

心态差，病魔跟进家

蓬莱 翟在科

心态与病魔的关系，不容小觑。一位朋友讲了件事：两个要好的战友，其中一位夜间站岗，碰到突发事件受了惊吓，出现心律不齐。两人做伴到医院检查，阴差阳错，检查的结果张冠李戴。有病的心平气和，恢复了健康，无病的心态失常，倒下了。这是个故事，没法证明它的真实，想来也可能有些夸大，是个例。但从一个侧面也给人以启示：心态好坏，能把病魔赶走和引来。常碰到这样的现实，有人不幸得了绝症，医生和家人都千方百计瞒着病人，因为病人一旦知道实情，心态会失衡，病情也会雪上加霜。我的亲身经历也可以印证这个问题。

十多年前，我过了半百。一个深秋的半夜，楼上的一位老同志突发心脏病撒手人寰。这件事给了我很大的刺激。那老同志的病危的镜头常在我脑海里出现，尤其是夜晚睡不着时，挥之不去，成为压在我心头的一块巨石。我本来神经就不算坚强，这回更脆弱了，我的心态也出了问题，开始担心自己的心脏。有人说，对心脏不能“太在意”，又不能“不在意”。那些日子，每天时不时地把右手指放在左手腕上，自测着脉搏，检验着心脏。由于“太在意”了，注意力过度地集中在心脏上了，心脏反而出现了紊乱。有一天我正在静坐练气功，心脏突然“砰砰砰”异常地跳动好几下，还带有疼痛。这一突然的跳动，给我带来了惊吓、恐惧，觉得心脏有病了，它可以乱跳，就可以不跳，哪一天倒下，也许将不再起来。

从此，恶性循环，精神越来越紧张，情绪越来越低迷，负担越来越沉重，我不敢打篮球，不再撑双杠，走路也放慢了脚步，缩短了距离，说话也没有了高音，我垮了，蔫了。可是，越小心翼翼，心跳却越来越不遵守纪律。有一天，我去医院查，心电图竟捕捉到了“四联律”。我平生第一次住进了医院。住院期间，我进行了全面检查。不到十天，我就出院了。住院期间，我结识了内科主任。她爱打乒乓球，是高手。我出院后，她每天下班后来找我打乒乓球，观察我运动后身体的反应，对我进行心理疏导，缓解我紧张的心理情绪，并且每周给我测一次心电图。几个月过去，又测了一次心电图，护士对我说：“这样的心电图，当空军都合格！”又过了一些日子，这位医生对我说：“你的心脏没多大问题，如果可以入保险，我给你担保。”

我静下来细想，以前曾跑过马拉松，经常打篮球、撑双杠，按理说心脏是经过磨炼和考验的，不能自己打垮自己。自此以后，我的心理、精神、情绪好转起来，心态也基本正常了。我浑身轻松，精气神重新焕发，从雾霾中走了出来。世界卫生组织提出，保健养生四大基石：合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心态平衡。有的专家说“心态平衡”最为关键。我深信不疑，牢牢把握这把金钥匙。

打胰岛素时要注意什么

糖尿病人自己注射胰岛素时，以下几点应当注意：1、清洁双手。检查胰岛素是否在有效期内，外观有无异常。2、每次注射前应严格按照说明书进行针管排气。3、消毒可选75%的酒精或消毒棉片，要等酒精挥发后再注射。4、注射应保证在皮下注射，避免误入肌肉层，造成较大的血糖波动。最好捏起皮肤再注射。不可全手指握住皮肤，以免误捏住肌肉层。5、缓慢注射，注射完毕后针头在皮下要停留10秒。6、拔针后，要按压但不要揉或挤压穿刺点，以防影响胰岛素效能。

正常和不正常间的灰色童年

专家：“类自闭症儿童”也要早干预

本报记者 李钢

虽不是自闭症患儿，却有某些自闭症的症状。在我们身边就有这样一群处在灰色地带的“患儿”，他们或语言发育迟缓，或交往能力受限，或认知能力欠缺，但又够不到自闭症患儿的标准。对此类儿童，专家表示，“类自闭症患儿”也要早干预，否则可能耽误最佳矫正时机。

以为大点能好，没想到差点耽误孩子

“原来寄希望孩子年龄大点情况会有所好转，可转眼三年过去，孩子快要上小学了，情况还是挺糟糕。”说起儿子陶陶的情况，孙女士眼含泪水。3年前，家住济南历城区的陶陶在进入幼儿园一个月后，老师就发现了孩子的异常，他总是喜欢一个人转圈，而且怎么转都不晕，老师喊他名字充耳不闻，不与人交流，不跟小朋友们玩，喜欢自言自语，上课时自己呆在一边。老师把情况通知了陶陶父母。“当时害怕是自闭症，我们赶紧带着孩子去济南儿童医院检查。”孙女士回忆说，看到医生时，陶陶吓坏了，抱着她的脖子大喊：“回家，妈妈，回家！”孙女士说，医生看到孩子对父母这么依恋，看着也不像自闭症。为了保险，他们

还是给孩子做了脑部CT、核磁共振、听力、脑电图、X光等各项检查，孩子在生理上没有任何问题，但在智力上落后正常孩子一年多，而且存在明显的社交障碍，最终被诊断为“语言发育迟缓”。“我们想着，一边给孩子训练，一边等孩子大点就好了，。”可让孙女士着急的是，期间虽一直做着感统训练，提高孩子的感觉统合能力，但效果并不明显，“这快上小学了，孩子情况还是老样子。”

自闭机构普通幼儿园都不行

自从发现孩子的“异常”后，孙女士经常在网上抄找资料，也因此结识了很多有类似遭遇的孩子父母。“我和网友们的聊天中，发现好多孩子有类似的情况。”孙女士将这些孩子看作是一群处于“灰色地带”的孩子，“我了解到的这些孩子情况各有差异，但都有个共同点，那就是具有某些自闭症的特征，却不是全部，而且症状要轻得多。孙女士说，他们没有被医院诊断为严格意义上的自闭症，但确实存在交往、语言、理解、认知等各方面的障碍，在普通幼儿园或者小学里，显得格格不入。“很多家长都很无奈。”孙女士说，有的家长曾把孩子送到专门的自闭症特训机

构去，但没过多久，又把孩子接了出来。因为那里按照自闭症孩子设置的课程，这些孩子很快就能学会，有些“鹤立鸡群”的感觉。在那种封闭环境里，有些孩子反而染上了流口水、发呆、打人等坏习惯。可把这些孩子送到普通幼儿园里，他们又因不听集体指令或者跟不上课程，而被老师厌烦，被小朋友孤立，甚至被逼退学。“每次幼儿园老师约见家长，我们都是厚着脸皮再三央求老师网开一面，跟朋友们聚会时也羞于带着孩子参加。”孙女士说，有类似情况的孩子是一个不小的群体，他们不光在医学界定上处于灰色地带，在教育上同样处于灰色地带，家长不知道该把孩子送到哪里去，不知道什么样的教育机构才适合这样的孩子。一些家长为了孩子，只能辞掉工作，奔走于各类教育康复机构陪读，寻找可能的希望。

“类自闭症儿童”最好12岁前干预

“这些介于正常和非正常之间的孩子，可以称为类自闭症儿童，具有自闭症的某些特征，或者自闭症倾向，却不具有全部特征，医学上无法诊断为自闭症。”济南智上教育负责人、从事十多年特殊儿童教育的谷淑洁说，



这类孩子虽有一些症状，但他们与残疾儿童康复机构的孩子相比，又明显好于那些孩子，因此这些孩子经过特殊干预后，与社会的融合程度要明显好于自闭症儿童，甚至完成整个普通教育过程。“我现在正在进行融合教育实验，就是在一个正常的幼小衔接班内，课程包含右脑开发、感统、学习能力提升等特色教育。然后我们按照一个很小的比例，把一到两名达到融合能力的特殊儿童放入班级中，让他们与其他正常孩子一起学习，然后针对他们的弱点，每天给他们单独加入个训课，选择合适的课程，有针对性和辅助性的融合教育方式对他们将来的人生是最有利的。”

“儿童的心理行为问题，应尽早干预。”济南市中心医院儿保科专家彭惠提醒，不少孩子会存在上课注意力不集中、坐不住、写作业拖拉、写字左右颠倒、情绪难以控制、交往有障碍等心理问题，若不仔细观察，他们往往看上去并无特别，甚至有的看上去很聪明，因此这些问题不被家长和老师重视，甚至有的家长会认为随着年龄增长就会缓解或者改正。儿童的不少心理行为问题若不加干预，不仅不会随着年龄的增长而自然消除，反而会加重甚至与其他儿童拉开距离。一旦过了12岁这个黄金期，孩子或将永远错过进行干预的最佳时间。

妈妈的早餐

10分钟，职场妈妈也能做出丰富早餐

【编者按】

麻蕾蕾，济南某外企职员，一名初中生的妈妈。由于一年到头坚持为孩子做多彩又营养的早餐，“闻名”朋友圈。问起坚持如一的初衷，她自称天生爱做饭，自称女儿胃口“刁”，自称要在女儿记忆中留下妈妈的味道。



早餐一：蔓越莓果酱蛋糕卷+煎饼+炒蛋+奶酪块+黄瓜条+牛奶

蔓越莓果酱蛋糕卷，提前一晚做，在晚餐后就可以开始准备了，总时长40分钟。实际早餐准备时长：炒蛋5分钟，热牛奶的同时切黄瓜条，再加上摆盘时间，早餐总时长10分钟。

点评：煎饼卷着炒蛋，是家人最爱吃的。蛋糕卷的香甜，辅以黄瓜条的清爽，让孩子更容易接受蔬菜的口感。小小几块奶酪块，和牛奶搭配，增强了钙质的摄入，对生长期的孩子来说最好不过了。



早餐二：私房牛肉面：卤牛肉+西兰花+紫菜+时令水果

选取纯正的黄牛肉，提前在周末卤好一大锅，每天早上可以将煮好的面捞出，浇牛肉汤，辅以几片薄薄的卤牛肉，西兰花和紫菜在开水中煮1分钟，调上醋和麻油。搭配时令水果。总用时：10分钟。

点评：卤好的肉，肉汤是最适合用来当浇头的，搭配几片肉，一点绿色蔬菜，就是一道营养丰富搭配均衡的快手绝佳早餐。



早餐三：蒸蛋羹+糖拌西红柿+杂粮粥+熟花生米+丑桔

早餐是最要求速度的。10分钟内，可以并行做两到三件事才行。杂粮粥提前一晚预约电高压锅煮好。盛出晾凉的时间，蒸蛋羹，同时准备糖拌西红柿。把蛋羹取出放凉的1分钟里，迅速剥出几颗花生米，把橘子皮剥掉，摆盘，刚好10分钟。

点评：北方人多爱喝杂粮粥，稠稠的一碗粥，搭配蛋羹，再加上蔬菜和水果、坚果，这样的搭配既简单又丰富。