

# 开学前的“烦恼”

日前,14岁的小美在妈妈的陪同下来到医院,近1周来时有头晕、胸闷、腹部隐痛、睡不好的状况。经过心电图、腹部B超、胸部CT、血常规等系列检查,各项指标均在正常范围内。但小美的不舒服是确实存在的。妈妈在检查报告出来后补充说到,以前也多次带小美到多家医院看病,但检查结果都是好的。了解到这些情况,医生让小美进行了焦虑评估、抑郁评估、失眠严重指数数量表测试。测试结果显示,焦虑56分(轻度焦虑),抑郁76分(中度抑郁),失眠指数不正常,小美处于抑郁状态躯体化表现。医生给予心理疏导后并约定一周后复诊。

每至8月下旬,青少年朋友因各种头疼、腹痛、胸闷、心悸等问题到门诊就诊率较3至7月明显提高,其中一部分症状与小美一致,均存在程度不一的焦虑情绪、抑郁情绪、压力过大等问

题。从现代健康理念来说,他们确实不健康。当今社会发展和变革给家庭及家庭教育带来了巨大冲击,激烈的社会竞争让在职场打拼的父母们顾不上家庭和家庭教育,过重的课业负担和学习压力挤压家庭教育和家庭成员间温馨沟通的时间,家长面对受各种传播媒介影响而个性意识愈来愈强的孩子常常“力不从心”……下面介绍有效预防这类“烦恼”的简要做法。

一是主动适应孩子成长。不能用一成不变的态度、行为方式对待成长的孩子,要从注重提供物质转变到积极关注心理变化和精神需求,从儿童期的守护神逐步转变到青春期的知心朋友。

二是让孩子真正感受到家庭的温暖。通过各种语言及肢体语言来表达“我爱你”“我很在乎你”等信息,让孩子时刻了解到你在关心他的

各方面情况,如生活学习、兴趣爱好、行为情绪等,而不是只关心学习成绩。做到用心沟通、用爱陪伴,形成和谐的亲子关系。

三是始终和孩子站在一起。欣赏他的闪光点,同时接纳他的不足。孩子有一点点好的表现就鼓励,用表扬来正性强化,如“你真棒!”“我真为你感到骄傲和自豪!”在孩子遇到挫折困难时及时安慰,共同分析原因,鼓励支持,一起努力战胜困难。对孩子的未来永远心怀宽容与希望。

人无完人,没有完美的父母,也没有完美的孩子,不能瞪大眼睛看孩子的缺点,专拣孩子的不足去指责,而是学着多肯定和称赞,用心沟通,用爱交流,你就是个有爱有温度的好家长,你的孩子也会越来越好。

(文/李军红)

## 入秋后记得常吃“四大”润肺食物! 防秋燥,少生病!

出伏了,秋天的脚步也愈来愈近。秋季是一个阳气渐收,气候干燥的季节,很容易导致人体出现一系列的健康问题,如干咳、喉咙疼痛、皮肤干燥等。因此为了预防秋燥,保持健康,我们可以调整饮食来润肺保肾。在秋季养生中,润肺“四宝”被誉为最佳选择。

1. 梨子  
梨子是秋季盛产的水果之一,也是润肺的佳品。梨子味甘、性寒,具有清热解毒、润肺止咳的功效。梨子中富含水分、膳食纤维和维生素,可以促进消化系统的健康,还能有效缓解咳嗽和喉咙干燥的症状。入秋后常吃梨子,不仅可以滋润肺脏,还可以增强免疫力,预防感冒等呼吸道疾病的发生。

2. 百合  
百合是一种具有悠久历史的中药材,也是秋季润肺的上佳之选。百合性味甘淡、微寒,能够清热润肺,滋阴养液。百合含有丰富的维生素B、C以及钙、磷等微量元素,不仅可以滋养肺脏,还能提高代谢和免疫力。入秋后,可以将百

合煮汤或者炖粥,每天适量食用,对于预防秋季干燥咳嗽、喉咙疼痛等症状非常有效。

3. 银耳  
银耳是生活中常见的食用菌,也是秋季润肺的重要食材。银耳具有清热润肺、补虚养身的作用,尤其适合常年面对空调和电脑辐射的人群。银耳富含胶原蛋白和多糖类物质,有助于保护呼吸道黏膜,增强免疫功能。可以将银耳炖煮成羹品或者加入汤中,既美味又能给肺部提供充足的水分和营养,缓解秋季燥咳等不适。

4. 蜂蜜  
蜂蜜是一种天然的保健食品,也是润肺的良好选择。蜂蜜具有滋润肺脏、润喉止咳的作用,可以改善呼吸道干燥和咳嗽的症状。蜂蜜中富含多种有益物质,如维生素、微量元素、酶类,对增强免疫力、抵御秋季病毒感染有一定的帮助。步入秋天后,可以将蜂蜜加入温水中饮用,或者与梨子、柚子等食物一起食用,以增强润肺的效果。

除上述“四宝”外,还有其他关于秋天养生

## 暴雨年年有 疾病招招防

近期雨水较多,极端强降雨增加了肠道传染病、皮肤病和食源性疾病等发生的风险,暴雨洪灾天气教大家如何预防疾病。

1. 不喝生水,喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水,或经漂白粉等处理过的水。  
在有条件的情况下,最好饮用开水、瓶装水和桶装水。洪水中含有大量的泥土、腐败动植物碎屑、细菌、寄生虫和病毒,即使用肉眼看起来很干净的河水、山涧水、井水、泉水或湖水,直接饮用也存在危险。在不得不饮用的情况下,用明矾和漂白粉(精片)澄清、消毒,至少煮沸5分钟后,方可饮用。
2. 不吃腐败变质的食物,不吃淹死、病死的禽畜。  
目前松阳县正处于高温高湿的夏秋季,食物易腐败变质。食用腐败变质食物易引起食物

中毒。食用不洁食物易引起痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。淹死、病死的禽畜携带大量病毒细菌,容易传播各种疾病,不可加工食用。

3. 注意环境卫生,不随地大小便,不随意丢弃垃圾。  
洪水过后,环境中的垃圾较多,应尽快清理。随地大小便不仅会污染水体和环境,还可能造成苍蝇大量孳生,传播痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。
4. 人体皮肤长时间浸泡在水中,会引起皮肤溃烂、感染等严重后果。  
下水劳动时,应每隔1~2小时出水休息一次。避免在强降雨期间,经过积水路段。积水可掩盖水中深坑、掉落电线等,要避免涉水通过,防止意外伤害。
5. 做好防蝇防鼠灭蚊工作,预防肠道和虫

## 关于登革热,这些你需要知道

当前,气温较高,蚊虫孳生,是登革热等蚊媒传染病的好发季节。有市民朋友咨询登革热相关问题,

- 一、什么是登革热?  
登革热是登革病毒引起的一种急性传染病,通常临床表现为急起高热、头痛、肌肉、关节剧烈酸痛,四肢和躯干出现皮疹,腹股沟等处的浅表淋巴结肿大,血常规检查白细胞计数及血小板降低。
- 二、登革热是怎样传播的?  
传播登革热的“罪魁祸首”是埃及伊蚊和白纹伊蚊,我市是白纹伊蚊,也就是老百姓通常说的“花斑蚊”“花蚊子”,被携带有登革热病毒的伊蚊叮咬后就有可能得病。白纹伊蚊有两个显著的习性,一是白天吸血(活动高峰为早晨8-10时,下午4-6时),二是喜欢在小的积水中产卵孳生。
- 三、登革热的传染源包括哪些?  
患者和隐性感染者为主要传染源,在一些登革热呈地方性流行的地区,猴子等灵长类动物以及蝙蝠等也是传染源。人感染病毒后在发

病前1天至发病后5天都具有传染性,还有一部分人感染登革热病毒后不发病,称为隐性感染者,但也同样能通过伊蚊叮咬将病毒传播给其他人。

四、登革热主要在哪些地区流行?  
从全球范围看,登革热主要的流行地区为热带和亚热带地区,其中东南亚、南亚、非洲以及美洲地区流行较为严重。这些年我市的疫情都来自境外输入。对于输入病例做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,已成为阻断登革热疫情在我市继发传播的关键。

五、登革热的症状有哪些?  
发病后,临床主要表现为高热、头痛、肌肉、关节剧烈酸痛、皮疹和浅表淋巴结肿大、白细胞和血小板减少等。病情严重者还可能会出现出血、休克,甚至导致死亡。其特点可以概括为三点:

三痛:严重的头痛、眼眶痛、肌肉及关节痛。  
三红:面部、颈部、胸部潮红。

皮疹和身体浅表淋巴结肿大:发病后3-7日内出现皮疹、皮下出血等,部分病例腹股沟、

腋下等处浅表淋巴结肿大。

六、感染登革热的风险人群是哪些?  
在登革热流行地区生活、学习、工作、旅游的人员是感染登革热的高风险人群。近期国内前往东南亚、非洲、南美洲等登革热高发地区短期学习、工作、旅游的人员也存在感染登革热的风险,需要做好预防。

七、预防登革热最有效的措施是什么?  
做好防蚊灭蚊,主要有以下几个方面:

- 1.前往登革热流行区生活、学习、工作、旅游,房间内要安装纱门、纱窗或蚊帐,室外活动要穿长衣长裤,避免在树荫、草丛的阴暗处逗留,可以使用驱蚊剂,防止蚊虫叮咬;也可使用灭蚊剂灭蚊,但要严格按说明书进行操作,避免儿童接触。
- 2.近期从东南亚、南亚、非洲、美洲等境外登革热流行地区或国内流行地区返回丽水,一旦出现发热、皮疹等症状,要及时就医,并告知医生14天内的旅居史,以便医生鉴别诊断。
- 3.目前天气炎热,是蚊虫生长繁殖的高峰季节,要特别注意及时清理房前屋后的坛坛罐罐,清除积水,家中的水生植物要勤换水或投放灭蚊药,以彻底清理蚊虫孳生地,控制和降低伊蚊密度,达到防病目的。

据丽水疾病预防控制中心

据健康浙江、健康食报  
松阳县疾病预防控制中心

媒传染病。

强降雨后,人与蚊蝇鼠等接触的机会增多,增加了传染病传播流行风险。可用苍蝇拍等灭蝇,食物应用防蝇罩遮盖。可使用粘杀、捕杀等方法灭鼠。发现老鼠异常增多的情况需及时向当地有关部门报告。可使用驱蚊剂、蚊帐等防蚊。

6. 勤洗手,不共用个人卫生用品。  
勤洗手可保持手卫生。经不干净手可传染痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病、“红眼病”等接触性传染病。尽可能避免共用毛巾,保证一人一巾,且经常消毒。
7. 如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,要尽快就医。  
发热、呕吐、腹泻和皮疹可能是传染病的早期信号,强降雨期间,一旦出现这些症状,要尽快就医。
8. 保持乐观心态。  
人在强降雨中容易出现焦虑、抑郁、绝望等不良情绪,严重的会引起心理疾病。应保持乐观心态,积极应对。

据松阳县疾病预防控制中心

## 用科学理念呵护头皮健康,远离头油、头痒、脱发

头屑、头痒、头油、脱发……随着生活节奏的加快、工作压力的增大,加之不良生活方式,头皮健康问题给人们带来很多困扰。值此818全国护发日之际,首都医科大学附属北京同仁医院皮肤科主任医师魏爱华教授做客新华网,谈如何通过科学、权威的健康知识传播,助力大众呵护毛发和头皮健康。

### 头皮是头发健康的基础

相关调查研究显示,我国有2.5亿人受脱发困扰,脱发问题成了名副其实的“头等大事”。但很多人不知道的是,毛发是否能健康生长,很大程度上是由头皮决定的。

我们都知道,要长出好庄稼,需要好的种子和土壤,头发也是一样——好的“种子”就是毛囊,好的“土壤”就是头皮。“头皮健康不容忽视,决定了头发的健康。”魏爱华说,从生理结构来看,皮肤是人体最大的器官,头皮也是人体皮肤的一部分。不论是脱发还是多油、瘙痒、头屑多,都需要关注头皮健康。为什么头皮容易出现多油、头屑和瘙痒这些症状,从而导致脱发加重呢?魏爱华说,头皮正常会分泌皮脂,适当的皮脂起到滋养作用。但如果皮脂分泌过于旺盛,头皮上以油脂为食物的马拉色菌就会增多,导致出现皮疹、瘙痒、头屑增多,甚至还会有渗出异味,出现脂溢性皮炎。

魏爱华介绍,目前最常见的脱发类型为雄激素性秃发,而雄激素性秃发和脂溢性皮炎往往合并发生。“丰富的油脂会使马拉色菌过度繁殖,导致脂溢性皮炎,瘙痒就会搔抓,导致头皮屏障功能进一步破坏,加重炎症瘙痒,加重脱发,从而形成恶性循环。所以头皮健康要格外关注。”魏爱华强调。

那么脂溢性皮炎该如何治疗呢?魏爱华介绍,根据脂溢性皮炎的严重程度,治疗方案有所不同。首先,要到专业的皮肤科就诊,明确诊断,因为很多皮肤病与脂溢性皮炎相似。如果确诊为脂溢性皮炎,轻症选择外用药物,加上注意日常洗护即可。比如头屑增多,瘙痒和丘疹不严重,可以使用酮康唑洗剂,控制皮炎。如果症状比较严重,可以选用含激素的复方酮康唑洗剂。如果病情更为严重,就需要在医生指导下口服药物治疗。

“有些朋友一听激素就‘色变’。其实不用担心,激素虽然是一把双刃剑,但在专业医生或者专业药师的指导下规范用药,会把激素的正作用发挥到最大,副作用降至最低。”魏爱华表示,复方酮康唑洗剂含有的激素量非常低,短期外用非常安全。

### 养护头发头皮,需注意全方位健康

当我们的头皮或者头发出现健康问题时,魏爱华建议,首先,要及时到皮肤科就诊,最好是到有“脱发专诊”的皮肤科,找有脱发疾病诊疗专长的医生,以明确诊断,得到规范的诊疗和长期的管理。

魏爱华强调,所有疾病都是三分靠治、七分靠养,“医生不可能天天给你调整治疗方案,也不可能去管理你的日常生活,所以我们自己要学会自我管理。”魏爱华说,养护头发头皮要注意方方面面的健康,包括饮食健康、作息规律、保持心情舒畅,这些因素都会影响头皮头发健康。

在洗护方面,要注意先洗再护,要选择适合自己的洗发用品。洗头的频率也要根据个人的皮肤性质以及工作生活的环境、季节而定,比如,冬天比较干燥,如果是干性发质,一周可以洗三到四次;夏天多汗,就可以增加洗头频率。

头皮多油的患者,建议一天洗一次,但不可过度,如果过度去油脂,头皮反过来会刺激分泌更多油脂。魏爱华提到,选洗发水,要学会看成分,不能只看名称,只听宣传。如果有酮康唑成分的,都能起到去屑作用。

内容整理,据新华网北京8月18日电

## 眼睛的防晒 你做足功课了吗

不只是皮肤需要防晒,眼睛也需要!我们的眼睛很脆弱,容易受到外界环境的刺激和伤害。尤其是强烈阳光中的紫外线,对眼睛的危害不能忽视。

### 紫外线的刺激性很强

紫外线是一种看不见的电磁波,它有很强的穿透力和杀菌力,但也有很强的刺激性和损伤性。紫外线分为三种类型:UVA、UVB和UVC。其中,UVA可以穿透云层、玻璃到达室内,可以穿透皮肤至真皮层,会造成晒黑;UVB会被臭氧层吸收一部分,但过量暴露会引起皮肤晒伤;UVC可以被大气层吸收,很少到达地面。

### 暴晒下眼睛面临四大伤害

如果在夏天忽略了眼睛的防晒,紫外线会给眼睛带来哪些伤害呢?  
角膜炎 角膜是眼球表面的透明组织,它可以保护眼球免受外界物质的侵入,也可以折射光线进入眼内。紫外线可以直接刺激角膜,导致角膜上皮细胞坏死、脱落,引起电光性眼炎(也称“雪盲”),其症状包括眼红、流泪、畏光、视力模糊等。

白内障 白内障是指眼睛晶状体变得混浊不透明,影响光线的通过,导致视力下降甚至失明。紫外线可以促进晶状体中自由基的产生,导致晶状体蛋白变性、氧化、聚合,进而形成白内障。虽然几乎每个人都会随着年龄的增长出现白内障,但紫外线的过量照射会加速这一过程。

黄斑变性 黄斑是视网膜中心部位的一小块区域,我们90%以上的视觉信息都靠黄斑提供。紫外线可以损伤黄斑区域的感光细胞和色素上皮细胞,提高罹患黄斑变性的风险。

眼脸癌 眼脸也叫眼皮,是眼球周围的皮肤组织,它可以保护眼球免受灰尘、汗水等物质的侵扰,是眼睛周围的重要屏障。紫外线可以诱发眼皮的皮肤癌变,增加罹患眼皮癌的风险。眼皮癌的症状包括眼皮上出现异常的肿块、溃疡、色素沉着等。

### 眼睛的防晒注意这些细节

避免在紫外线最强的时段(11:00-14:00)长时间外出。如果必须外出,要尽量选择有树荫的地方,或者尽量在室内活动。

外出时,要戴上有防紫外线功能的太阳镜,特别是在水面、沙滩、雪地等反射光强烈的地方。太阳镜要选择正规厂家生产的,有“防紫外线”“UV400”等标识的,不要随便买一些没有质量保证的。此外,还可以戴上宽沿的遮阳帽或者打遮阳伞,以减少紫外线的直接照射。

记住,即便是阴天或者雨天,紫外线强度可能依然并不低,因此出门前可以参考当地紫外线指数,更加精准地防晒。

多吃一些对眼睛有益的食物,如富含维生素A、C、E和胡萝卜素的食物,例如胡萝卜、菠菜、西红柿、柑橘类水果等。这些食物可以增强眼部抵抗力,预防眼部疾病。

(文/崔浩然 北京朝阳医院)

据《北京青年报》(2023年8月22日08版)