

# 幼儿不可过早练习国际标准舞

改变形体、锻炼身体、性格养成……越来越多的家庭选择让孩子学习国际标准舞。长期从事国际标准舞教学的李凯指出，幼儿不可过早练习国际标准舞，如过早练习、训练不当，可能影响孩子身心健康。

10月3日上午，一场国际标准舞全国公开赛在南昌理工学院英雄校区拉开帷幕，比赛吸引了来自全国各地的青年、少年、幼儿总共约2500人参赛。

赛事执行总监、江西一所高校从事舞蹈教学工作的李凯介绍，国际标准舞日益普及，除专业的舞蹈培训机构外，一些学校也开设了国际标准舞课程。练习国际标准舞有助于提升孩子的舞蹈文化艺术素养，然而孩子最好在5岁以上，并选择专业的培训机构练习，过早地、非专业地练习可能损伤孩子韧带，影响其健康成长。

李凯建议，家长在选择国际标准舞培训机构时，要重点关注教学资质、师资力量以及安全措施等。 **高皓亮**



# 每五人就有一人高血压 专家建议限盐减重动起来

10月8日是第21个全国高血压日，各地开展宣传活动以提高人们对高血压危害性的认识。专家认为，对高血压患者应在生活方式干预的同时启动药物治疗，正确的生活方式干预也是合理有效的治疗手段。

国家心血管病中心主任助理、中国医学科学院阜外医院副院长蒋立新介绍，目前我国高血压患病人数达2.7亿，高血压直接经济负担占我国卫生总费用的6.6%。包括卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏疾病在内的高血压严重并发症致残和致死率高，给患者家庭和社会带来沉重负担。

不过，专家指出，高血压可控可防。除了药物治疗，采取正确的生活方式干预也可明显降低血压。

国家心血管病中心发布的最新版国家基层高血压防治管理指南显示，高血压患者每人每日食盐摄入量应不超过6克，并注意咸菜、鸡精、酱油等食物中“隐性盐”的摄入，可以收缩压下降2-8毫米汞柱；体重超标的高血压患者每减重10千克可以让收缩压下降5-20毫米汞柱。

根据这份指南，对确诊高血压的患者，应立即启动并长期坚持生活方式干预，即“健康生活方式六部曲”：限盐减重多运动，戒烟限酒心态平。

“合理健康饮食和降压药是并驾齐驱的。”北京医院心内科副主任汪芳认为，合理膳食对于高血压患者的血压控制十分重要，有助于减少降压药的使用，提升使用效果。中国疾病预防控制中心专家建议，高血压患者养成良好行为生活方式还需做到三点：保证充足睡眠，不熬夜，睡觉前避免进行剧烈的体力活动或脑力活动；自备血压计，定期监测血压并做好记录，每周至少测量1次；遵医嘱服药，切忌自行停药。 **田晓航**

# 儿童感冒应对症下药

儿童感冒，大部分家长最先想到的是赶紧吃药。专家提醒，儿童感冒时家长应仔细观察症状，对病情做一个初步预判，学会鉴别感冒类型以便对症下药。

流行性感冒传染性很强，高发于冬季和初春。孩子感染后往往症状较重，持续3-5天高烧，并有明显的寒颤、头痛、浑身肌肉酸痛、喉咙痛、干咳等，且精神状态不佳。”南京市妇幼保健院药事科主管药师阮婷婷说，此时家长需加以重视，及时到医院进行积极治疗，否则易导致肺炎、脑膜炎等。普通感冒虽有发烧、流鼻涕和咳嗽等症状，但一般病情较轻，多休息、多饮水或者简单对症处理即可，不需进行药物治疗，3-7天可自行好转。

不论是流行性感冒还是普通感冒，病原体等都是通过呼吸道传播。阮婷婷建议，预防感冒最有效的方式是多开窗通风，赶走弥漫在空气的病毒。此外还要按时、按计划给孩子接种疫苗，注意均衡饮食，保障营养供应，适当加强运动，提高免疫力。 **据新华社**



# 年轻人记忆力明显减退 需到医院筛查

36岁的王艳(化名)也被医生推荐过来参加此次的义诊。一头乌黑亮丽的长发、破洞牛仔褲、精致的妆容并时不时地自拍，让人觉得王艳只有20多岁，这一群老年人中更加显眼。

两个月前，家里遭遇了一点变故，导致王艳的睡眠状况变差，与此同时她的记忆力也在明显减退，经常回微信写了一半就忘了接下来要说的内容，去一间屋子里拿东西，但是进去之后却忘了要干吗，这些情况每天要反反复复好多次，工作效率也比之前差了很多。

接诊王艳的宣武医院神经内科副主任医师魏翠柏经过诊断，认为王艳可能是由抑郁、焦虑而引起的记忆力减退。由阿尔茨海默症等痴呆疾病引起的记忆力减退，忘记的东西就想不起来了，而王艳这样

暂时忘掉的东西，过一会儿还能想起来。

在门诊中，也会遇到一些年轻人前来就诊，魏翠柏解释说，一方面是工作压力大等原因造成了年轻人的身体健康出现问题，另一方面也说明大家的健康意识越来越强了。

除了抑郁、焦虑等问题会引起记忆力减退，年轻人出现记忆力减退还可能是因为甲状腺功能减退、维生素B<sub>12</sub>缺乏、早期肿瘤等。对于这些患者，魏翠柏建议应及早就医，记忆力减退只是一个表现症状，如果可以及时地治好原发病，那么记忆力还是可以恢复的。

在阿尔茨海默症患者中，大约有5%的人可能会在三四岁发病。对于这些早期发病患者，魏翠柏分析说，基因参与的作用比较大。

9月14日，首都医科大学宣武医院开展了“认知障碍”秋季义诊活动，这是一次为配合世界阿尔茨海默症日而进行的公益活动。义诊当天来了许多银发族，他们都是疑似或已确诊为该病的患者。

此外，如果有直系亲属因基因问题患有阿尔茨海默症，或者亲属中连续两代人发病或者发病人群超过3个，也是患阿尔茨海默症的高危人群。

现在普遍认为糖尿病、心脑血管疾病等都是阿尔茨海默症的危险因素，这些疾病近些年都有年轻化的趋势。魏翠柏说，目前，阿尔茨海默症还是在60岁以上的老年人中高发，并没有年轻化的趋势，但是年轻时患上糖尿病等疾病，那么老年以后患上阿尔茨海默症的风险就越高。

所以，对于年轻人来说，出现记忆力减退等问题时，应该及时去医院就诊筛查，以免耽误治疗。此外，还应该保持健康的生活方式，为今后的老年生活打下一个健康的基础。 **张强**



# 网络旋涡“魅力”有多大——青少年过度沉迷网络现象观察

高中生偷划父母40万元打赏女主播、10岁女孩沉迷网游加30多个房间、3名未成年人为上网盗刷4000元、中学生网吧猝死……近年来，诸如此类事件频频报端，引发社会对未成年人过度沉迷网络空间的担忧。

“要想毁了孩子，就给他一部手机吧！”当问到网络对孩子的影响时，郑州市民张钊既生气又无奈。张钊的儿子正在读小学六年级，今年是小升初的关键年，但孩子对网络的沉迷令张钊十分忧心。

“有时孩子玩在兴头上连吃饭、睡觉都给忘了，现在只好把家里的手机、平板电脑密码全都换掉，但这样也不行，孩子会给我讲条件，看两小时的书要玩半小时的游戏。”张钊很无奈，玩手机成了孩子学习的唯一动力，成绩却直线下降。

除了荒废学业，沉迷网络影响孩子身心健康，也是家长忧心的重要原因之一。

“最近太沉迷手机了，感觉要废了。”“我宅了几天一直玩手机感觉都快瞎了。”“我也是，而且熬夜玩得脸色差。”“我手指可打出了一个泡，现在都要贴创可贴……”网上流传的一些沉迷网络后果的说法，虽有些夸张，但却反映了现实问题：过度沉迷网络会对青少年身心发

育产生不可估量的影响。

南昌市民唐女士说，刚上初中的儿子在同学的带动下开始玩一款竞技类手游，短短半年时间，视力就从1.5下降到0.5，脊椎也开始有些变形。

“青少年正处在生长发育的旺盛期，长时间受电脑辐射及长期精神高度紧张，会损害各种人体机能，引发眼疾、手疾、颈椎等各种疾患。”北京回龙观医院心理科主任刘华清说，长期下去还会造成父母和孩子关系疏离甚至对立，引发家庭矛盾。

在北京师范大学教授方晓义看来，网络沉迷包括网络交友沉迷、网络游戏沉迷、网络色情沉迷等多方面，青少年网络沉迷主要是集中在网络游戏上。“世界卫生组织今年年初决定将游戏成瘾列入精神疾病，说明这个问题的严重性。”方晓义说。

此外，记者采访发现网络传递的错误价值观也对青少年产生负面效应。

“我未来的理想是当网红。”面对“长大以后你想做什么”的问题，一名小学三年级女生的回答让家长目瞪口呆。不仅是“网红现象”，一些当红的网络游戏肆意曲解、解构中华优秀传统文化经典，歪曲历史、恶搞

“孩子玩手机玩游戏非常大，空闲时间几乎离不开手机，以前成绩能排在班级前十，前阵子都已经班级倒数第一。”眼看自己的孩子王强(化名)明年就要高考了，却还陷在游戏的世界里不能自拔，南京市民龚女士越来越焦心。龚女士的困境是当前很多家长和老师共同面临的难题：沉迷游戏，已经严重影响青少年的学习和身体健康。

防治青少年沉迷游戏，不应将希望寄托在企业开发一套严格的防沉迷系统，应是社会整体联防；法律的归法律，技术的归技术，教育的归教育，家庭的归家庭。

英雄也传递了错误价值观。

“目前移动游戏庞杂，准入门槛较低，管理难度大，因此部分手游企业仍然选择打‘擦边球’，在游戏中掺杂一些暴力、色情内容。”江西财经大学教授李秀香说，这对青少年的价值观产生了负面效应。

此外，有专家表示，长期沉迷网络会诱发网络模拟症。由于青少年缺乏辨别是非的能力及法治意识淡薄，他们在接触网络暴力、色情、犯罪等不良信息后易在现实社会中模仿，乃至走上犯罪道路。

第42次《中国互联网络发展状况统计报告》的数据显示，截至今年6月，中国网民规模超8亿人，其中21.8%的上网者年龄在20岁以下，不足10岁的网民约有2900万。为了防止青少年沉迷网络，社会各界采取了一些相应的措施，例如游戏公司核实用户身份、推出防沉迷系统、禁止未成年人进入网吧等等。

方晓义建议，政府监管力度还需要继续加强，同时，降低青少年“触网”风险，宜疏不宜堵。不能仅仅粗暴地切断他们接触网络的机会，还需要家庭、学校和社会多方合力，引导青少年树立良好的网络使用习惯意识，提高自主辨别网上不良信息的能力。 **据新华社**

# 心海导航

# 心理压力的四大危害

在现今的生活中人们总是能够感受到压力无处不在，常常搅扰我们的心神。所谓压力就是指我们在日常生活中的各种刺激事件和不利因素使人在心理上产生的困惑或威胁，在心理学和医学上主要表现为紧张、不舒适、焦虑和抑郁等。

据科学研究统计，我国城市居民中近半数的人体验到了中等以上的压力，其中近两成已发展为心理障碍，甚至是严重的精神障碍。2017年12月，我国焦虑障碍患病率为4.98%，较2011年之前的调查提高了一个百分点。在2013年，心理卫生协会的相关统计显示，我国抑郁症的发病率为3%-5%，目前已有超过2600万人罹患抑郁症，但我中国抑郁症人群的就诊率目前还不到10%。学生、未就业人员和下岗人员为高发人群，其中大学生尤为突出。

曾有学者针对中国13所大学本科生的心理压力现状流行病学调查显示，被调查大学生有中等程度心理压力的占49.3%。其中，程度较重的临界人群占被调查者的8.4%，尤以大一新生和即将毕业的学生压力体验更为突出。另有多项报道显示我国大学生最近一年内的自杀意念报告率为9.1%~18.1%，自杀计划的报告率为2.5%~5.4%，自杀未遂的发生率为1%~8.4%。其中自我发展与择业压力、学习压力、社交压力和生活压力是压力的主要外部来源。在压力的表现上，三分之一的被调查学生表现为强迫症状，其次为人际关系问题，偏执、敌对、抑郁和焦虑等表现者均超过两成。

原国家卫生部曾于2006年“世界预防自杀日”披露，自杀在中国人死亡原因中居第五位，15岁至35岁年龄段的青壮年中，自杀为死因之首。有研究发现，绝大部分自杀者的行为都与压力事件有关，其中外部压力事件是导致个体自杀的主要原因。对于个体而言，压力大小

容易使我们安于现状，从而阻碍了前进的脚步。保持适度压力有利于我们振作精神，更好应对学习生活中的各种挑战，使生命具有活力，利于我们体会到生命存在的意义和人生的乐趣。并且通过锻炼，我们能够不断提高应对压力的能力。但是，压力超过一定限度，我们长期感觉压力山大，结果就会适得其反，不但不能适应，相反压力会对我们造成一系列的危。

压力产生的危害概括起来主要包括生理、情绪、认知、行为4个方面。生理上，压力过大会导致多种躯体疾病，包括高血压、冠心病、消化性溃疡、皮肤病、紧张性头痛、多汗症、脱发症、神经性呕吐、神经性厌食、糖尿病、免疫性疾病、恶性肿瘤。对于女性而言，短期压力下容易出现痤疮、月经不调等，长期压力下还可引起女性的多毛及男性化发展；而男性容易出现阳痿、早泄等。

情绪上，长期在高压下，我们经常容易情绪失控，比如莫名烦躁、焦虑不安、愤怒、恐惧、情绪低落，甚至抑郁。这些不良情绪的持续存在容易使我们出现上述生理的一系列变化和行为的异常。

认知上，压力过大容易出现记忆力下降、注意力不集中、思维迟缓等。长期压力过大导致我们自我否定，认为自己不行，或者潜意识认为自己无能，产生无助感。

行为上，长期压力过大的人容易对人冷漠，与别人发生冲突，甚至封闭自己。这些表现会导致延误压力的解决，同时衍生出人际关系的新问题。有些人容易染上吸烟、嗜酒、吸毒等恶习。在情绪的控制下，也容易出现自残、自杀等冲动性行为。

由此可见，压力过大存在诸多危害。我们要尽量减少和避免不必要的高压状态，学会科学地应对压力。如何使自己保持在正常的压力范围内，是我们今后值得思考的话题。 **李志勇**

# “大猩猩都十分高兴”

1996年是曼德拉当选南非总统的第二年。虽然新南非废除了种族隔离制度，但这一陈腐观念在少数白人心里还未被彻底根除，他们对曼德拉仍抱有偏见。这年6月的一天，在南非警察总部大楼，有个年轻的白人警员用电脑软件，将曼德拉的头像丑化成了一只大猩猩，并传输到一楼大厅的电子大屏幕上。

消息传出，全国舆论哗然，此事立刻成为新南非成立以来一起罕见的种族歧视事件。警察总监和警察部部长十分震惊，当即去总统府向曼德拉负荆请罪。听两人介绍完情况后，曼德拉十分平静地微笑道：“种族隔离制度在我们国家实行了近半个世纪，要彻底根除非易事。那个警察还很年轻，受到一些不良影响在所难免，时间会让他明白一切，我的尊严也不会因为他的丑化而受到影响。所以，请你们一定不要为难他，以后有机会见到他，我要请他亲眼看看我究竟是不是一只大猩猩。”

两位官员去见曼德拉之前，心里十分忐忑，害怕会因此事受到责备，却没料到会是这样的一个结果。这让二人深感意外，连连表示，要马上认真整肃警察总署的纪律，保证此类事件不再发生。

几天后，曼德拉参加地方选举投票，恰巧那名白人警察在现场执行核实身份的任务。随行人员悄悄将这一情况告诉了曼德拉，那个警察也认出了曼德拉。在核实曼德拉身份证上的照片时，曼德拉对他慈祥地一笑，将脸凑到他的眼前说：“我的孩子，你看我像只大猩猩吗？”那个白人警察顿时涨红了脸，不好意思地低下了头。曼德拉轻轻拍了拍他的肩膀，低语道：“事情已经过去了，请你千万不要有任何心理负担。”白人警察抬起头时，已是泪流满面，哽咽道：“我错了，请您惩罚我吧。”曼德拉依然微笑着轻声说：“赶快工作吧，后面还有好多人在排队呢。”然后对他挥了挥手，缓缓向投票站走去。

投完票后，曼德拉对困扰过来的选民幽默地说：“看到大家能够踊跃参与国家民主进程的推进，大猩猩都十分高兴。”一句话，逗得在场所有人笑得合不拢嘴，他也愉快地随着一起大笑。

曼德拉以他的大度和宽容轻松化解了这起种族歧视事件，正如他所说：善良和宽恕是通向梦想的两条大道，而让黑人和白人成为兄弟，整个南非才能繁荣发展。 **张达明**