

“你家娃考多少分”

儿童心理学家告诉你,怎么应对灵魂发问?

据新华社 又到年关,面对亲朋好友“你家娃考多少分”的灵魂发问,父母们该怎么“接招”?国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院精神心理科主任崔永华建议,父母们大可试试以下几种应对之法。

一是第一时间认可孩子背后的努力,而不是“大动干戈”。有的父母一看到考试结果不理想,就否定孩子学习过程中所付出的努力,甚至当场一通打骂。殊不知,这样的行为已经挫伤了孩子的自尊,埋下了厌学或自暴自弃的“种子”。

崔永华说,每个孩子都想优秀,都想被人尊重。要在第一时间明确地告诉孩子:努力了就是胜利了。同时家长应认识到,像注意力不集中、

学习不上进、总玩手机、不能自律等“毛病”,其实大部分孩子并不是成心想这样,而是“没有能力”做到父母期望的样子。这时候,家长需要换个角度去看待问题,寻找科学的途径帮助孩子。

二是与孩子一起寻找原因和制定对策。崔永华说,一般情况下,考试失利的孩子即使获得了安慰和鼓励,心理上也会经历从“心理挫折”到“心理修复”的过程,但这个过程正是孩子心理从脆弱走向不断强大的过程。

因此,家长在与孩子分析原因和对策时,应谨记不要发怒,只有“以心换心”,才能使孩子说出真正的原因;另一方面,家长也要激发和鼓励孩子自己找到改进的办法,让他们学会为

自己的学习负责。

三是不“拼娃”,而是帮助孩子知道“要成为怎样的人”。崔永华说,当前很多家长对于“赢在起跑线”非常焦虑,热衷“拼娃”,急于用物质重奖、所谓“成功学”给娃打“鸡血”。实际上,对于一个孩子来说,知道自己要成为怎样的人,才是激励其取得成就的无穷动力。从心理学上说,这种内生性的驱动力要远比外部强大的力量大得多,也有效得多。

“教育的价值在于唤醒孩子心中的潜能,帮助他们找到一条适合他们的道路。”崔永华说,面对“上哪所学校”“考多少分”的追问,家长何妨淡然一笑,用耐心和爱心呵护自家“独一无二”的小花,静待开放。 ■屈婷

专家称系新型冠状病毒

武汉不明原因的病毒性肺炎疫情病原学鉴定取得初步进展

日前,就武汉不明原因的病毒性肺炎疫情病原学鉴定进展问题,病原检测结果初步评估专家组组长、中国工程院院士徐建国表示,专家组认为

本次不明原因的病毒性肺炎病例的病原体初步判定为新型冠状病毒

下一步需结合病原学研究、流行病学调查和临床表现进行专家研判

冠状病毒 是一类主要引起呼吸道、肠道疾病的病原体

除人类以外,还可感染多种哺乳动物以及多种鸟类

目前为止,已知的人类冠状病毒共有六种

其中四种冠状病毒: 在人群中较为常见,致病性较低,一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状

另外两种冠状病毒: 严重急性呼吸综合征冠状病毒(SARS冠状病毒)和中东呼吸综合征冠状病毒(MERS冠状病毒),可引起严重的呼吸系统疾病

引起此次疫情的新型冠状病毒不同于已发现的人类冠状病毒,对该病毒的深入了解需要进一步科学研究

新华社记者 施耀琦 编制

如何打赢冬季心脏保卫战?

据新华社 我国出台的《健康中国行动(2019—2030年)》显示,我国现有高血压患者2.7亿人,18岁及以上居民高血压患病率为25.2%,并呈现上升趋势。目前高血压已成为我国心血管病的头号危险因素,并上升为全球疾病死亡的重要原因之一。冬季是冠心病的高发季节,特别是在气温骤降的时节,心血管科急诊室、病房里总是人满为患。而天气温度变化对高血压病人的影响常常被低估。

“人体的心血管系统对外界温度的变化很敏感,所以冠心病在冬季高发。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心外科主任医师孙宏涛表示,寒冷会刺激冠状动脉,致其

易痉挛收缩,若冠状动脉原有严重狭窄,则并发心肌梗死的可能性就增大。此外,寒冷会令人体的外周血管收缩,从而使血压上升,心脏负荷增大,增加了心肌缺血、心肌梗死的发生率。

值得注意的是,冬季北方地区昼夜温差大、室内外温差大,还有很多北方老人有去南方进行“候鸟式”迁徙避寒的习惯。孙宏涛说,由于人体温度调节系统处理突发情况能力有限,突发温度变异会带来人体相应变化,例如血胆固醇、心率和血小板黏度均增加,则机体免疫能力下降,因此一日内较大的温度变化可以导致心脏病发作。

“高血压患者在冬季要尤其注意定期服用降压药,避免血压波动,增加心肌耗氧量,导致心绞痛的发生。”孙宏涛建议,在气温骤降及季节更替时,高血压患者务必要加强血压的自我监测,密切关注血压值,警惕因外界温度变化所致的血压急剧变化。如果发生血压值急剧升高,要及时就医,在医生指导下调整用药方案,避免随意用药酿成危险。

此外,针对准备在冬季由寒冷地区到温暖地区居住、休闲旅游的中老年人,孙宏涛建议,应该在出发前全面接受体格检查,有心脑血管闭塞或重度狭窄者应遵从医生的指导。 ■王秉阳

冬季饮食切不可“贪热”

据新华社 近日较强冷空气来袭,天寒地冻。许多人偏爱吃火锅、红薯等抵御严寒。专家提示,长期的过热饮食习惯可能造成口腔和消化道损伤,提升罹患口腔癌、食管癌的风险。

“口腔黏膜烫伤多由急食导致,口腔黏膜是我们口腔的第一道防线,虽然它对高温不敏感,食物、饮料在四五十度时也感觉不到烫。但是口腔黏膜不耐烫,遇到高温容易烫伤。”首都医科大学附属北京口腔医院急诊综合诊疗中心副主任医师周建说,口腔黏膜的耐受温度约在50—60℃,当吃东西感觉烫时,食物温度一般可达70℃,容易导致口腔黏膜被烫伤。

此外,过热的饮食还会经过食道,食道表面的上皮细胞比口腔的还要娇嫩,口腔无法耐受的高温食物,更会损伤食道。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胸外

科副主任医师李勇表示,65℃以上的食物就可能损伤到消化道黏膜。“我们消化道的温度约为37℃,食道最高耐受的温度是50—60℃。而火锅的汤料温度可达120℃,刚沏好热茶温度约为90℃,都远超食道的耐受温度。”

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)称,超过65℃的热饮有可能会增加食道癌的患病风险。李勇说,过烫的食物在经过食管时,会烫伤黏膜上皮,导致破损、溃烂、出血。如果经常食用烫食,这些部位就会反复受伤,反复受到不良的刺激,长此以往很可能出现病变甚至癌变。

专家表示,长期食用65℃以上的饮食,会破坏口腔黏膜、食管黏膜的细胞,可能增加罹患口腔癌、食管癌的风险。冬季饮食切不可“贪热”,建议安全的进食温度是10—40℃。 ■王秉阳

世卫组织发布健康饮食小贴士

据新华社 2020年到来之际,世界卫生组织在其官网上发布了5条新年健康饮食小贴士,提醒人们如何吃得更健康均衡,增强身体抵抗力。

一、吃多种食物。均衡饮食有助增强身体抵抗力,使人更加健康长寿。世卫建议,日常饮食应尽量包括小麦、大米、玉米、土豆等多种主食,外加各种豆类、新鲜果蔬以及鱼肉蛋奶等动物来源食品;尽可能多吃燕麦、糙米等富含膳食纤维的全谷物食品;零食最好选择新鲜果蔬和无盐坚果,而非高糖、高脂和高盐食品。

二、少吃盐。吃盐过多会导致血压升高,增加心脏病和中风风险。世卫建议成人每天食盐摄入量不超过5克(约一茶匙)。人们在烹饪时应少

放盐,减少使用酱油等咸味调味品;在购买罐头、蔬菜干、坚果等食物时,尽量挑选不添加盐和糖的品种;餐桌上不要摆盐瓶和含盐调味品;检查食品标签,选择低钠产品。

三、低脂少油。人们在饮食中如果摄入过多脂肪会增加肥胖、心脏病、中风风险,人造反式脂肪对健康危害尤其大。世卫建议,用大豆油、菜籽油、玉米油等更健康的油替代黄油和猪油;选择鸡鸭鱼肉等脂肪含量较低的“白肉”,而不是猪牛羊肉等“红肉”;烹饪时尽量用蒸或煮替代油炸;购买食品时应检查标签,避免购买含人造反式脂肪的各种加工食品、快餐和煎炸食品。

四、限制吃糖。吃糖过多不仅有

害牙齿,还会增加超重和肥胖风险,导致慢性健康问题。世卫建议限制甜食和碳酸饮料、果汁和果汁饮料、冲调饮料、调味乳饮料等含糖饮料摄入;选择新鲜的健康零食,摒弃加工食品;少给儿童吃含糖食品,不应将盐和糖添加到2岁以下婴幼儿的辅食中。

五、控制饮酒。庆祝新年常常离不开酒,但饮酒过多过频不仅会增加受伤的直接风险,还可能给身体造成长期影响,如肝损伤、癌症等。世卫建议尽量少喝或不喝酒,某些特定人群应绝对禁酒,比如孕妇和哺乳期女性、驾驶员、机械操作人员,以及患有某些疾病而酒精会加重病情的人、正在服用能与酒精直接发生反应的药物的人等。 ■郭洋

面对吃饺子汤圆等节日食俗 糖尿病患者如何健康过节?

据新华社 临近春节,全国各地阖家团聚、欢度节日时,多有食用汤圆、饺子等习惯。我国是全球糖尿病患者增长最快的国家之一,目前糖尿病患者超过1.1亿,糖尿病前期人群约1.5亿。专家提示,糖尿病患者欢度佳节时也应该注意饮食,尽量限制糖分摄入。

北京医院内分泌科主任郭立新表示,北方地区多喜欢吃饺子,中等大小的饺子6个约为1两,一般糖尿病患者一顿摄入2两饺子为宜,也就是约12个。

郭立新表示,饺子皮的选择也有

讲究,为了煮的时候不容易破馅儿吃起来口感更筋道,大家一般都会选择专用的饺子粉或者高筋粉。但越是精磨的食材升糖指数越高,所以在选择饺子皮的时候建议用升糖指数较低的荞麦面、绿豆面,也可以在白面中加入一些玉米面、高粱面,不失口感的同时还能补充膳食纤维增加饱腹感。

在馅料上,郭立新表示应该优先选择素馅儿或者素肉混合馅,在肉类选择上遵循脂肪含量低、优质蛋白的原则。“不管是素馅儿还是肉馅儿,剁馅料的时候尽量剁大点,颗粒越大膳

食纤维保存率越高,升糖也就越慢。和饺子馅儿的油可以选用橄榄油和玉米油,尽量不要用动物油。”

针对爱喝饺子汤的糖尿病患者,郭立新建议少喝或不喝。“因为饺子汤里有大量的精淀粉和馅料漏掉的油脂,人体吸收较快,会使血糖快速升高。”

南方地区喜食汤圆,食材主要是糯米和辅料,馅料里还有花生、芝麻、豆沙和各种果脯。郭立新表示,无论是馅料还是面粉,都是高热量高糖分的食物,糖尿病患者要谨慎食用。 ■王秉阳

又一波降价药品已“在路上”

33个品种入选第二批国家集中采购名单

据新华社 国家组织药品集中采购和使用联合采购办公室日前发布全国药品集中采购文件,33个品种入选第二批国家药品“集采”名单,涵盖高血压、糖尿病等重大慢性病用药,以及抗肿瘤和罕见病用药。

按照集中采购工作安排,2020年1月17日开标产生拟中选结果,全国各地患者将于今年4月份用上第二批集中带量采购中选药品。有网友评论说,又一波降价药品已“在路上”。

记者梳理发现,名单纳入了阿卡波糖、格列美脲等口服降糖药物;奥美沙坦酯、坎地沙坦酯、呋达帕胺等高血压用药;治疗罕见病——肺动脉高压的药物安立生坦片,还有抗癌药替吉奥、阿比特龙等;以及阿奇霉素、甲硝唑、克林霉素、莫西沙星、头孢拉定等多个抗生素品种。

值得注意的是,第二批国家药品“集采”除了扩大品种,采购方案也更加成熟,并且在全国同步实施,显示出药品集中带量采购制度已进入规范化、常态化运行。一些未纳入医保目录的自费品种此次也加入“集

采”。业内人士指出,这意味着自费药品也将感到集中带量采购带来的降价“压力”。

2019年9月,第一批国家药品“集采”扩围到全国,与扩围地区2018年同品种最低采购价相比,25种中选药品平均降幅59%。

业内人士指出,从目前已经取得的成效看,以带量采购的模式引导药品降价,已成为大趋势。这不仅仅包括国家“集采”名单上的药品,也包括未纳入国家“集采”的药品。因此,2020年降价的药品会更多,受益的患者面更广。

比如,近期国务院深化医药卫生体制改革领导小组发布的《关于进一步推广福建省和三明市深化医药卫生体制改革经验的通知》已明确,各地要积极采取单独或跨区域联盟等方式,按照带量采购、招采合一、质量优先、确保用量、保证回款等要求,对未纳入国家组织集中采购和使用的药品开展带量、带预算采购。2020年9月底前,综合医改试点省份要率先进行探索,其他省份也要积极探索。 ■屈婷 张泉