



8:00



## 同心战疫 守护健康

疫情时期,家长除了要关注孩子的身体健康,更要——  
给予爱和支持 做好心理陪伴

疫情时期,孩子居家生活、学习,考验着家长的育儿能力。特殊时期,除了要关注孩子的身体健康,家长更要关注孩子的心理状况,给予更多的爱和支持,做好心理陪伴。

## 保持自身情绪稳定,做好情绪示范

孩子常通过观察父母的情绪和行为,感受到父母的情绪反应及态度,并不由自主地习得父母的应对方式。因此,家长应做好情绪示范和自我管理,及时觉察和调节自己的情绪,在孩子面前呈现出稳定、积极而有力量的一面,通过言传身教让儿童正确认识疫情,减轻其恐慌、焦虑等情绪。

## 关注孩子心理状态,应鼓励情绪表达

疫情影响了正常的生活,孩子也会出现一些被约束的抗拒和焦虑情绪,家长不应采取呵斥、吓唬等方式,给孩子

增加额外的焦虑和压力,而应该给予理解,保持耐心,关注孩子的情绪和心理变化,支持和鼓励孩子以他们的方式表达内心的想法和感受,及时疏解不良情绪。

## 丰富亲子互动活动,密切亲子沟通

规律有序的生活是保持心理状态稳定的重要部分。可有规律安排适合的室内锻炼,带孩子发现一两项喜欢的运动;与孩子共同完成简单的家务挑战,提升劳动意识和自信心;陪伴孩子玩玩具、看书、做游戏、听音乐,享受亲子互动和共同游戏的快乐。

## 做好健康上网监护,减少网络依赖

很多家长把电子产品当成“哄娃利器”,孩子一哭闹就给看手机上的动画、游戏,久而久之孩子对网络的依赖性也

逐渐增强。为防止居家期间过长时间使用电子产品,家长要以身示范,不让孩子“有样学样”,要和孩子共同约定每天玩的时间与时长,一旦确定规则就要坚持把控,让孩子知道有规矩就要遵守,锻炼意志力。

## 养成健康生活习惯,有利于增强抗疫信心

生活即教育,利用特殊时期开展自然教育能起到事半功倍的效果。家长可采用鼓励和适当强化的方式帮助孩子养成正确洗手、佩戴口罩等良好习惯,通过一些健康知识小故事让孩子认识到养成健康卫生习惯的重要性。同时,可通过一起阅读新闻报道的方式让孩子了解疫情信息和身边的抗疫事件,认识生命的价值,了解医护人员的辛勤付出,树立大家共克时艰必将战胜疫情的信心。 摘自《光明日报》



## 春夏养阳多保暖

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”春季天气变化较大,极易出现乍暖乍寒的情况,加之春回大地,人体的阳气开始趋向于表,腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力有所减弱。一旦遇到“倒春寒”,人们常会觉得自己“不像秋天那么抗冻”,特别是老人、儿童、产妇、慢性病患者,容易因不适应而受寒,导致各类疾病的发生。

《黄帝内经》云,“春夏养阳,秋冬养阴”。春夏养阳,即养生养长。春季养生在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春天阳气生发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。那么,春捂应该如何“捂”?

捂肚子。主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,

要特别注意肚脐部位的保暖。

捂脚。寒从足下起,四季的养生保健都应该注重足部保暖。春天衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴。下体宁过于暖,上体无妨略减,这样才能让阳气生发。

捂背。中医理论认为背部属阳,而贯穿整个背部的督脉又被称为“阳脉之海”。后背又为肾之府,胃肠道不好以及肾阳虚的人,千万不要急着把低腰裤穿起来。

当然,“捂”的程度应以自身感觉温暖、不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗反而容易受凉。如果连续两周最高气温都在15摄氏度以上,而且比较稳定,那就不必再“捂”了。 摘自《人民日报》

## 牙齿酸痛敏感怎么办?

冷热酸甜,想吃不敢吃。很多人有类似的牙齿敏感症状,医学上统称为牙本质敏感症。牙本质敏感症是指暴露的牙本质受外界刺激产生的短暂尖锐疼痛。典型的刺激包括温度刺激、吹气刺激、机械性刺激、渗透压刺激和化学刺激。

## 牙本质敏感症表现多样

牙本质敏感症的表现多种多样,可能是在刷牙时(机械刺激)、吃一些酸甜的食物时(化学刺激)或是喝热饮、吃冰淇淋,甚至是吸一口冷气的时候(温度刺激)产生的短暂的尖锐疼痛。

之所以会出现牙齿敏感,主要是由于牙本质表面覆盖的牙釉质和牙骨质发生缺失,牙齿丧失了最坚固的一层外衣保护,导致牙本质暴露后牙本质小管在口腔和牙髓侧开放。任何冷、热、酸、甜、机械刺激均可导致牙本质小管内液体流动,从而刺激神经产生疼痛。

引起牙本质敏感症的原因有很多。例如,由于喜食硬物造成牙齿磨损、磨耗,继而牙本质暴露;牙龈退缩引起颈部牙

本质暴露;爱喝碳酸饮料,牙釉质被酸蚀后导致牙本质暴露。

对于一些曾经做过牙冠或补牙的患者来说,还存在一些其他可能的致病因素,如修复体的边缘不密合、过度龈下洁治或根面平整术破坏了牙根表面牙骨质等。这些都会导致牙本质的暴露,继而引起牙本质敏感的症状,敏感程度与牙本质暴露的程度、时间相关。

## 如何缓解和治疗“牙齿敏感”

当发现自己出现了牙本质敏感症时,可以去医院寻求医生的帮助。若是牙本质已经暴露,可以采用一些办法将牙本质保护起来。若是牙周炎引起牙龈萎缩,通过牙周治疗可消除牙周软组织炎症,进而避免进一步的危害。若是修复体或充填体边缘不密合,则需要重新调整。

轻微牙本质敏感症可用脱敏牙膏及漱口剂来缓解。市面上常见的脱敏牙膏是通过钾盐、锶盐等物质封闭牙本质小管,以预防敏感疼痛。但是,有人因此刷牙时不漱口,让牙膏在牙

齿上多停留半小时。这非但对缓解牙齿敏感没有帮助,而且还会刺激口腔黏膜和牙龈组织。

若使用脱敏牙膏后仍不能缓解,就要及时就医。医生会根据牙本质的暴露情况,使用药物脱敏、激光或充填修复等方法解决患者的问题。对于牙本质轻微暴露未出现明显缺损的患者,医生会使用脱敏药物来解决患者的问题。常用的脱敏药物包括氟化物、氯化锶、氟化铵银、碘化银及树脂类脱敏剂。不同的脱敏药物有不同的使用时间和使用剂量,大致方法均为涂擦患处,通过化学反应产生新物质阻塞牙本质小管,从而达到脱敏的效果。

激光也是牙本质敏感症的一种治疗方法,根据输出功率不同,可分为低输出功率和中输出功率,其原理也不甚相同。但激光治疗方法成本相对较高、仪器体积大、疗程长、使用不便,临床应用相对来说并不广泛。若脱敏药物以及激光治疗均未能起到明显效果,患者仍然感到十分痛苦,医生则会考虑充填修复或去髓术的治疗方案。 摘自《人民日报》



## 喝咖啡有助于降低痛风风险

据《日本经济新闻》近日报道,日本防卫医科大学和大阪大学的联合团队在全基因组关联分析的研究中发现,保持喝咖啡的习惯将有助于降低痛风发病的风险。研究团队通过对超过15万人的咖啡饮用习惯和痛风发病风险进行关联研究,发现长期饮用咖啡有助于缓和痛风的发病,并认为今后通过对咖啡成分的分析,或许能够揭开痛风发病的机理原因和预防方法。

众所周知,血液里的尿酸升高,大量的尿酸随着血液循环抵达人体的各个关节,直接导致的后果就是痛风。咖啡中含有的咖啡碱会转化为嘌呤,导致尿酸升高。因此,从理论上讲,痛风病人是不能喝咖啡的。然而令人意外的是,此前国内外已有多项研究证明咖啡对预防痛风有益,但

却缺乏相关的统计分析和数据支撑。

此次,研究团队通过全基因组关联分析,针对超过15万研究对象的三项数值,包括每周饮用咖啡次数、尿酸指数和痛风发病风险进行研究,并将每周饮用咖啡的次数从0次到7次列为八档,发现一周内每多喝一天咖啡,痛风发病的风险就能降低约25%。至于每天喝几次、喝多少咖啡则不纳入考量范围之内。防卫医科大学的松尾孝教授称:“饮用咖啡的行为并未影响到尿酸数值的高低,但痛风发病的风险却呈现出下降趋势。”

研究表明,咖啡作为一种天然的碱性饮品,经常饮用不仅有利于保持体内的酸碱平衡,还能在痛风防治过程中发挥重要作用。

摘自《科技日报》

## 适度锻炼能将罹患肠癌风险降低20%

英国科学家在最新一期《国际癌症杂志》上发表论文指出,他们首次准确地确定了锻炼如何降低罹患肠癌的风险并减缓肿瘤的生长。他们的研究表明,锻炼会导致抗癌蛋白白细胞介素-6(IL-6)释放到血液中,帮助修复受损细胞的DNA,最新研究有望催生肠癌新疗法。

最新研究负责人、纽卡斯尔大学运动生理学讲师山姆·奥兰治说:“以前的科学证据表明,锻炼越多,患肠癌的概率就越

低,我们的研究结果支持这一观点。如果在较长一段时间内每周多次运动,释放到血液中的抗癌物质(如IL-6)就有机会与异常细胞相互作用,修复其DNA并抑制其生成癌细胞。”

在最新研究中,科学家们招募了16名年龄介于50到80岁之间的男性,他们的生活方式——如超重或肥胖,以及不参加体育活动等有罹患癌症的风险。

研究人员先采集这些人的初始血样,随后让他们在室内自

行车上以中等强度骑行30分钟,结束后立即采集第二份血样。作为对照,在另一天,科学家们在参与者休息之前和之后采集血样。结果发现,与静息样本相比,运动后直接采集的血样中IL-6蛋白增加。

科学家在血样内加入肠癌细胞,并在48小时内监测细胞生长。结果发现,与静息样本相比,运动后直接采集的血样减缓了癌细胞的生长速度,也减少了DNA损伤的程度,这表明锻炼可以修复细胞。

研究人员估计,锻炼可将罹患肠癌的风险降低约20%。该团队计划开展进一步研究,以确定锻炼如何减少早期肠癌的DNA损伤,并提出预防该疾病最有效的运动形式。 摘自《科技日报》