

健康生活

赏春正当时,过敏易发需当心

心理课

怎么说孩子更管用 这些小技巧很实用

每个孩子成长过程中都难免会犯错误,指出错误就要进行批评。父母和老师等教育者的初衷都希望孩子通过批评变得更好,没有哪个教育者期望批评无效。在面对孩子一些不如人意的表现时,到底该不该批评,该怎么批评,一定要具体问题具体分析、处理。不能只因为孩子的行为没有达到教育者的心理期望,或只为了发泄自己对孩子的不满而简单粗暴地批评孩子。为了达到有效批评的目的,教育者在批评的方式方法上需要注意以下三点。

(健康中国 骆宏)

如何有效批评 看这里

第一、一次只明确地批评一件事

孩子年龄小,自控力弱,各项行为规则和习惯正在养成之中,所以每个孩子都会犯错误,这是正常的。

有些孩子还会接二连三地犯许多错误。通常,面对孩子的错误,很多教育者会忍不住一通批评,让孩子常常不知道自己到底是哪里错了。

因此,批评前,教育者一定要明确自己是针对哪件事情对孩子进行批评,做到有的放矢。同时,还要注意用清晰的语言让孩子明白自己是因为什么受到批评。



如何有效批评 看这里

第二、选择孩子能理解并有能力改正的事

实际生活中,教育者对孩子的每一次批评是否都有必要呢?是否每一次批评都能够有效?答案往往是否定的。

不少批评要么无效地针对孩子不能理解的事情,要么提出的目标是孩子当前的能力无法达到的。

因此,教育者在批评孩子的时候一定要从孩子的身心特点出发,注意每次批评的事情都是孩子可以理解的。而且在批评前,教育者需要认真分析:孩子是否有能力改正这一错误,下次是否能够不再犯这样的错误,孩子是否愿意去改正,能够改正到什么程度。

如何有效批评 看这里

第三、明确指出孩子应改正的方向和方法

家长在批评孩子的同时,必须要向孩子明确指出正确的行为是什么,改正的方向是什么。

如果我们只是不停地这样说不对,那样不对,孩子自然很迷茫,不知道自己该如何去做。所以,指出正确的做法比批评更重要。



又到春暖花开好时节,踏青出游的人也渐渐多起来,公园、郊外人头攒动,花海盛开。然而,对于一部分人来说,春季也意味着过敏季节的到来。过敏症状包括鼻塞、喉咙痛、头痛、咳嗽、皮肤过敏瘙痒等,这些症状不仅影响了人们的身体健康,也影响了他们的日常生活。

花粉过敏,易出现过敏性鼻炎症状

春风拂面,除了花香醉人,还有花粉扰人。花粉是附着在植物雄蕊上的细小粉末,根据传播方式的不同可分为风媒花粉和虫媒花粉两类。

虫媒花的花粉大而重,依靠昆虫传播,通常不会引起花粉过敏。风媒花则依靠风来传播花粉,它们的花粉体积小、产量大,花粉重量轻、易飘散,是引起花粉过敏的主要来源。

花粉中含有丰富的多糖、脂肪、蛋白等成分,是一种重要的致敏物质,部分敏感人群经皮肤接触或呼吸道吸入花粉后,机体可产生免疫球蛋白E抗体(IgE)。

适量的IgE有利于清除过敏抗原。问题是,敏感人群在初次接触花粉后,体内会产生过量的IgE抗体。过剩的IgE抗体存留在体内,并与体内的免疫细胞结合,使人体处于对该花粉过敏原的致敏状态。

当再次接触该花粉时,人体会释放出与过敏反应相关的生物活性物质,引起局部平滑肌痉挛、微血管扩张等反应,引起鼻塞、发作性喷嚏、大量清水样鼻涕和鼻塞等过敏性鼻炎

的症状。若空气中花粉浓度较高,花粉可能会沉积在下呼吸道,导致发作性喘息、咳嗽、胸闷等过敏性哮喘的症状。面部等皮肤过敏时,皮肤表面可出现红斑、丘疹、风团等,还会伴有强烈的皮肤瘙痒。眼部过敏表现为花粉过敏性结膜炎,出现眼睛发痒、眼脸水肿,也可能出现水样或黏液脓性分泌物。

光过敏:不注意防晒易诱发或加重皮炎
除花粉过敏外,春季还易发另一种光敏性皮肤病——春季皮炎。致病的主要原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。一年四季中,冬季阳光的紫外线含量最低,到了春季,紫外线含量骤然升高,如果一下难以适应,即可引起皮肤损伤而发生皮炎。春天是踏青旅游的旺季,如果不注意防晒,则更易诱发或加重皮炎。

统计显示,人群中约有30%的人会对紫外线过敏。吃了含有光敏性物质的食物,比如菠菜、芥菜、芹菜、莴苣等,照射紫外线后更易出现皮肤红肿、发痒等情况。因此,含有光敏性物质的食物最好选在晚上吃。本来就有过敏体质的人,更应避免吃这些食物。

此外,春季不少人还易发作过敏性皮炎,出现干燥、红斑、丘疹、脱皮、瘙痒等情况。

春季皮肤易发生过敏,既有内在原因,也有外在原因。内因主要是因为春天忽冷忽热、乍暖还寒,皮脂腺和汗腺分泌不平衡,导致皮肤较为敏感,一旦遇到刺激性因素,极易产生变化。外因则由于花粉在空气中飘散,是引起春季过敏的重要因素。此外,还有风沙、蚊虫等多重因素均易引起过敏。

四招有效防过敏
过敏是人体免疫系统对外来物质发生的过度敏感,是一种变态反应性疾病。发生过敏有两个因素,一是本身是过敏体质,二是接触了过敏原。在此提醒过敏体质的朋友们,在春季花粉释放高峰期出游,应注意以下几点——

■避免接触过敏原
对于易感人群而言,避免在室外长时间逗留。外出时做好防晒措施,在花粉季节

出门要戴口罩、眼镜、帽子,穿戴长袖的衣物,减少接触花粉、日晒和风吹的几率。在花粉释放高峰期,尽量减少外出,不要去公园、郊野等花草树木多的地方,尽可能减少花粉的吸入量。

■注意生活习惯
阳光暴晒衣物、被褥有消毒的作用,但在晾晒时要注意不要被花粉、粉尘污染,否则反而会导致过敏。做好皮肤清洁工作,春天多风沙,这些灰尘与分泌的皮脂相混合,易造成皮肤粗糙,故应使用温和的洗面奶及柔肤水,保持皮肤清洁。

■科学饮食
若过敏是食物引起的,应忌吃相应食物。常见的容易导致过敏的食物包括芒果、菠萝、荔枝、春笋、鱼虾蟹等,会使皮肤过敏症状加重,应酌情控制摄入量。

水果蔬菜中含有丰富的抗氧化物质,如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素等,充足的水果蔬菜摄入可以降低过敏反应的几率。

减少鸡蛋及牛羊内肉等肉制品食物的蛋白质摄入量。饮食中过多摄入鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量的食物,会导致体内抗体生成亢进,当接触花粉、紫外线等过敏原时,更容易出现过敏反应。

■适时运动
适量运动可以提高机体免疫力,但最好选择清晨或雨后室外紫外线及花粉浓度较低的时间段进行锻炼。

>>>小贴士:出游野餐必备清单
春暖花开正是踏青好时节,在嫩绿的草地上支个帐篷、铺上餐垫,摆上一堆各色食物,是多么惬意的乐事。可长长的食品采购清单,究竟该怎么买?

碳水化合物:面包、蛋糕、饼干、酥饼等各类干粮,八宝粥、麦片粥、银耳羹等方便装的粥羹类。

蛋白质类食物:这类食物相对易变质,最好选择金枪鱼罐头、午餐肉罐头、火腿肠、烧鸡、酱牛肉、板鸭、卤鸡蛋(真空包装)等。

水果:苹果、香蕉、梨、草莓、橙子、橘子、猕猴桃等春季常见的水果。水果中的果糖和葡萄糖能被人体快速吸收,及时补充大脑和身体所需的能量。携带前可以先将水果洗净,去皮切成块,食用起来比较方便。

水、运动型无机盐饮料、果汁等:如果一次运动时间不足1小时,只要喝些水和果汁就足够了。如果连续激烈运动2小时以上,再碰上气温较高,出汗增多的话,就需要补充含钾、钠等离子型的运动饮料。

另外,不建议带生腌海鲜类的食物,容易变质。需要低温保存的鲜牛奶和酸奶不宜携带,可选择常温保存的牛奶或酸奶。自制菜肴要尽早吃掉,不要在常温下放置超过4小时,可以携带保温容器放置易变质食物。

不喝酒类饮料,容易导致脱水,引发疲倦和焦虑不安。踏青时可自备消毒纸巾,不要暴饮暴食和过量进食冷饮,以免增加胃肠道负担。

(文汇报 黄欣)

营养知识

这些蔬菜才容易有毒

网络上有传言,说空心菜是“最毒绿叶蔬菜”,因为它的茎是空心的,能像吸管一样,把周围环境中的重金属和一些有害物质“吸进去”,甚至空心菜还有“万毒之王”的称号。这个说法是真的吗?

正规安全场地种植的空心菜在食用上是安全的

其实,虽然在富集重金属上,空心菜比一般蔬菜要强一些,但空心菜本身并不会额外富集很多重金属。蔬菜中重金属含量一般取决于3个因素:空气、土壤和水质。正规安全场地种植的空心菜,在食用上是安全的。

空心菜最需要注意的其实是草酸问题

食用空心菜,最需要注意的是草酸的问题,空心菜和菠菜一样,草酸含量较高,而草酸会影响钙的吸收,也会增加结石的风险。

因此,炒空心菜之前可以先焯水一下,这样就可以去除大部分草酸。

哪些蔬菜真的有毒呢?

1. 一些野菜

在自然界中,有些野菜有毒,如蕨菜,本身就含有诱癌物质“原蕨苷”。

还有一些野菜长得像我们平时吃的蔬菜,很容易误被

食,如野芹菜、曲菜娘子、野生地、石蒜、断肠草等,误食后可致食物中毒。因此,对于不知名的野菜以及生长在污染环境的野菜千万不要采食。

2. 一些野生蘑菇

每年都有因采食野生蘑菇而中毒的案例。大家不要抱着侥幸心理,认为只有花蘑菇才有毒。

其实,仅凭外观来判断,很难完全判断出蘑菇是否有毒,很多毒蘑菇长得不一定“花”。对于无法辨别品种的蘑菇,一定不要采食。一旦误食了,轻则引起胃肠、皮肤和精神等异常,重则可致死亡。

3. 久泡的黑木耳

不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌,经长时间浸泡可能会产生毒素米酵菌酸,米酵菌酸的耐热性极强,普通烹煮方法不能破坏其毒性,进食后中毒,重则可导致死亡。

4. 新鲜黄花菜

鲜黄花菜含有毒生物碱,会刺激胃肠道黏膜和呼吸系统,食用后易出现肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等不适。因此,不可直接食用鲜黄花菜。

市面上卖的干黄花菜在加工时经清水充分浸泡,已将大

部分有毒物质除去,相对来说安全性更高一些。

5. 发芽的土豆

土豆发芽后会产生大量龙葵素,食用后会刺激胃肠道黏膜,麻痹呼吸中枢,对人体有害。对于发芽的土豆,尽量丢弃不食。

6. 不熟的四季豆

生四季豆中含皂素、植物血球凝集素、胰蛋白酶抑制剂等有害成分。人吃了未煮熟的四季豆可出现头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

将四季豆彻底煮熟即可有效去除毒素,一般要大火焖煮10分钟以上,最好15-20分钟,当四季豆颜色由鲜绿色变为暗绿或墨绿色,没有豆腥味时,就可以食用了。

除四季豆外,油豆、扁豆、刀豆、豇豆等在食用之前都应充分加热。

7. 苦葫芦

瓠子、丝瓜、黄瓜、葫芦等葫芦科蔬果,在特殊条件下会产生葫芦素。葫芦素是一类发苦的有毒物质,即使是经过加热处理,这种毒素也很难被破坏,食用后可能会引起食物中毒,轻则头晕、腹泻、恶心等,重则腹痛、休克,甚至导致死亡。因此,这类食物如果味道发苦,就不要食用了。

(北京青年报 于康)

健康关注

病理诊断报告为什么要等几天?

当医生建议进行活检或手术时,他们通常需要将组织样本送至病理科进行进一步分析。病理学是医学的一个重要分支,它涉及对疾病原因和本质的研究。病理诊断报告为临床医生提供了关于疾病的宝贵信息,从而指导治疗决策。但是,许多患者和家属常有疑问:为什么病理诊断报告需要等待那么长的时间?影响等待时间的因素又有哪些?

样本收集与送达:首先手术后切除的组织样本需被适当处理。这包括固定、脱水、透明化、浸蜡、切片等一系列步骤。这些程序确保组织在显微镜下的观察中保持其结构完整性。之后,样本会被送往病理科,这个过程至少需要6-24小时,特殊样本的处理则需要更长时间(癌症病人的手术根治标本及骨肿瘤标本)。

制片与染色:一旦组织样本到达病理科,技术人员会将其制成薄片,并放在载玻片上。然后,为了观察细胞和组织的详细结构,会对切片进行染色。常用的染色方法如苏木精-伊红(H&E)染色,可以突出细胞核和胞浆的结构。这个阶段可能需要几个小时。

初步评估:随后病理学家会进行初步的显微镜检查。基于他们的经验和知识,他们会评估是否存在异常细胞结构或组织排列,以及是否需要进一步的特殊检测。这个初步评估可能很快完成,但也可能因为复杂性而耗时较长。

特殊染色诊断:在某些情况下,常规的显微镜检查不足以

确诊,因此需要进行额外的特殊染色诊断。例如,免疫组化是用来检测特定蛋白质的存在的检查。例如,乳腺癌患者可以通过检测雌激素受体(ER)和孕激素受体(PR)的表达情况来判断肿瘤的生物学特性和预后。分子病理学检测则可能涉及DNA或RNA的提取和分析。例如,肺癌患者可以通过检测EGFR基因突变的情况来判断对酪氨酸激酶抑制剂的敏感性和耐药性。这些高级检测可能需要用几天到几周的时间来完成。

报告撰写:病理医生综合所有数据,包括显微镜检查和特殊检查的结果,撰写详细的病理诊断报告。这个过程不仅要仔细地观察和分析,还需要将发现与临床表现相结合,以确保提供最准确的诊断。

质量控制与审查:在报告发出前,通常还有一个质量控制的过程。另一位资历深的病理医生可能会复核初步报告,以确保诊断的准确性。这一质量保证步骤对于避免误诊至关重要。

报告传递:最后完成的病理报告会发送给负责患者的临床医生。在某些情况下,如果结果非常紧急,如癌症快速冷冻切片检查,报告可能在几小时内完成。然而,大多数常规报告可能需要等待更长时间。

综上所述,病理诊断报告的等待时间受到多个环节的影响。从样本收集、处理、制片、染色、评估、特殊染色、报告撰写、质量控制到报告传递,每一步都要求细致入微的工作和严

格的标准。虽然现代技术的进步已经缩短了某些类型的病理诊断时间,但复杂的病例仍然需要细致的分析和额外的检测,这些都可能导致等待时间。

患者和家属了解这些过程后,可以更好地理解等待病理诊断报告所需的时间。同时,他们也应该意识到,尽管等待可能令人焦虑,但准确性和彻底性是病理诊断过程中的首要任务,因为它们直接关系到治疗方案的选择和患者的预后。

医疗机构也在努力提高效率,减少不必要的等待时间。一些医院采用了快速病理服务(如胃肠镜的活检组织,目前有的医院病理科在接收到标本后的24小时内发出报告),或者实行了预先安排手术日程来协调手术和病理服务。此外,数字化病理和人工智能的发展也有望在未来提高病理诊断的速度和准确性。

总之,病理诊断报告的等待时间反映了病理学工作的复杂性和对精确性的高要求。病理诊断在医学领域中具有不可替代的地位。它不仅能够为患者提供准确的诊断结果,还能够为医生制定治疗方案提供重要的依据。同时,病理诊断也为医学研究提供了宝贵的数据资源,促进了人类对疾病的认识和治疗方法的进步。因此,我们应该充分认识到病理诊断的重要性,并支持其在医疗实践中的应用和发展。

(天长市中医院 李军)