

市妇幼保健院儿科保健专家提醒——

孩子若有这些症状，家长应警觉可能是孤独症



他们目光清澈，却不愿与人眼神接触；他们听力灵敏，却对声响充耳不闻；他们寡言少语，总沉浸于自己的世界；他们犹如天上的星星，在遥远而漆黑的夜空中独自闪烁，他们就是孤独症儿童。守护跌落凡尘的星星，要先“懂”再“爱”，为此记者来到菏泽市妇幼保健院专程采访了儿童保健科主任房振楠。

记者:什么是孤独症，它又有哪些症状或障碍呢？

房振楠:孤独症有明确的医学界定，也称自闭症，又称孤独性障碍等，是广泛性发育障碍的代表性疾病。孤独症看似离我们很远，但其实它近在咫尺。每64个孩子里就有1个孩子患有孤独症。据此推算，我国孤独症者数量已达到1000万，并且近年来还有明显增高趋势，成为导致我国儿童精神残疾的首要疾病。

孤独症主要有以下3个方面的障碍：1、社交障碍：不喜欢眼神接触，大人拿着玩具逗孩子，孩子只盯着玩具，很少看大人；跟人不亲，不喜欢被父母抱；叫孩子名字时，孩子没反应；不会用手指指向自己感兴趣的东西，不会望向别人手指的物体；对他人不感兴趣，无法和其他小朋友一起玩；不能理解他人情感。2、交流障碍：言语发育迟缓，有的孩子3岁了只会叫爸爸妈妈；有的1-2岁时曾经言语正常，但发病后，言语逐渐减少，甚至完全消失；自言自语不断重复他人的话，或只重复特定字词；无法用言语表达需求。3、兴趣狭窄及刻板重复的行为：孩子异常专注于某一事物，有些孩子对车轮、风扇等旋转的物体十分痴迷，有的则对数字、路线图格外热衷，反而对正常儿童喜欢的物品如玩具等不感兴趣。不断重复一样的动作，如反复开门、拍手、转圈，把玩具摆成一排等；抗拒变化，习惯例行事项，如坚持走同一条路线，所有物品都按照一定的顺序排放。

记者:很多内向的孩子是否就是孤独症？

房振楠:内向不等于孤独症，孤独症的孩子不愿和人交流，整天沉迷于自己的世界，导致很多家长误以为孩子只是性格内向。事实上，孤独症主要表现为社交障碍、交流障碍、兴趣狭窄及行为方式刻板，往往存在严重的学习障碍、生活难以自理，与内向有很大区别。

记者:孤独症这么可怕有没有预警迹象呢？

房振楠:孩子若有这些症状，可能是孤独症的预警信号。3月龄预警迹象：①对响声没有反应；②不注视人脸，不追视移动的人或物品；③逗引时不发声或不会笑。6月龄预警迹象：①发音少，不会笑。8月龄预警迹象：①听到声音无反应；②不会区分生人和熟人。12月龄预警迹象：①不会挥手表示“再见”或拍手表示“欢迎”。18月龄预警迹象：①不会有意识地叫爸爸妈妈；②不会按要求指人或物；③与人无目光对视。2岁预警迹象为不会说有意义的语言；2岁半预警迹象：①兴趣单一、刻板；②不会说2-3个字的短语；③不会表示想要大小便。3岁预警迹象：①不能与其他儿童交流、游戏；②不会说自己的名字。如果出现以上情况，可带孩子到菏泽市妇幼保健院儿童保健科进行筛查。如果筛查为阳性，请听从医嘱进一步检查和治疗。孤独症无法自愈，截至目前，最有效的治疗方法就是康复训练，越早开始越好，但没有“最晚”，家长应抓紧6岁以前的时间，这个年龄段的孩子可塑性很强，效果也会越好。

通讯员 孟祥超

妇幼保健之窗



讲文明 树新风
菏泽市原创公益广告

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

科学饮食

野菜味虽好 食用有讲究



“蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢。”春季来临，万物复苏，田间地头的野菜都开始冒出了头，正是一年采摘野菜的好季节。吃多了油腻食物的市民，很难抵挡鲜美的野菜的诱惑，来一顿荠菜馄饨或者清炒马兰头，一下子唤醒春天的味蕾。野菜虽然味道好，营养价值也高，但食用起来也是有讲究的。如何能健康吃野菜，青岛市疾控中心食品卫生所医师贾晓敏作出了解答。

1、食用价值

野菜营养丰富，所含有的各类营养素比传统的栽培蔬菜丰富，常见的荠菜、芦蒿等几种特色野菜的蛋白质含量、营养价值高于许多普通蔬菜。许多野菜还富含对人体健康有益的维生素和“矿物质”，如类胡萝卜素、维生素C、钙、铁、镁等。

野菜有“天然保健食品”之美誉，有很高的医疗保健功效。《本草纲目》“菜部”记载的65种蔬菜中，就有34种野菜。例如蒲公英具有清热解暑，利尿散结的功效；荠菜能预防夜盲症、贫

血；马齿苋可降低血糖，降低血液胆固醇浓度，能有效防治糖尿病和心血管疾病。

2、食用方法

有些人买来野菜直接生吃，也有些人过度烹饪，然而这些吃法均不能发挥好野菜的营养价值，如何食用才能兼顾美味跟营养呢？

野菜的烹饪要保持其“野味”，方法上可炒食、凉拌、做馅，亦可焗、烩、烧、煮。关键在于根据不同野菜的特点选择不同的烹调方法合理食用。一些野菜草酸过多且有异味，如果直接炒食，味道并不理想。而过下热水，既能去除草酸又改变了味道。

野菜取材要新鲜。洗切和下锅烹调的时间不宜间隔过长，避免造成维生素及无机盐的损失，影响野菜的营养价值。

3、食用注意事项

野菜有较高营养价值，那是不是可以无所顾忌地大快朵颐呢？野菜的食用注意事项又有哪些？

路边的野菜不要采。路边野菜是呼吸着汽车尾气长大的，普遍存在重金属含量超标，吃了反而有害健康。

不认识的野菜不要挖。有些野菜是有毒的，食用后会造成食物中毒，危害生命健康。目前最为常见无毒野菜有荠菜、香椿芽、马齿苋等都可以放心大胆地吃！

适量食用，不可贪吃。餐桌上可以偶尔点缀一些青色，但野菜的食用并不是多多益善。有些野菜草酸含量高，多吃影响钙的吸收，还有一些具有清热解毒功效的野菜吃多了会损害脾胃。因此，疾控专家建议大家适量食用，不可贪吃。

崔佳佳



春季肝旺易脾虚 食疗养生请收好

春季肝木旺盛，容易出现脾虚的症状。在这个时节该如何调理养生？专家认为，在饮食上可多吃有芬芳气味的蔬菜，以疏肝柔肝。另外，俗语称“春日吃春芽”，这个季节可吃鲜绿的嫩芽，禁食或少食辛辣刺激食物，以免肝火上炎。

推荐春季食疗——
春笋焖牛肉

材料:牛肉 300 克、春笋 300 克、油 2 勺、生抽 1 勺、老抽 1 勺、蚝油 1 勺、生姜 5 片、葱 2 根、盐 3 克。

做法:锅烧热，倒入 2 勺油，放入切好的生姜、春笋、牛肉片、葱段翻炒 1 分钟左右。再加入生抽、老抽、蚝油翻炒均匀，加入少量清水半掩住春笋，盖上锅盖大火煮开后转中火。煮到水快熬干的时候加入盐，翻炒均匀稍收汁时盖上锅盖

焖。

功效:开胃健脾、消痰化痰、通肠排便、预防心血管疾病。

淮山薏米生鱼汤

材料:鲫鱼 1 条、淮山 15 克、薏米 15 克、陈皮 1 小块、生姜 3 片、油 2 勺、盐 5 克。

做法:洗净宰好鲫鱼，洗净淮山和薏米。用清水把陈皮泡软，拍裂一小块姜，热

锅，用姜块在锅里擦一遍，放两勺油，待油六成热下鱼，煎至微黄。煮沸煲煲里的清水，放入煎煮好的鲫鱼和其他材料，武火煮沸，转中小火煲一个半小时，下盐调味即可品尝。

功效:健脾去湿、养阴补虚、解春困。
据《老年生活报》
(请本版图片、文章作者联系本报编辑部，以便寄奉稿酬)

规律作息是维护健康的关键因素之一，你我不妨从今天起，起居有常，饮食有度，规律锻炼，照顾好自己——

医生说的“规律作息”需要这样做

信息化时代，我们很容易了解到很多感兴趣的信息。比如长期生物钟紊乱会导致失眠，增加糖尿病、肥胖、肿瘤和抑郁症的患病风险。又比如睡眠觉醒与自然生物钟错位的人，更容易出现抑郁和焦虑，主观幸福感也更低……这都表明，养成规律的生物钟至关重要。

生物钟是为了适应周围环境变化而形成的内在节律，大约以 24.2 小时为一个周期，控制着身体一系列生理过程，包括睡眠觉醒、激素分泌和代谢循环等，对健康发挥着至关重要的作用。

人体内的生物钟分为大脑生物钟和外周时钟两个系统，大脑生物钟位于人体下丘脑的视交叉上核，而外周时钟分布在人体的各个部分。可以想象自己身体里有一个钟表，不同时间有不同的生理活动。如果没有按照这个时间去，就相当于拨乱了钟表的指针，使生理活动陷入紊乱，这种紊乱轻则影响睡眠，重则影响工作和生活。那么，该如何科学合理地让生物钟规律起来呢？

固定起床时间，不睡回笼觉。从行为上解决睡眠问题的第一步是固定起床时间。不管晚上睡眠如何，早晨需坚持在固定时间起床。事实上，让自己在固定的时间起床要比强迫自己按时上床睡觉容易得多。需要注意的是，早晨

醒后建议使用 3 个一分钟，即醒来后在床上躺一分钟，然后在床头靠一分钟，接着双腿在床沿下垂一分钟后再离开床。

白天适量活动，饮食要规律。研究表明，固定就寝时间和进餐时间，以及适度参与社交活动是有效调整生物钟的方法。坚持户外活动，适当晒太阳，可增强人体免疫力，促



进激素的合成与分泌，有利于快速调节生物钟。但要注意运动结束时间距离睡眠时间，尽量保持在 3 个小时以上。此外，保持一日三餐的规律性，晚餐不要大吃大喝或吃不易消化的食物，睡前不要饮酒。

做好睡前准备，上床就困。建议睡前一小时调暗灯光，睡前半小时尽量避免使用电子设备。睡前可进行放松活动，比如听轻音乐、拉伸身体、折叠衣服、泡泡脚等。尤其重要的是，养成上床就困的习惯，不困不上床。床只用来睡觉，不要在床上看电视、听广播、玩手机、吃东西等。

规律作息是维护健康的关键因素之一，你我不妨从今天起，起居有常，饮食有度，规律锻炼，照顾好自己。

据《生命时报》



“文明健康
有你有我”



文明餐桌 杜绝浪费