



“雨水”节气来到，保暖仍然重要

本报济南2月18日讯(记者 王茂林) 马年开头的这段时间,我省经历了雨雪、低温天气。19日,我们将迎来二十四节气中的“雨水”。在这之后,春回大地的节奏也将逐渐加快。从节气上来看,“雨水”表示天气回暖,降水量逐渐增多;同时,在降水形式上,雪渐渐少

了,雨逐渐多了。就气温来说,大致意味着此前的天气相对寒冷,而“雨水”过后,春回大地的感觉就越来越明显了。

本周初,我们刚刚经历了又一次的大范围雨雪天气,尽管目前雨雪过程已然结束,但近几天的气温仍然较低。从省气象台短期预报来看,近三天

我省以晴间多云天气为主,气温变化不大。

“春捂”是必须的,不但是因为近几天气温不高,也因为即使到了雨水季节,北方的冷空气活动也很频繁。这个节气人体对寒冷的抵抗力有所减弱,并且情绪易波动,想要保持身体健康和良好的精神状态,

注意保暖、调节心情都是很重要的。

近日具体天气预报如下:18日夜间到19日白天,全省天气晴间多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-5℃左右,其他地区-2℃左右。

19日夜间到20日白天,全

省天气晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-6℃左右,其他地区-3℃左右。

20日夜间到21日白天,全省天气晴间多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-4℃左右,其他地区-2℃左右。

老挤鼻子弄眼,这不是毛病是病

专家提醒,这种叫做抽动症的病多见于儿童,需及早干预治疗

一个18岁的小伙子,见了人就控制不住地“挤鼻子弄眼”,同时发出哼声,在公交车上冲人家姑娘这样时,他被误认为是“耍流氓”而多次挨打。近日他到医院检查后,才清楚了原来这叫抽动症,是种病,他从小就得。医生提醒有这种病症者需及早进行相应治疗和干预。

本报记者 李钢

现象>>

抽动症小伙被误认“耍流氓”挨打

近日,18岁的济南小伙小张(化名)到山东省中医院儿科检查后,终于意识到了自己患的是一种叫抽动症的病,而不仅仅是个“挤鼻子弄眼的小毛病”。小张从小时候就有挤鼻子弄眼的毛病,有时还不自觉地咧嘴咳嗽发出哼声,家长也没太在意。但随着年龄不断增大,麻烦也就来了。几次在公交车上误被

当成耍流氓后,他感觉到了问题的严重性。

“抽动症多见于2—12岁的儿童,成人抽动症也多是儿童时期形成的,这种病属于心理行为疾病。”省中医儿科主任医师阎兆君说,前几天一次门诊,他看了50个小病号,其中20多个是心理行为性疾病,“像这种抽动症患者占了不少,这应该引起人们的重视。”

危害>>

不仅影响学习,还带来“心理阴影”

“抽动症近几年才被人们慢慢认识,其实它是一种儿童常见病。”阎兆君介绍,在男性病人中更多的是伴有注意缺陷多动障碍,而在女性病人中更多的是伴有强迫障碍。该病的主要症状有眨眼、挤眉、龇牙、做怪相、耸肩、转颈、点头、躯体扭动、手臂摇动或踢脚、下肢抽动等,情绪紧张时加剧。

对该病的发病原因,阎兆君表示,目前该病的发病原因还不是十分明确,有的是由于某些部位的不适感,产生保护性或习惯性的动作而固定下来;有的是心理刺激等因素造成的,等等。多数家长并没有在意孩子的这些症状,有的家长

甚至认为这只是孩子的一小毛病。该病患儿抽动的频率和严重程度不一,轻者对患儿学习和生活环境无影响,重者会影响学习,扰乱环境,甚至不能正常上课。

“因此该病要早期诊断,早期治疗,这样才可以取得更好的效果,否则可能会给孩子心理造成更大影响。”阎兆君提醒,有部分患儿可能有眨眼症状就到眼科就诊,而有挤鼻子症状的可能会到耳鼻喉科就诊,这会造成部分患儿漏诊。虽然抽动症状可随着时间的推移逐渐减轻或自然缓解,但仍有1/4的病人抽动症状迁延到成年。



提醒>>

治疗是一方面,关心更为重要

阎兆君提醒,如果患儿有抽动症的症状要及时就诊,在专业医生指导下进行相应的治疗和干预。必要时可以进行一定的药物治疗。

据介绍,治疗多发性抽动症的药大部分都是中枢神经阻断剂,经过治疗后症状一般会有所缓解。而除了治疗外,家长、老师在生活中的指导关心更重要。阎兆君提醒,家长要对该病有比较正确的认识,积极配合医生对孩子进行治疗。合理安排孩子的生活和学习,帮助他们正确处理与同伴的关系,正确面对同伴的讥讽和嘲笑。

“尤其不要孩子一有症状就批评,因为患有此类病

的孩子往往比较内向、胆小,这样可能会起反作用。”阎兆君提醒说,对此类患儿要更加爱护,并提醒同学们不要因为患儿的怪异动作而哄笑、讥讽、看不起。

对于此类患儿在饮食等方面的注意事项,省中医儿科主任医师曹宏说,应避免辛辣油腻的食物,少喝可乐、浓茶、咖啡等含有咖啡因及色素的饮料,少吃方便面等含有防腐剂的食品。多吃蔬菜、水果多喝水。服药期间特别注意少吃姜、葱、蒜、羊肉、驴肉、海鲜、生冷食品等。此外,要注意休息,不看紧张、惊险、刺激的影视节目;不宜长时间玩电脑等;不洗凉水澡。

您的专属定制报道 纸条

济南刘女士递纸条:漱口杯里水垢用什么清洁比较好?

济南家政保洁员武心华传答案:漱口杯使用久了,杯底和杯壁上很容易结一层难以清理的水垢。这时候可以倒一些白醋在漱口杯里,浸泡10—15分钟后,拿一块干净的白碱布认真擦拭,水垢很容易就被清理掉了。此外,牙膏也是清理漱口杯的好帮手。

那么漱口杯结水垢有什么预防的方法呢?对于有杯把的漱口杯,可以使用燕尾夹夹住杯把,将牙杯的杯口朝下放置,让残留的水沿杯壁流走,预防水垢的产生。

在制作清理杯子的工具方面,也有几种小妙招。不少漱口杯杯底很深,难以清理,大家可以自己动手制作简单的工具清理杯具。第一种,取一支牙刷,用打火机烧一会儿刷头背面使其变软,然后将刷头掰弯并用凉水冲洗固定,用它清理杯底污渍会省力很多。第二种,将一块海绵用橡皮筋绑在平常用的不锈钢A形夹底端,也可以有效帮助您清理杯子。

本报记者 许建立 实习生 闫云婷

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容(分红、绿、蓝哦)。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

探路

南方雨雪致十余趟途经我省高铁晚点

本报济南2月18日讯(记者 宋磊) 从17日夜间开始,江苏、安徽等地迎来较大降雪,18日,受两地雨雪天气影响,铁路部门对京沪高铁、合武线部分区段列车进行限速,导致途经我省的十余趟高铁出现晚点。

18日8时12分,江苏省气象台发布暴雪蓝色预警信号,扬州、南京、镇江、常州等地降雪量已达4毫米以上,而且降雪仍将持续。为保证高铁列车安全运行,铁路部门对京沪高铁、合武线部分区段的列车进行了限速运行。受雨雪天气以及京沪高铁、合武线部分区段限速的影响,途经我省多趟高铁列车出现了晚点情况。根据济南铁路局客户服务中心提供的信息,截至18日13点30分,京沪高铁和胶济客专动车组晚点30分钟以上的列车达到14趟。其中,合肥至北京南G118次列车预计晚点2小时50分钟以上,G268次列车预计晚点1小时35分钟以上,G223次列车预计晚点1小时以上。

开学了,帮孩子纠正读写姿势吧

专家说,不间断坚持正确的姿势三周,基本上就能改正

本报记者 谭正正 王领娣

“孩子本来坐姿还好,一个寒假家长顾不上管,坐得就没个样了,歪着扭着趴着,这样下去怎么能行?有啥好办法让孩子改吗?”开学伊始,有不少家长反映。

家住滨州市滨城区的张女士说,孩子写作业时会习惯性地趴在桌子上,眼睛离作业本很近。“这才刚上一年级,而且正长身体,近视、驼背怎么办呀?”滨城区的田女士说,女儿总是习惯歪着头写字,而且用力很大,自己帮她纠正了幾次也没什么作用。“一离开她

身边,她又按照自己觉得舒服的姿势写。”

对此,滨州百世儿童医院儿童保健科主任医师徐欣秀说,小时候坐姿不正确,成人后容易驼背、近视,而不正确的握笔方式则会让中指生茧、无名指会向中指一侧弯曲。

徐欣秀说,孩子坐不端正,向左侧或右侧倾斜,或者是长时间猫着腰,脊椎骨会弯曲不正常;而胸口紧靠课桌边沿儿,做不到相距一拳,时间久了眼睛与纸面的距离就会缩小,慢慢地,眼睛会近视或是患其他眼疾。写字时,如果

本子不动,而是握笔的手挪动,以至最后常常只剩下一个拳头放在课桌的边沿上,时间长了会使手腕处的骨骼发育不正常。

滨城区滨北中心小学教师李志国长期关注孩子的读写姿势,并总结出了一套方法。李志国告诉记者,根据多年的教学观察,他发现超过半数的小学生读写姿势不正确。“坐姿不正确最典型的是趴着、歪着写字。”李志国说,坐姿不正确与孩子的握笔姿势也有很大的关系,“握得太靠近笔尖,大拇指就会挡住视线,孩子就出现了歪头现象。”

不过孩子不正确的姿势并非不能改。李志国认为,一般按正确的姿势坚持21天或稍长时间,基本上就能改正过来,中间若有间断,需要重新计算。

另外,本子最好不要放在身体正前方,最好在身体正前方偏右一点的位置,可稍有倾斜,与桌面成10度角。

握笔坚持一寸距、二指圆、三指齐。所谓一寸距,就是手指距笔尖大约3厘米;二指圆,是指食指、大拇指对捏后虎口处为椭圆形;三指齐,是捏住笔后,食指、拇指、中指对齐,大拇指不可前伸。