

健康提醒

自闭症患儿
要早发现、早干预

自闭症儿童又被称为“星星的孩子”。专家提示,作为家长也应留意自闭症儿童发出的“讯号”,争取早发现、早干预。

“自闭症的孩子大部分都是因为语言发育落后来看病的。”北京大学第六医院主任医师贾美香说,正常孩子通常2岁前都能开口说话,有些家长认为自闭症孩子只是语言发育落后,甚至认为“贵人语迟”,这样很可能错过孩子的最佳干预年龄。

首都医科大学附属北京儿童医院精神科副主任医师张纪水说,大部分自闭症孩子在2岁半左右确诊,早的话1岁左右就可发现。自闭症孩子与人缺乏经常性的眼神交流;抗拒与其他人身体接触,不像一般孩子被抱时身体会贴向大人;兴趣比较狭窄,可能只喜欢某种东西,有重复转圈、挥手之类的刻板行为。如果出现以上行为的一项或者几项,家长就应重视,尽早带孩子到医院检查。

张纪水说,自闭症的发生,遗传因素是决定性的,不是因为“带孩子没带好”、发烧、磕碰、打疫苗等原因。“家长往往希望患儿能一下子被治好,以目前的医学水平,自闭症孩子进行长期的康复训练后症状会慢慢得到改善,但疾病是终身的,希望家长不要相信夸大的治疗宣传,以免上当受骗。”

据新华社

长个快
当心脊柱侧弯



专家提示,孩子在长个快的青春期容易发生脊柱侧弯,应重视预防、筛查。

中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会主任委员、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说,脊柱侧弯在儿童青少年尤其是青春期瘦高的女孩中更为多见,可带来疼痛、影响生长发育和心肺功能,甚至造成下肢神经功能障碍,对身心健康造成不良影响,严重者需要手术治疗。

脊柱侧弯的成因可能与遗传、内分泌、外伤、生活习惯、营养等有关。孩子要养成良好的坐姿、睡姿,避免使用过软的床垫,不要长期趴着睡等。

专家认为,青春期是脊柱生长发育最快的时期,如果骨骼周围的肌肉缺乏力量,再加上坐姿、站姿不良,将容易导致脊柱侧弯。因此,建议保障孩子充足合理的运动时间,增强其肌肉力量。

林苗苗

女性在30岁前
要评估患乳腺癌风险

乳腺癌是全球女性最常见的恶性肿瘤。专家提示,女性应在30岁前进行乳腺癌风险评估,评估出的乳腺癌高危人群在40岁前定期进行乳腺影像学筛查。

据了解,乳腺癌是我国女性发病率最高的恶性肿瘤,我国患者的平均发病年龄为48.7岁,比欧美国家早近10年。在我国,发病年龄不超过35岁的年轻乳腺癌患者占比超过10%,明显高于发达国家。年轻乳腺癌患者有更多的遗传倾向,且复发和转移风险更高。

专家说,家族遗传性乳腺癌具有发病年龄早、家族中多个成员发病、双侧(双侧)乳腺癌发病率高临床特点。家族遗传性乳腺癌是指乳腺癌患者在家族中呈聚集现象。如果多个具有血缘关系的亲属患有乳腺癌,就属于乳腺癌家族遗传高危人群。

专家提示,女性应在30岁以前进行乳腺癌风险评估,以确定乳腺癌高风险人群,并使其通过补充的筛查手段获益。具有明显的乳腺癌遗传倾向者、30岁以前接受过胸部放疗者、既往有乳腺导管或小叶中重度不典型增生或小叶原位癌患者,均属于乳腺癌高危人群。

此外,对于一般风险人群,在25至40岁建议每月进行一次乳腺自我检查,每年进行一次医生体格检查;40岁以后,建议每年再进行一次乳腺影像学检查。

林苗苗



香蕉挂起来 蘑菇放纸袋

果蔬存储的七个妙招

买回家的果蔬短时间内吃不完,应该怎么保存呢?近日,美国《读者文摘》杂志刊文总结了七个果蔬存储小妙招,供大家参考。



根类蔬菜要放保鲜袋

胡萝卜、白萝卜、莲藕、土豆、甜菜根、红薯和山药等根类蔬菜,应该装进保鲜袋,放在阴凉的地方或者冰箱冷藏室保存,否则很快会变软变坏。

西红柿常温放

研究发现,低温下,西红柿中与产生芳香物质有关的基因就像“冻僵”了,使芳香物质的产出大大减少,导致其风味大打折扣。因此,西红柿在常温下储存即可。

蘑菇用纸袋装

蘑菇最怕受潮,如果放冰箱里容易变黏。如果用塑料袋装蘑菇,容易导致水分无法散发,进而加速其霉变。蘑菇装在硬纸袋中保存,可以很好地解决蘑菇变质的问题。

浆果存放前用醋水浸泡

蓝莓、草莓等浆果容易迅速软化和发霉变质。为了延长浆果保鲜时间,不妨冷藏前用1:3的醋水浸泡片刻,然后冲洗干净,沥干水后放入冰箱保存。醋可杀死浆果上的细菌,有助于防止霉菌生长,延长浆果保质期。

香蕉挂着存

促使香蕉等水果成熟的是一种叫乙烯的气体,它是导致香蕉表皮变黑的“罪魁祸首”。随着香蕉成熟,释放的乙烯越来越多。所以,控制香蕉周围的乙烯,就可以掌控它的成熟速度。香蕉采摘时越成熟,保存温度越高,乙烯产生得越快。所以,把香蕉挂起来,保持良好通风,可以其让产生的乙烯随风飘散,从而延缓香蕉变黑。

黄瓜单独存放

很多果蔬,比如西红柿、香蕉和甜瓜等,会释放乙烯气体。黄瓜对乙烯气体超级敏感,因此需要单独储存,否则容易加速变质。

芹菜包层铝箔纸

芹菜在冰箱中存放久了会因为失去水分而变软。将芹菜分开,清洗好,待根茎控干水后,用铝箔纸包裹紧再放入冰箱,保鲜期可长达几周。如果用塑料袋包裹芹菜,会加速其老化。

陈欣



4月13日,全国第四届“万步有约”健走激励大赛在山东省济南市莱芜区启动。据介绍,2019年全国约600个区县的30余万人将直接参与为期100天的万步健走比赛,共同践行并倡导健康生活方式。图为启动仪式结束后,与会嘉宾在济南市莱芜区雪野湖畔参加健走活动。

新华社发

第四届“白衣天使杯”书画摄影展征稿启事

为庆祝第108个国际护士节和中华人民共和国成立70周年,宣传“引领之声——人人享有健康”主题,展示广大医护工作者和人民健康护卫促进者敬业奉献、热心卫生健康事业的良好精神风貌,深入贯彻落实十九大关于健康中国战略总体安排,濮阳医学高等专科学校联合濮阳市卫生健康委员会、濮阳市文学艺术界联合会、濮阳市文化广电旅游体育局,共同举办第四届“白衣天使杯”书画摄影展,现面向社会征集书画摄影作品。

一、作品题材
参赛作品力求体现社会主义核心价值观,展现医护工作者、人民健康护卫促进者敬业奉献、热爱祖国人民的精神风貌,展现富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义新时代形象,传递正能量,具有时代气息。

二、规格要求
(一)书法类。毛笔、硬笔、篆刻等。草书、篆书、篆刻作品须附正楷释文,每幅作品不超过4尺(整张宣纸),硬笔类作品尺寸为标准A4纸张大小,纸张、字体不限。篆刻作品尺寸规格无要求,须提交篆刻印拓,拓页统一为A4纸张大小。

(二)绘画类。作品可为中国画、油画、水彩画、水粉画、素描、剪纸等。画幅最大边长以不超过120厘米为宜,自带画框的不可受此限。

(三)摄影类。黑白、彩色照片均可。纸质作品,单幅作品10英寸大小。组照每组不超过4幅,每一组算一件作品,勿装裱。电子版作品使用JPG格式,大小要求不低于2M,请使用“作品姓名+作品标题”作为作品文件名。谢绝提供电脑创意、改变原始影像的作品。照片仅可作亮度、对比度、色彩饱和度的适度调整,不得作合成、添加、大幅度改变色彩等技术处理。

(四)其他要求。书画作品统一装裱,纸质作品背面请用铅笔在右下角工整注明作者姓名、电话、单位或地址,电子版请在邮件中进行说明(如受作者委托投稿请注明)。

三、作品报送
(一)报送时间:即日起至5月8日止。
(二)报送地点:市城乡一体化示范区文岩街与商鞅路交叉口东100米路北濮阳医学高等专科学校后勤服务楼510房间,乘17路、35路公交车可达。
(三)联系人:王丽兵,电话:4414590,邮箱:pyyzzxb@163.com。

四、奖项设置
本次活动将邀请有关专家组成评委会,对报送的作品按书法、绘画、摄影分类评审,每个类别设一、二、三等奖,并向作者颁发证书,给予物质奖励。

五、作品责任
参展作品涉及名誉权、肖像权、著作权等法律责任的均由作者或提供者负责。纸质作品不予退回。

举办方将所征集作品用于编辑画册、出版书刊、举办展览、相关宣传等活动时,不支付稿酬。本次活动不收取任何费用。

2019年4月15日

心灵智慧

停下脚步就是死亡



很多年前,我曾是曼哈顿一家广告公司的设计师。我很努力地工作,但并没能改变公司的命运。做了两年的设计师以后,公司倒闭了。我开始找工作,但很长时间都没有找到工作,只能住在曼哈顿最便宜的房子里,穿着最便宜的西装,吃着最便宜的快餐。这样能让我在这里多留一些日子,以便找到工作。

后来,我找到了一份报纸排版的工作,但因为从来没有使用过他们的设备,工作并不顺利,我很快被辞退了。为了吃饱肚子,我又去了一家球球厂工作,可是这份工作让我异常苦恼:我是从纽约市立大学毕业的大学生,却和那些从来没有读过书且只会酗酒的醉汉们混在一起工作。有时,他们甚至会凭着自己是老员工对我颐指气使。

三个月后,因为实在无法忍受,我辞职了。我回到了家乡库特纳霍拉小镇。祖父问我为什么回来。我对他说:“我大概不属于曼哈顿,我想和祖父一样一辈子经营农场。”

祖父摇摇头说:“孩子,骆驼一生都在干旱的沙漠里生活,沙漠里又缺食物又缺水,你知道它们为什么能存活下去吗?”

我不知道祖父到底想说什么,只能茫然地看着他。

“骆驼之所以能在沙漠里活下去,是因为停下脚步就是死亡。它们为了水和食物,总在长时间跋涉,这叫‘坚持’。一只骆驼可以一个月不喝水,变得又瘦又憔悴。但你绝对想象不到,一旦找到了水,它可以在十分钟内喝下一百多升,使自己的身体迅速滋润起来,恢复精神和体力,这叫‘尽力’。”祖父笑笑说,“孩子,你呢?你愿意去跋涉吗?你愿意尽己所能喝更多水吗?”

我被这个故事震惊了。和骆驼比起来,我既没有做到坚持,也没有做到尽力。三天后,我回到了曼哈顿继续找工作,最后还是那家球球厂雇用了我。

从那以后,我每一天都努力地工作着,并且善待每一个同事。5年后,我从老板的手上买下了它;8年后,我增加了项目,扩大了规模;26年后的今天,它已是纽约最大的燃料公司。

我真的十分感谢我的祖父,感谢他用骆驼的故事教会了我坚持和尽力。

佚名

屠夫也能拜佛

清末时,山东沂源西部的荆山寺有个玄素禅师,因心胸宽阔备受人们尊敬。

有一天,玄素禅师正在寺里念经,突然听到寺外响起了吵闹声,走出去一看,发现众弟子正和一个想要进寺烧香的汉子争执。这汉子是以杀猪卖肉为生的屠夫。众弟子说,他每天杀猪宰牛,双手沾满了血腥与罪孽,所以不能让他进寺烧香拜佛,以免玷污了佛门净地。

玄素禅师听完弟子的描述后,点点头问:“你们可知他将肉卖给了谁?”众弟子回答说,那就说不准了,城里百姓们都会买肉吃。

玄素禅师又问:“城中百姓们受不受荤戒之律?”众弟子愣愣地说,百姓们没有出家,当然可以吃肉。

玄素禅师这才笑笑说:“既然百姓们可以吃肉,屠夫杀猪满足百姓的需求,何错之有呢?如果屠夫双手沾满了血腥就是恶人,那么城中百姓都曾吃过肉,他们应该也都是恶人,我们每个人都是父母所生,父母必定也曾吃肉,难道我们就全是恶人之后?更何况,即便是恶人,为父母家人烧香祈福也是善行,你们阻止别人行善,与作恶何异?”

众弟子面面相觑,不知如何应对。玄素禅师接着说:“芸芸众生,应该一视同仁,只要有向佛便是与佛结缘,出家人如果连这点容人之心都没有,是不能修成正果的!”众弟子听后都非常惭愧,连忙邀请那个屠夫进寺烧香。

这个屠夫因为玄素禅师的这番话开了窍,一心想要皈依佛门。

不久,屠夫就放下屠刀,拿出来多年的积蓄安顿好家人后,就到荆山寺出家为僧,成了玄素禅师的徒弟,法号“无刃”,也就是后来的著名高僧无刃禅师。

陈亦权

