

# 如何读懂“来自星星的孩子”？

市第二人民医院心理专家提醒，家长如果发现孩子有不搭理人、兴趣狭窄、不会正常表达需求等症状，应及时带孩子到专业医院诊治

■本报记者 贺正香 通讯员 陈友贵 李孟伯

近年来，“孤独症”这个词越来越多地进入人们的视野。孤独症又称自闭症，是一种儿童早期起病的广泛性神经发育障碍性疾病。这些自闭症孩子虽然生活在我们身边，却又像星空一样遥远，周围的人很难走进他们的内心世界，所以称他们为“星星的孩子”。

## 孤独症孩子有三大典型特征

据市第二人民医院副院长、主任医师陈卉介绍，孤独症孩子一般具有三大典型特征，第一个典型特征是社会交往障碍。有的患儿在婴儿期就缺少面部表情。当别人要抱他起来时，往往不会像正常儿童那

样伸出双手，表现出期待别人抱起的姿势。与父母离别时无明显的依恋表情，见到父母时又无愉快的表示。有需要时就拉着父母的手到某一地方，不能用手指指物，很少运用点头或摇头表示同意或拒绝等。以上这些都是社交障碍方面的常见表现。

第二个典型特征是沉默不语或较少使用语言。大多数自闭症儿童言语很少，情况严重的甚至没有言语，即使在别人大声呼喊他的时候也不做任何应答。有些孩子虽然可以发声，但是却无法完成情景交流，他们常会尖叫、哼哼或发出别人不能听清或不可理解的“话”，或者自言自语，也称为“自我中心语言”。另外，有些孩子还会在先前表现为言语能力正常，但在3岁至4

岁半的时候出现言语能力的突然衰退，从而失去了情景交际的能力。

以刻板、僵硬的行为方式应对环境是孤独症的第三个典型特征。自闭症儿童常有不寻常的兴趣和非同一般的游戏方式，常常在较长时间里专注于某种或几种游戏或活动，如着迷于旋转锅盖，或自己在地上转圈，经常会对某些物件或活动的特殊迷恋，对迷恋物件会终日拿着，数十天如此。有的人有刻板、重复的行为和特殊的动作姿势，常独自来回踱步、自身旋转、转圈走、重复地蹦跳。

## 自闭症孩子3岁前治疗效果最佳

不少人认为自闭症孩子都具有特

殊技能和高智商，其实只有比例不到10%的患者拥有特殊的“天才能力”，绝大多数自闭症孩子存在智力问题，在学习语言、形成技能、控制情绪、适应环境等方面要比普通孩子困难。

陈卉提醒，自闭症儿童3岁前治疗效果最佳。3岁之前，通过后天的特殊教育辅导，进行干预治疗可帮助孩子在适应社会能力方面起到良好作用。家长如果发现孩子有不搭理人、兴趣狭窄、不会正常表达需求等症状，应及时带孩子到专业医院，如市第二人民医院儿童青少年心理卫生中心诊治，以免耽误最佳治疗时机。

# 夏季宜吃酸 柠檬是首选



近年来，用柠檬泡水喝成为不少人夏季养生美容的选择。“五味之首的酸味，在夏天不可缺少。中医也认为夏季宜采取‘增酸减苦、调养胃气’的饮食原则。”这是因为：1、夏季高温，出汗多，适当吃酸味食物，能生津解渴、敛汗止泻，可预防流汗过多而耗气伤阴。2、夏季人体饮水增多，会稀释胃液，降低胃酸杀菌能力，适当吃些酸味食品可增加胃液酸度，健脾开胃，帮助杀菌和消化。

## 除了美白，柠檬汁还能预防肾结石

柠檬是药食兼用的水果之一，柠檬之所以在食疗养生界赫赫有名，归功于它富含维生素C。

柠檬富含维生素C、维生素B1、维生素B2、柠檬酸、苹果酸、橙皮苷、柚皮苷、香豆精等以及高度碱性，对人体十分有益。其有抗氧化、抗衰老、抗癌防癌、预防和治疗坏血病、促进钙吸收、促进胶原合成、促进肠道蠕动、加快排便等作用。

除了现代医学，其实我们的老祖宗对柠檬早有认识。清代《本草纲目拾遗》中记载了柠檬的食疗作用，称其“腌食，下气和胃”。《脉药联珠药性食物考》中也有关于柠檬的记载，“浆饮渴寥，能避暑。孕妇宜食，能安胎”。

研究发现，柠檬肉汁富含的柠檬酸、维生素C有很强的抗氧化作用，其超氧化物歧化酶活力高，对自由基抑制能力强，可促进肌肤的新陈代谢及抑制色素沉着等；饮用含柠檬汁的饮料可提高尿中的柠檬酸酯水平，该化学物质能预防尿中的矿物质在肾内形成结晶体，防治肾结石；由于富含维生素C，柠檬可促进钙的吸收、沉积，有利于维持骨骼的正常功能。

柠檬除了果肉有药食价值外，柠檬皮也十分有用。柠檬皮中的柠檬苦素，虽然是柠檬苦味的主要来源，但研究发现其有抗病毒、抑菌和抗肿瘤的作用；橙皮苷和圣草枸橼苷是柠檬中类黄酮的主要成分，前者有消炎、抗高血压等作用，后者有抗氧

化、调节血脂等作用；柠檬皮中还含有香豆素，它除了具有很多人都知道的抗凝作用，还有抗病毒、抗肿瘤等作用；柠檬皮中的柠檬果胶是良好的水溶性膳食纤维，有调节血糖、血脂和润肠通便等作用。

## 专家教你DIY养生柠檬水

1、柠檬一定要新鲜。制作柠檬水时，最好选择新鲜柠檬，因干柠檬的香气和维生素C等成分含量都有一定损失。

2、连皮薄切。柠檬切片泡水更有利于营养物质的释放及香气成分泡出，且一定要带皮切薄片。因柠檬皮含有丰富的有益成分，如橙皮苷、柚皮苷等物质；柠檬精油也主要存在皮里面。

3、温水冲泡。宜用60℃~70℃的温水冲泡柠檬水，因水太凉，柠檬香味不易泡出来，若用沸水，则会溶出较多的苦味物质。

4、适量。如果用柠檬水代替白开水来解渴时，泡水时宜淡些。一般1~2大片带皮柠檬泡200毫升水，反复冲泡2~3次，没有柠檬味道时换片新的即可。

柠檬品种众多，一般而言，主要分为黄柠檬和青柠檬。

黄柠檬体形较大、果皮较厚；青柠檬比黄柠檬更酸、皮更薄、汁更多。在营养方面，厚果皮的柠檬有较浓的香味，富含柠檬苦素、类黄酮、香豆素等；果肉比例大，果汁多的柠檬所含的柠檬酸和维生素C较多。

因此，黄柠檬多用于烹饪，而青柠檬多用于制作饮品。

## 这几类人不适合喝柠檬水

1、不宜空腹大量饮用柠檬水，尤其是胃病患者、老人和小孩；  
2、胃溃疡、胃酸过多者，不宜经常饮用柠檬汁；  
3、柠檬水容易腐蚀牙齿釉质，造成牙齿问题，龋齿患者不宜经常饮用柠檬汁；  
4、柠檬皮含有香豆素，临床使用的抗凝药华法林就属于香豆素类药物，此类患者需要注意柠檬的食用量。

(据《广州日报》)

# 不做“特困生” 提神有妙招

“夏打盹”医学上也称为“夏季倦怠症”，它是由于夏季炎热，温度过高，使人体大量排汗，而随汗液可排出大量的钾元素，又因钾元素得不到及时补充，从而导致人们夏季倦怠疲乏、精神不振。如何破解犯困的情况，看看以下8个妙招吧。

## 1、吃一两块巧克力

营养学和饮食学学院的媒体发言人珍·布鲁宁提到，“中午我感到疲劳困乏时，最让我解困的莫过于一两块黑巧克力了。含有88%可可的纯黑巧克力是我的最爱，因其抗氧化剂含量最高，而含糖量最低。巧克力中的可可是一种‘心情助推器’，需要消化的咖啡因含量少，因此它是一种让人沉醉其中无法自拔，但仍然比较健康的选择”。

## 2、嚼一口姜

《立刻瘦身：与新型超级食物——Pulses一起减肥和瘦身》的作者辛西娅·萨斯说，“我的提神秘诀是姜。它能缓解鼻塞，促进血液循环，所以，只需少量姜，即可让人立即振奋。关键是，姜还能起消炎作用。因为如果我疲乏，可能是由于紧张或者缺乏睡眠引起的，而这两者都会加速炎症。”

## 3、喝杯椰子汁

“脱水可以从多种途径榨干你，我的首选是椰子汁。其含钾量高，12盎司的含钾量超过一个中等体积的香蕉，能帮助我们补充能量。”《女性健康果汁和汤羹大百科》的作者丽

莎·德·法齐奥说。

## 4、水中加点柠檬汁

《超级膳食》的作者道恩·杰克逊·布拉特纳说，在水中加入一点柠檬汁，同样能马上提神醒脑”。

## 5、吃点苹果配杏仁

丽莎·琼斯说，“我的常胜之道是一个苹果配上一些杏仁。苹果提供了天然糖，作为身体的首选燃料，以及一定量的膳食纤维助人持久、稳定地释放能量。杏仁是蛋白质和镁的良好来源，这些矿物质有助于给细胞提供能量。”

## 6、嚼根芹菜

莫林·卡拉汉提到，“犯困的时候，我的首选是嚼点芹菜，吃点少量杏仁酱。我喜欢食物口感的对比，咀嚼芹菜般清脆食物的行为可以帮助人清醒——研究已经证实咀嚼的动作能激活大脑的警觉性区域。”

## 7、吃煮鸡蛋喝蓝莓汁

“有时如果我犯困，一个简单的煮鸡蛋和一杯蓝莓汁就能搞定。浆果提供21克的碳水化合物，是身体的首选能源。而近4克的纤维有助于保持血糖平衡。且鸡蛋里的蛋白质保证我一个小时之后也不犯困。”《饮食小变化》的作者注册营养师克里·甘斯说。

## 8、喝杯抹茶拿铁

《美国女性健康》减肥栏目的专家克里·格拉斯曼说，“我钟情于抹茶拿铁，咖啡因剂量温和，并且含有一种叫做茶氨酸的化合物，有助于集中注意力。”

据《健康时报》

在吸烟、环境污染、职业暴露等因素诱导下，肺癌的发病率和死亡率逐年攀升，占到了恶性肿瘤中第一位。专家建议——

# 定期体检，防肺癌于未然

■见习记者 刘慕寒

在吸烟、环境污染、职业暴露等因素诱导下，肺癌的发病率和死亡率逐年攀升，占到了恶性肿瘤中第一位。专家建议，不要过于恐慌，正确地知肺癌、识肺癌才能更好地战肺癌、防肺癌。此外，市民应定期体检，注意作息饮食等，一则防范于未然，二则早发现早治疗。

## 知肺癌：多种诱因致发病率及死亡率高

据中国肿瘤登记中心发布的2013年年报显示，肺癌发病率和死亡率“双高”，肺癌位居中国恶性肿瘤发病率前列，每年的新发病约为60万人，且近年来发病率更呈现出年轻化的趋势。

导致肺癌的原因有很多，主要包括吸烟、环境污染、职业、遗传、病毒感染、肺结核、心理状态等因素。其中环境污染和吸烟(包括主动吸烟和被动吸烟)，是造成全球性肺癌发病率和死亡率持续上升的重要原因。

吸烟是肺癌的主要危险因素之一，对全球至少80%的男性肺癌患者及至少50%的女性肺癌患者产生直接影响。中国男性吸烟者约3亿，为全球吸烟者的1/3。研究表明，吸烟与肺癌的发生呈现一定剂量—效应关系，吸烟量越多、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越早，肺癌的致病风险越高。被动吸烟同样如此。我国人群吸烟状况已成为影响我国肺癌发病的主要因素。随着未成年人和年轻女性烟民的不断增加，我国肺癌发病和死亡

的问题越来越突出。

其次，环境污染亦是导致肺癌发生的另一个关键因素。城市空气污染主要来源于机动车辆废气，采暖及工业燃烧废物等。近年来城市日益频繁出现的雾霾天气中的主要污染物PM2.5(可吸入颗粒物)，就主要来自汽车尾气和燃煤烟雾。在污染严重的情况下，居民每天吸入的致癌物的量，相当于吸20支纸烟。

职业暴露亦是肺癌的一个重要致病因素。目前已有证据能证明能增加肺癌风险的职业接触因素包括石棉、粉尘、电离辐射、无机砷化合物、铬及其化合物、镍及其化合物、氩及氡子体、二氯甲醚、氯化乙烯、芥子气以及煤烟、焦油和石油中的多环芳烃类等，尚有多种金属及非金属化合物具有致癌作用。“常宁市矿厂比较多，那边的肺癌患者明显就比其他地方多。”市中心医院肿瘤内科副主任医师李斌说道。

## 识肺癌：早期无明显症状

肺癌全称为支气管肺癌，从严重程度上可分为四期。肺癌患者能够在早期发现就医的比较少，因为早期肺癌通常无明显症状。三分之二的病人，到医院就诊时就已经是Ⅲ期或者Ⅳ期了。

癌细胞侵犯的范围不同，肺癌的症状也有所区别。中央型肺癌的症状以干咳为主、咳血及血痰。周围型肺癌患者则会觉得明显的胸痛，如果肺部积液的话还会感到憋气、胸闷。肺癌患者会出现非常明显的消瘦，半年内能瘦五公斤甚至更多，并且会有锁

骨上淋巴结肿大的情况出现。肺癌发生骨转移时通常会出现骨头痛、关节痛的症状。出现副瘤综合症的患者会伴有食欲差、精神差、消瘦、乏力的症状。还有一个值得注意的地方就是，小细胞型肺癌会出现严重低钠的情况，而且补充效果不佳，只有肿瘤得到控制后情况才会改善。

## 战肺癌：治疗技术有多种，积极心态很重要

目前，肺癌治疗是以手术为主的综合治疗，外科手术仍是首选的治疗方法，对于不适宜手术患者或术前术后通常需要辅助进行放疗、化疗、生物治疗、中医药物治疗、介入治疗、靶向治疗等。通过手术加术后的辅助化疗可以使更多的肺癌病人延长生命，保证生活质量。即使晚期肺癌病人，通过化学治疗、放射治疗、靶向治疗、物理治疗等手段可以获得很长时间的生存。手术后辅助化疗失败的病人，再用靶向药物治疗，一样可以得到很好的生存。

癌症治疗除了需要医疗技术以外，还需要患者对疾病有一个正面的认识，保持积极的心态配合医生治疗，才能获得一个比较好的治疗效果。“不少患者一查出肺癌，就觉得天都塌了，自己给自己很重的心理负担，精神压力特别大。还有些患者喜欢信偏方，发现癌症以后不去正规医院治疗，反而去私人诊所那里抓草药煎服，不仅钱白花了，而且延误病情，耽误治疗时机。”李斌补充了一个让他印象深刻的病例，之前一中年男性患者被确诊为肺癌后没有住院治疗，听信偏方跑

到河南去捡草药，喝了好久不见效。再来医院时已经是Ⅳ期，且出现了肝功能损伤。

肺癌患者出院后一年内，依然需要每3~6个月到医院做一次检查，检查通常容易出现癌转移的部位，如肝、骨头、颅内等，万一复发转移能够早发现早治疗。术后一年内检查没有问题的话，第二年就可以每6~12个月做一次检查。

## 防肺癌：定期体检，注意作息饮食

“做好每年一次的常规体检，对于预防和发现身体任何方面的疾病都很有效。”李斌补充道，“因为缺乏常规体检的意识，所以好多患者一到医院来检查，基本上已是肺癌中晚期了。要是能在早期发现，其实很好治且治疗效果会非常好。”

预防肺癌，其次就是生活习惯和饮食方面。保持良好的生活习惯、规律作息。尽量不抽烟，多吃新鲜食物，少吃发酵后的食物(尤其是酸菜、腐乳和腊肉等)。多吃当季的果蔬。

## >>> 相关链接：

李斌，市中心医院肿瘤内科副主任医师，全国肿瘤CSCO会员，市化疗委员会委员，曾在广东中山肿瘤防治中心进修学习。擅长各种恶性肿瘤诊治(化疗、分子靶向治疗)，特别在肺癌、乳腺癌、大肠癌、淋巴瘤、白血病等方面有深厚造诣；在深部组织肿块穿刺及肿瘤血管介入方面有丰富经验。在国内核心期刊发表专业论文10余篇。

“5.12 国际护士节”当天，祁东县举行“天使有爱，健康祁东”表彰晚会

# 百名护理人员受表彰

本报讯(记者 贺正香 通讯员 何晓晓)“5.12国际护士节”当天，祁东县举行“天使有爱，健康祁东”表彰晚会，34名优秀护理干部、66名优秀护士受到表彰。

胡争梅是祁东县第三人民医院副主任护师、院感科主任，她坚守基层护理岗位整整35个春秋，用心服务，被誉为“群众心目中的南丁格尔”。祁东县第二人民医院李新华、周锦华于1986年同时担任门诊、急诊科室护士长。31年来，她们一直在护理岗位上默默坚守，过年过节和双休日经常是与病人一起度过的。

►祁东县举行“天使有爱，健康祁东”表彰晚会

