，如果感染新冠，但没有及时治疗，可能会演变成重症甚至危重症。”李侗曾表示。

**误区二：阳了只吃退烧药，不用抗病毒药**

不过，有些人即便在新冠

病毒检测结果呈阳性后，依然只使用退烧药等对症治疗。李侗曾指出，不光是普通百姓，不少医生、药店工作人员等，也对新冠抗病毒治疗的重要性缺乏足够认识。

专家介绍，退烧药和抗新冠病毒药不同，退烧药是对症治疗，只能帮助缓解症状，不能清除病毒；而抗新冠病毒药，是专门针对新冠病毒研发，早期使用可以缩短病程，降低重症风险。

“目前，临床上较多使用先诺特韦片等国产抗新冠药来给患者治疗。大部分患者使用先诺特韦片后，都能缩短转阴时间，更快缓解症状，降

低重症率。”李侗曾表示。

**误区三：“阳康”后不注意休息，过早过量运动**

去年，网络上曾流传“‘阳康’后一个月内不能运动、饮酒”的说法。时隔一年多，现在人们似乎已把此类“告诫”抛之脑后，“阳康”后“百无禁忌”，甚至还未转阴，就带病工作。

“大部分人转阴后，在1至2周内就基本康复了。但我们还是要强调，康复后依然要注意休息，不要一下子去跑马拉松，从事过度体力劳动，或者过度饮酒、连续熬夜等，还是要逐渐适应康复后的生活。”李侗曾表示。

(据央广网8.20)

## 肺结节长得慢，可能更危险

4年前，孙女士体检时被发现长了一个0.7厘米的肺结节，CT显示有毛刺、空泡类等癌特征。在武汉市肺科医院，医生综合判断认为可以进行持续观察。

日前，孙女士到医院做4年来的第8次检查，CT显示结节只增加了0.1厘米。但专家提醒她，不怎么长，可能更危险。果然，术后证实这是一处肺腺癌病灶，处于微浸润期。

肺癌最早期叫原位癌，癌细胞尚未突破基底膜，还是孤立的，不具备扩散条件，对健康不存在影响，也无需手术，只需持续地观察随访和健康管理即可。当癌细胞突破基底膜向周围浸润，称为微浸润期，之后再发展为浸润期。微浸润和浸润期，都是手术最佳治疗期，可彻底切除病灶，理论上实现临床治愈，患者术后无需放化疗。

专家提醒，不少患者在长期健康管理后，发现病灶没有快速生长，就掉以轻心。实际上，快速生长的病灶往往不是肺癌；真正肺癌病灶常常变化很慢，更需要长时间耐心地进行健康管理。

(摘自《楚天都市报》)



## 眼袋突然增大或是“求救信号”



年龄增长以及长期熬夜、用眼过度、日光暴晒等因素，会使眼袋变得明显，这些都属于眼袋“生理性增大”。还有一类病理性“眼袋增大”，往往与心脏病、内分泌疾病、肾脏疾病有关。

肾脏中的肾小球滤过膜就像一张筛

子，把红细胞、蛋白质留在血液中，把水、无机盐、葡萄糖、尿素等排到尿液里。一旦滤过膜受损，“筛子”孔隙变大，原本不能进入尿液的蛋白质、红细胞便漏进尿液，水分则进入组织间隙，积聚在眼周，长出眼袋或使原有的眼袋增大。眼部皮肤颜色也可能发生改变，比如黑眼圈加重。

肾脏损伤时，身体一般没有明显的不适症状，患者往往无法察觉。因此，眼袋如果突然增大，就需要引起警惕，应及时到医院就诊。

(摘自《新民晚报》贾钰/文)

## 甲状腺癌不一定很“懒”

甲状腺癌被很多人称为“懒癌”，认为其发病缓慢，恶性程度较低，预后较好。事实果真如此吗？

甲状腺癌有四种常见病理类型：乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、未分化癌。乳头状癌和滤泡状癌又合称为分化型甲状腺癌，是最常见的病理分型，占所有甲状腺癌的90%以上。与其他类型甲状腺癌相比，早期分化型甲状腺癌在确诊后有较好的预后。而甲状腺癌家族中的其他“兄弟”一点都不“懒”。

比如髓样癌是甲状腺癌中恶性程度较高的一种类型，临床上有近一半的患者被诊断时已处于晚期，预后较差；未分化癌虽然占比小，但却是恶性程度最高的一种类型，预后也最差。

如果出现以下症

状，要引起高度重视。

**颈部出现肿块** 颈部出现一个或多个无痛性肿块或结节，通常在体检时被发现，患者可能会感觉颈部有异物感或者肿胀感。

**压迫症状** 随着肿瘤的增大，可能会对周围组织和器官产生压迫。当气管、食管、神经等被压迫时，会相应出现呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等症状，影响患者的日常生活和工作。

**颈部淋巴结肿大** 甲状腺癌可能侵犯颈部淋巴结，导致淋巴结肿大，通常无痛，质地较硬。

**甲状腺功能异常** 部分甲状腺癌患者可能出现甲状腺功能亢进或减退的症状，如心悸、多汗、体重减轻、疲劳等。

(据“光明网”汪志红/文)

天气炎热，有些人大量出汗后，皮肤就像“褪色”一样，出现成片白色或是黄褐色的斑块。对于爱健身的人士，出现“汗斑”后还能继续运动吗？专家指出，对于已经出现“汗斑”的人群，建议暂缓高强度运动，及时治疗。

江苏省省级机关医院皮肤科主任刘昕介绍，“汗斑”高发于夏季，一般多见于腋下、胸口等皮脂分泌旺盛的部位。医学上，称之为花斑糠疹(花斑癣)，它是由一种真菌——马拉色菌感染所致，因为夏天出汗多，皮肤温热，为菌群大量繁殖提供了有利条件，从而引发斑疹、皮疹处色素变化等症状。

专家表示，“汗斑”作为一种真菌感染性疾病，自愈的可能性较低，如果不及干预，面积可能会进一步扩大，因此建议及时治疗，临床上主要有两类药物用于治疗此病：一种是抗真菌的药膏，比如联苯苄唑；另一种则是洗剂，比如二硫化硒，能起到去油、杀菌的效果。如果患者的病情较重，真菌感染面积较大，建议口服抗真菌药物。

又该如何预防“汗斑”呢？专家建议，一是保持居住和生活环境清洁干燥，避免过度潮湿和高温；二是饮食应清淡，避免过多摄入油腻食物，以减少皮肤油脂的分泌；三是出汗后及时清洗衣物和毛巾，避免马拉色菌在物品表面繁殖，导致再次感染。

(据紫牛新闻)

(本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用)

## 出现「汗斑」后还能继续运动吗

## 放任低龄娃街头骑行，出事难避免

近日，河北容城县一名11岁的男孩跟着父亲及一群骑友在公路上骑行，结果不慎摔倒，被过路的小汽车碾压身亡。有报道显示，曾有网友善意提醒这位父亲“未满12岁不能上路”，但并未得到他的重视。

当“暑期文旅热”撞上“户外骑行热”，Cityride(城市骑行)成了不少市民出游的热门方式之一。在城市的骑行队伍中，出现了不少低龄儿童的身影。

据报道，记者近日前往北京多个人多车多、路况复杂的路口，进行低龄娃骑行调查。在王府井工美大厦南侧的路口，记者粗略统计了一下，30分钟内约有20余名儿童骑着

单车经过，其中有一半看着不到10岁。

身高不够、力气不足、车技不精……记者看到，很多孩子骑着共享单车颤颤巍巍地前行。跟在一旁的家长看到孩子没骑稳，直接走到共享单车侧后方，扶着车座给孩子助力，完全没意识到自己已经挡住了后面的骑行者。孩子更是丝毫没察觉到危险，笑嘻嘻地勉强骑了几米后才下车。

既能方便出行，又能领略城市中“不一样的风景”，还能增加亲子互动、增进情感交流，“带娃骑行”确实听起来有爱又拉风，但不容忽视的是，如果没有安全做前提，一切都无从谈起。《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》明



## 青少年多运动可提高注意力

最近的一些新闻让不少父母揪心，怎么做可以让青春期孩子在遇到不公平的对待时不要伤害自己。

心理学有一个观念就是，人要保持一个比较高的心理健康水平，就要有意识地去培养调节情绪的灵活性。

什么叫灵活呢？就是我储备了不少调节情绪的小工具小方法，遇到痛苦的时候，我会有一种能力感，选择自己回应方式的能力感。

打开工具箱，这个方法好用，我就多用，那个方法没效果，我就放下，再试试其他方法。尝试了很多都不行，我也可以选择坦然接受。

日积月累地给孩子补充调节情绪的工具，是父母可以去做的事情。

给父母分享一个小工具：情绪刻度尺。

当孩子说，我也不想这么生气或者我也不想这么焦虑，但是我控制不住。我们可以先跟孩子说：是的，控制情绪是一件不容易的事情，有时候你越想控制，就越不容易控制。所以我们要一点一点来进行。

然后拿出一个有刻度的尺子，说：你看，0代表你非常生气，10代表你一点都不生气，你现在处在什么刻度上？孩子回答说2分。

静一点，你觉得可以做点什么？这样一个问句就是在增加孩子一点点调节情绪的能力感，同时也把孩子的关注点引向了我可以使用哪些工具上，这就在不知不觉中让我们大脑降温。

(据澎湃新闻)



## 青少年多运动可提高注意力

和对手的动向等，可以锻炼、提高青少年的注意力。当青少年在学习面临需要集中注意力的任务时，他们就能够更加专注和高效地完成这些任务。

运动还能够培养青少年的自律性和毅力。在运动中，青少年需要克服困难和挑战，不断地调整自己的状态，以达到最佳表现。这种经历能够帮助他们增强自信心、养成坚持不懈的好习惯，从而在生活和学习中更加专注和自律。

家长应该积极鼓励青少年参与运动、坚持运动，让他们茁壮成长。

(据新华社讯)



## 陪女儿“走四方”

女儿从小非常内向，我希望她能够和外面的世界多一些接触，于是闲暇时总会带她走进大自然、走入人群中。

小学二年级的语文课本中，有一篇文章提到了苍耳这种植物。苍耳在乡间随处可见，但对于久居都市的孩子来说，却是完全陌生的。为了让女儿看到真实的苍耳，我特意带她回了一趟我的农村老家。我们在田野里、沟渠边寻找苍耳，拍下一张张关于苍耳的照片，又采下一些苍耳细心观察。那一次出行，女儿收获满满、兴奋异常。书本上的文字和图片

与生活中的内容实现了完美

规定，在道路上驾驶自行车、三轮车必须年满12周岁。毫无疑问，孩子年龄偏低，无论是交通安全意识还是心理素质都很难达到安全骑车上路的水平。根据公安部道路交通安全研究中心进行的事例数据案例分析，不满12周岁骑行自行车占骑行事故的7.5%。这样的情况，家长们必须加以重视。

父母是未成年人的法定监护人，是家庭教育的第一责任人，也是孩子的第一任老师。家长不仅要从小培养孩子的交通安全意识，更要以身作则，引导好孩子。给孩子以更好的守护、关照、引导，家长责无旁贷、责任重大。

(据中工网)



## 学会放手

进入青春期，由于生理上的急剧变化，孩子会出现各种各样的心理变化，最突出的就是自我意识的觉醒。生活中，父母要培养孩子的自理能力，让孩子养成自己处理生活琐事

的习惯，事事代劳只会与他们不断增强的自我意识相矛盾。在孩子遇到困难、问题、挫折时，他们更需要来自父母“朋友式”的客观分析和引导。

**学会索取“爱”** 很多家长在“爱”的问题上，只尽“给予”的义务，不讲“索取”。如此一来，在孩子心中便形成这样一个概念——父母的爱是应该的。我们要向孩子索取“爱”，让孩子学会感恩。

在饭桌上，父母可以向孩子撒娇，要求孩子为自己夹菜。做家务时，可以邀请孩子一起来帮忙，表示自己一个人无法完成。适当地学会“示弱”，为孩子创造超越的机会，凡是孩子做得好的地方都要夸赞，不局限于学习方面。

**签一份“保密协议”** 偷听电话、偷看日记或上网看孩子的留言，美其名曰想了解孩子，殊不知，这些行为是破坏孩子对家长信任度的首要“杀手”。

可以和孩子签一份“保密协议”，写下什么事情是父母可以知道的，哪些属于孩子的秘密，双方违规如何处理。

**同一错误别“老调重弹”** 对于孩子的错误，千万不能“老调重弹”。在沟通的过程中，请从“高位教育”模式转换为“平等教育”模式，用简短的语言来指明问题，积极引导。

(据光明少年杂志微信公众号)

**陪女儿“走四方”** 级了。这是她第一次坐飞机，从进入机场开始，我便让女儿紧紧跟随我，给她讲解登机的一系列流程，换登机牌、托运行李、过安检……并告诉她等到返程时，要由她负责登机手续的办理。返程那天，女儿有点胆怯，在我的鼓励下，她小心翼翼但很顺利地完成了全套登机手续。回来后，女儿兴奋地说：“爸爸，我发现突破自我的过程，其实就是一种成长啊！”

如今，女儿已经升入初中，面对新学校和新挑战，女儿变得越来越勇敢、有主见，也越来越阳光积极。

(摘自《中国教育报》刘士帅/文)

## 青春期孩子「越管越反」怎么办

学会放手

很多家长在“爱”的问题上，只尽“给予”的义务，不讲“索取”。如此一来，在孩子心中便形成这样一个概念——父母的爱是应该的。我们要向孩子索取“爱”，让孩子学会感恩。

在饭桌上，父母可以向孩子撒娇，要求孩子为自己夹菜。做家务时，可以邀请孩子一起来帮忙，表示自己一个人无法完成。适当地学会“示弱”，为孩子创造超越的机会，凡是孩子做得好的地方都要夸赞，不局限于学习方面。

**签一份“保密协议”** 偷听电话、偷看日记或上网看孩子的留言，美其名曰想了解孩子，殊不知，这些行为是破坏孩子对家长信任度的首要“杀手”。

可以和孩子签一份“保密协议”，写下什么事情是父母可以知道的，哪些属于孩子的秘密，双方违规如何处理。

**同一错误别“老调重弹”** 对于孩子的错误，千万不能“老调重弹”。在沟通的过程中，请从“高位教育”模式转换为“平等教育”模式，用简短的语言来指明问题，积极引导。

(据光明少年杂志微信公众号)

**陪女儿“走四方”** 级了。这是她第一次坐飞机，从进入机场开始，我便让女儿紧紧跟随我，给她讲解登机的一系列流程，换登机牌、托运行李、过安检……并告诉她等到返程时，要由她负责登机手续的办理。返程那天，女儿有点胆怯，在我的鼓励下，她小心翼翼但很顺利地完成了全套登机手续。回来后，女儿兴奋地说：“爸爸，我发现突破自我的过程，其实就是一种成长啊！”

如今，女儿已经升入初中，面对新学校和新挑战，女儿变得越来越勇敢、有主见，也越来越阳光积极。

(摘自《中国教育报》刘士帅/文)

**亲子关系**