

## 川楝子,行气止痛的“金铃果”



川楝子主要分布于我国的山东、河南、甘肃、湖北、湖南、广西、四川等地,为多年生乔木,常于每年的11月至12月采摘其果实,烘干后入药。

川楝子的药用功效,主要有三——

### 一是行气止痛

川楝子味苦善降,性寒善泄热,主入肝经,故擅长治疗肝气郁滞化火导致的多种疼痛的病症,如胸胁痛、

胃痛、疝气痛等。

金代刘完素的

《素问·病机气宜保命集》中记载了一首经典小方——金铃子散,由川楝子、延胡索两味药组成,治疗“热厥心痛,或发或止,久不愈者”。

这里的“心”就是我们所说的“心窝”,也就是胃脘。

此外,《杨氏家藏方》还记载了另一个版本的“金铃子散”,由川楝子和小茴香组成,主要用于“治膀胱疝气,闭塞下元,大小便不通,疼痛不可忍者”。

冻疮的病机是气血瘀滞,因而川楝子也派得上用场。

《湖北中草药志》记载了“川楝子120克。水煎后热熏患处,再将药水泡洗”以治冻疮的用法。

### 二是杀虫

川楝子味苦有毒,有较强的杀虫作用,属于广谱驱虫中

药,可用于治疗肠道蛔虫引起的虫积腹痛。

### 三是外用疗癣

中医认为苦味之中药既有降泄之功,又有燥湿之能,故而川楝子能清热燥湿、杀虫而疗癣。

可用炒黄的川楝子研末后,调以香油,涂抹在患处,治疗头癣、秃疮、体癣等皮肤病。

现代药理研究亦发现,川楝子具有广谱抗菌作用,能够治疗一些感染性疾病。

川楝子有一定的毒性,使用时应注意。

同科属不同种植物苦楝的果实称为苦楝子,亦能入药,虽性状、成分、药效与川楝子较为接近,但苦楝子的毒性较大,应分别入药,不能混淆。

(摘自《中国家庭医生》2024.11)

有些人尽管不吸烟、不饮酒,每天都刷牙,但牙齿却依旧发黄。这可能是由多种因素所导致,具体有以下几点。

1.通常情况下,恒牙表面的牙釉质是无色透明的,而牙本质则是淡黄色的。随着年龄的增长,人们往往会形成更多的继发性牙本质,由于牙本质的颜色比牙釉质更深,因此牙齿会显得越来越黄。

2.即便不吸烟,但若经常食用含有色素的食物,如浓茶、咖啡、果汁等,长期下来,这些食物中的色素会在牙齿表面沉积,导致牙齿变黄甚至颜色加深。

3.不认真刷牙,口腔卫生不佳会导致牙菌斑和食物残渣堆积,同样会使牙齿变黄。(摘自《中国家庭医生》2024.12.23)

每天刷牙牙齿怎么还发黄

释疑解惑

## 类风湿关节炎是个“破坏王”

类风湿关节炎是一种慢性自身免疫性疾病,它就像一个四处捣乱的“破坏王”,在人体内引发一系列连锁反应。

类风湿关节炎的症状多种多样,且往往具有隐匿性。最常见的症状包括关节疼痛、肿胀和僵硬,特别是在早晨起床时最为明显,感觉就像是关节被锁住了,需要一段时间的活动才能“解锁”,恢复灵活性;还可能引发全身症状,如疲劳、发热、食欲减退和体重下降等;如果长期不治疗,可能导致关

节畸形和功能障碍,严重影响患者的生活质量。

除了关节,类风湿关节炎还可能攻击身体的多个器官和系统。心脏是类风湿关节炎常见的受累器官之一,风湿性心包炎、心内膜炎等疾病都可能由类风湿关节炎引发。肺部也可能受到类风湿关节炎的攻击,类风湿肺炎、胸膜炎等疾病可能导致患者出现呼吸困难、咳嗽和胸痛等症

状,就像在呼吸系统上加了一把锁,让人喘息都变得困难。类风湿关节炎还可能影响肾脏功能,导致肾炎和肾病综合

征等疾病。此外,也可能引发眼部问题,如巩膜炎和角膜炎等,影响患者的视力。

类风湿关节炎通常需要医生结合患者的症状、体格检查和实验室检查结果来综合诊断。目前没有根治类风湿关节炎的方法,但早期诊断和治疗可以有效控制病情的发展,避免更严重的后果。

生活中,类风湿关节炎患者要避免潮湿寒冷的环境、注意保暖、适当运动、合理饮食,增强身体素质和免疫力。

(摘自《医药养生保健报》2024.12.23)

## 不吃糖怎么会得糖尿病

导致糖尿病的诱因通常包括:

**遗传因素** 糖尿病具有很强的家族遗传性。如果家族成员中有糖尿病患者,尤其是直系亲属,那么患糖尿病的风险就会大大增加。

**肥胖与超重** 超重及肥胖会导致胰岛素抵抗,即身体对胰岛素的敏感性降低,是导致2型糖尿病最重要的诱因。

**精神压力过大** 长期精神紧张、焦虑等负面情绪,会导致身体分泌大量的应激激素,如去甲肾上腺素、肾上腺皮质激素、胰升糖素等。这些激素会抑制胰岛素的分泌,促进肝糖原的分解和释放,导致血糖升高。

**睡眠不足** 长期睡眠不足会干扰人体的生物钟,导致胰岛素分泌紊乱及升糖激素(肾上腺素、皮质醇等)分泌增加,引起糖代谢紊乱,尤其是空腹血糖升高。此外长期睡眠不足会导致身体代谢率下降及体重增加,进一步增加糖尿病风险。

**年龄因素** 随着年龄的增长,人体胰岛β细胞功能会逐渐衰退,胰岛素分泌数量减少,糖调节能力下降。因此,中老年人更容易患上糖尿病。

**免疫因素** 免疫紊乱可损伤胰岛β细胞,是导致1型糖尿病的主要病因。

**不良生活习惯** 高热量高脂肪饮食、缺乏运动等不良生

活习惯,会导致热量过剩。多余的热量就会转化为脂肪储存在体内,导致体重增加及肥胖,加重胰岛素抵抗,引起糖尿病。

由此可知,如果胰岛功能良好,摄入过多的糖也可以被有效利用,血糖不会升高。反之,若由多种原因导致胰岛功能异常,即便少吃甚至不吃糖,也有可能发生糖尿病。当然,不加节制地摄入高糖、高脂食物引起的肥胖是糖尿病的重要诱因,因此养成良好的饮食习惯,对于远离糖尿病非常重要。(摘自《家庭医生报》2024.12.30)

对症 治疗

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 小学生数学期末试卷语文含量极大:方向偏了

1月9日,深圳“南山因为期末试卷太难延时20分钟”冲上热搜。原因是题目过难,四年级数学期末试卷延长20分钟。

不少家长看完深圳南山四年级数学期末试卷后不淡定了,原计划考试时间90分钟,一共36道题,整整6页A4纸,仅算一下时间,平均每道题150秒种,即两分半钟一道题。这两分半钟,四年级的学生需要读题、理解、思考、计算、书写。

网名为“躲藏的卡通车”的网友表示,自己是清华大学毕业,看完这份试卷后特别气愤:“不要觉得大语文时代就可以搞几个成语、几段古文扯到数学卷子上了,觉得

提升了试卷水平,真正的数

学永远凝练在简洁的几段符号中,而不是散在一堆没有用的文字信息中。”此番观点引来不少点赞。

不少家长猜测,深圳南山这份试卷是为了适应中高考的改革,毕竟高考数学阅读量也越来越大。广州一重点中学数学老师周老师强调,这是对高考数学的误解。“其实早在三年前,高考数学就开始‘瘦身’了,新高考数学题量有所减少,更注重考查学生的思维能力,倡导‘多想少算’,题目思维量充足,学生若能充分思考,可能会发现更巧妙的解法。”

周老师表示,为了适应情景化和生活化,在数学试题里出现两三道贴合生活场景的数学题无可厚非,但不

会让我把他当榜样;每次测验出分,妈妈也总是第一时间问班里的最高分。除了成绩,妈妈对班里的选举也很关注,学校评选班干部、优秀生,妈妈都会督促我参加竞选。小学时,我曾因为两票之差没有竞选上“三道杠”,妈妈还为此纠结了好长一段时间。本来这件事我没有放在心上,但妈妈不甘心地跟我分析竞选失败的原因,让我既内疚又背负了很大的压力。妈妈一刻不停的攀比让我感觉快喘不上来气了。

天津市家庭教育研究会会员井春玲老师说,孩子之间存在竞争是正常现象,但如果

在“福流”中培养“王者之力”

自己的工作和事业的时候,能够沉浸其中,物我两忘,酣畅淋漓,如痴如醉,忘掉时间,忘掉空间。

这种全神贯注而产生的快乐心理体验,被米哈里称为“Flow”,我们把它翻译为“福流”。

彭凯平认为,要想培养幸福且有生机的孩子,父母可以做三件事:第一,去观察,找到孩子真正的兴趣。找到之后,要给孩子创造各种机会,让他沉浸于物我两忘的状态,去体验这种幸福的“福流”。第二,多和孩子多聊聊文学作品、艺术、音乐、电影,尝试一些新鲜的事物。帮助孩子理解这些

情感、行为和社会生活,在崇高、道德、善良、忠诚的故事里,潜移默化提升孩子的同理心、升华他们的道德和情感。这些正能量也将为孩子们的精神世界,增加亮丽而又温暖的底色。最后,也是最重要的一点,那就是和孩子建立更为亲密的关系。美国哈佛大学的研究团队,曾开展过一个长达70多年的追踪研究,发现真正决定一个人成功、长寿的原因,不是所学专业,也不是学习成绩,而是美好的关系,包括稳定的家庭关系、亲密的朋友关系等。

(摘自《当代教育》庄晓/文)

面对上中学后的第一次期末考试,小昕还是挺紧张的。还没开考,妈妈已经给小昕下达了“指标”:拿到班里前十名的成绩。是否能达到妈妈的要求,小昕心里没有底,心里的压力又多了一层。

小昕说,从上学起,妈妈就爱拿我和其他小孩作比较,如果比较之后我没有赢,妈妈准会念叨许久。妈妈常跟别人比较的是成绩,哪位同学经常考前几名,妈妈一定

科学育儿

教育论坛

唐守伦/文

让家长深度参与孩子间的竞争,甚至处处插手比较,就会给孩子带来很大的负面影响,而忽视了自己的成长需求。

井春玲老师建议,每个家庭教育的重点应该是关注自家孩子的兴趣爱好、发展潜力以及内心需求,减少打量他人的目光。家长停止攀比行为,就是给孩子树立了良好的榜样,远离物质化。家庭教育要重视家庭中每个成员的精神富足,并学会自省,哪些地方需要修正改进,哪些地方需要优化提升,通过家长的耐心陪伴和指导,激发出孩子强大的内动力。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

亲子之道

课室内外

批评不是否定孩子,而是让孩子明辨是非

父母不要认为孩子做错了,就可以不停地批评他、打击他。批评的目的不是全盘否定孩子、打击孩子,而是让孩子明辨是非。不要孩子犯错误了就好像抓住他的“把柄”,批评他、指责他,不给他解释的机会,这样孩子无法真正地认识自己的错误。

你越相信他、肯定他,越能激发他内心深处的力量,他才能变得更好。如果我们总是怀疑他、否定他,他就会放弃自己,失去前行的动力。

所以,当孩子犯错误的时候,并不是教育的最好时机;当孩子表现好的时候,大声地肯定他、表扬他,然后孩子感觉到自己被认可了,他就会朝着这个方向积极去发展。

亲子之道

课室内外

晚上睡不着,还得靠花椒

花椒,味甘性平,有着通经活络、清热化痰的神奇功效。当人体经络如堵塞的河道般不畅,痰热像乱窜的火苗在体内肆虐,进而扰乱心神引发失眠时,花椒就如同那疏通河道的得力工匠,成为一味极为有用的药材。

此外,花椒在临床治疗失眠的时候也经常用,分享一个基础方:花椒、半夏、陈皮、竹茹、茯苓、远志,临床辨证加效的效果非常不错。

在这方子中,花椒宛如先锋大将,率先通经活络,为清除体内痰浊瘀滞开辟道路;半夏与陈皮强强联手,发挥燥湿化痰之功;竹茹则专注于清热化痰;茯苓勤勤恳恳地健脾利湿化痰;远志默默承担起安神益智之责。

众药齐心协力,化痰清热、通经安神,对痰热内阻、经络不畅型失眠能起到一定的助力作用。

此方剂的核心思路便是化痰清热、疏通经络以安定心神。

(摘自《长寿养生报》1.7)



医学知识

科学育儿

教育论坛

课室内外