

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疾病的首要病因。

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对话,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征象呢?

房振楠:孩子若有这些症状,可能是孤独症的预警信号。3月龄预警征象: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逗引时不发音或不会笑。6月龄预警征象:①发音少,不会笑。8月龄预警征象:①听到声音无反应;②不会区分生人和熟人。12月龄预警征象:①不会挥手表示“再见”或拍手表示“欢迎”。18月龄预警征象:①不会有意识地叫爸爸妈妈;②不会按要求指引人或物;③与人无目光对视。2岁预警征象为不会说有意义的语言;2岁半预警征象: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岁预警征象: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。孤独症无法治愈,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
爱国 敬业 诚信 友善

科学
饮
食



“文明健康
有你有我”

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毒,利尿散结的功效;荠菜能预防夜盲症、貧

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,亦可烟、炒、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,很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、消淤化痰、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,用姜块在锅上擦一遍,放两勺油,待油六成热下鱼,煎至微黄。煮沸瓦煲里的清水,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做,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,上床就犯困。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》



中国牡丹之都
ZHONG GUO MU DAN ZHOU
菏泽

富强 民主 文明 和谐
爱国 敬业 诚信 友善