

□ 医学科普

■ 特约撰稿 李艳鸣

不少孩子到了两三岁还不会说话,而且多伴行为上的问题,如攻击性强、易怒或胆小等。遇到这样的情况,通常家长会有截然相反的两种反应:一是病急乱治,给孩子吃药、剪舌系带等;二是过于乐观,认为“贵人语迟”,待孩子长大就自然好了。那么,什么才算语言发育迟缓呢?



怎样辨别孩子的语言发育迟缓?

孩子出现以下情况须警觉

语言是人类的天赋,语言的发展对于每一个人来说都是至关重要的。从呱呱坠地的一声啼哭到牙牙学语的第一句“妈妈”,婴儿的语言功能在慢慢成长——6个月大开始微笑,发音种类和手势表达明显增多;7个月大发出单音,开始有了初始话语,如“ma”、“ba”。通常,1岁至1岁半大的孩子对简单指令有反应,会说语音词汇和断续句,也就是到了会说话的年龄;2岁,孩子有了50~100个字的表达能力,能使用正规字词而不是儿语;3岁,孩子会用语句表达,了解书中的图画,说的话大多能被熟悉的人听懂。

孩子会说话阶段有迟有早,但如果出现以下情况家长要引起重视:

6个月:对他人谈话的声音没反应,仅发出

哭声,没有较长时间的视线接触。

1岁:没有咿呀发音,听不懂简单指令。

2岁:不能说任何辅音(如怕、兔、四等由气流经口腔受阻发出的音),不能说出有意义的词,完全不能交流。

3岁:仍使用过多儿语,机械性地重复别人的话,不能说出句子,用手指向想要的东西而不是说出来,不能说出图画中物品名称。

出现上述情形,家长就要警觉了。这可能是儿童语言发育迟缓,医学上通常称为“儿童语言障碍”或“发展性语言障碍”。它是指那些在语言学习或发展上有着显著困难的儿童,其表现出来的语言行为与其生理年龄所应有的期望显著不同。

儿童语言发育迟缓的三大类型

引起儿童语言发育迟缓的原因非常复杂,如果不重视或方法不对,会导致患儿与语言正常发育的同龄孩子差距越来越大,不但影响孩子的正常发育、交流能力,同时影响心理健康。因此,家长要有足够的重视,才能保证早期发现、早期治疗,而且把握学龄前治疗期很重要。儿童语言发育迟缓通常有三大类型:

原发性儿童语言障碍。此类儿童的语言障碍是其最显著的问题,但其病因不明或无其他诊断。

伴随读写障碍的学龄期原发性儿童语言障碍。此类儿童具有语言学习障碍,以致他们在学业上十分困难。

继发性儿童语言障碍。即其语言障碍是由于或伴随其他发展性障碍产生的,这些障碍包括自闭症、智力障碍等。

语言发育迟缓的儿童学习新词汇缓慢,理解及使用的词汇较少,对比喻或象征性语言的理解应用能力较差,较难将语句之间的意义作整合,严重者甚至没有任何词汇出现。

怎样进行语言康复治疗

现代医学发展可提供非常有效的手段——语言康复治疗。有语言发育迟缓的儿童,通过正规的治疗,可以达到交流能力。

采用S-S法、汉语儿童语言发育迟缓评价法、皮博迪图片词汇检查、格塞尔言语发育评定分量表等。

根据评估结果采用事物事实理解、事物基

础概念、事物符号、言语符号、手势符号、两词句、三词句、句子结构、认知、语汇、句法以及语言的应用等方面进行训练。在教导与治疗儿童中需不断发掘问题并随时修改治疗计划。另外,利用器具加强发音器官的机能训练,可以让患儿及早追上同龄孩子,拥有沟通能力和健康的心理。

相关

家庭辅助语言训练方法简介

除了在医院由专业治疗师进行治疗外,家长也可以在家以游戏的方式,训练孩子的语言和认识能力。

注意力训练。利用声音和玩具,吸引孩子的注意力。做法:将带有声音的各种玩具,如仿真水果、蔬菜、小动物等,放在孩子的视线前,引导孩子寻找玩具,与家长对视。

交往训练。以容易引起孩子兴趣的玩法,如敲鼓,将大小不同的球放入对应的孔内等,让孩子在玩的过程中理解操作和结果。还可采用快乐的反应来进行抚爱行为形成的训练,如举高、团团转、逗笑、吹气。

选择训练。没有理解就没有表达,孩子只有大脑里储存了内容才会有表达。做法:在孩子面前放两三种水果、蔬菜、动物的图片,家长说出物品的名称,让孩子用手指指认或用手拿起图片,来进行听力理解训练。

发音练习。图片是积累语言的最好工具,根据语言程度选择不同的图片:如高频词、低频词、动词、形容词等。在孩子认图的同时,可将图片放到家长的口旁,口型夸张地将图片读出来,便于孩子模仿发音。

器官运动。让孩子学小猪样鼓腮帮;在孩子上唇涂抹果汁,练习卷舌舔上唇,或用舌尖在不同方向舔棒棒糖;让孩子亲亲小娃娃,练习唇部力量;吹哨子、乐器训练呼吸控制;咬硬的食物等练习都有利于增强孩子发音器官的力量和灵活性。

表达能力。用一个不透明的袋子,内装孩子熟悉的玩具或物品,让孩子摸一样物品(不让看见),说出这个物品的特征,如圆的、软的、滑的等,同时猜出是什么东西。袋子装的玩具或物品需视孩子的情况增多或减少。

感觉统合。让孩子脚着地面坐在旋转椅子上,家长坐在一个定点。当孩子转到妈妈面前时,家长伸出手与孩子击掌,要拍到才可以继续旋转。这样做可以加强前庭觉的整合效果。

总之,家长要鼓励孩子用语言来提出要求,而不是用手势、哭闹来满足要求,要做一个有耐心、学习型的父母,多鼓励、理解和表扬孩子,把握好语言训练的要点和方法,让孩子远离语言缺陷。

□ 运动医学

什么时间锻炼效果最好?

锻炼身体要讲究科学,时间的选择很重要。

大家都明白每天锻炼、保持活力的重要性。但可惜的是,由于工作和生活过于繁忙,人们大多杂务缠身、分身乏术。不过有一点需要注意:锻炼的时间对运动效果具有明显的影响。

人体所有功能和系统的调节都遵循一种名为“生物周期节律”的模式(来源于拉丁文“circa dies”,意为每天循环一次)。正如其字面意思所示,这些节律都属于平均波动周期为24.2小时的生物现象。相关的例子包括我们的体温节律、睡与醒的循环,以及激素的分泌。人类和动物的生命都与太阳以及光明和黑暗的周期交替保持同步。

当眼睛接触到光线时,脑中的明暗接受器——“环境钟”(zeitgebers,德语,意为“给时者”)就会接收到信号。人脑中的这个部分叫做视交叉上核,也称为“主生物钟”,它就是控制人体节律同步的复杂分层系统中的首脑。

这些节律还与锻炼的其他方面有关,但是它们对运动员表现的影响仍然存在争议。有观点认为,专业运动员的表现也许会受到竞赛时间安排的影响。不过,运动表现是一个复杂的过程,它涉及许多不同的因素,而生物周期节律对运动员成绩的影响仍是不确定的。

进行体育活动的时间窗口十分宽泛,它会随个体差异而产生变化。具体而言,大体上可分为两个类别:云雀(早睡早起的人)和猫头鹰(晚睡晚起的人)。

这种时间偏好影响着所有生物节律,包括锻炼和运动的能力。总体上看,似乎最佳运动表现出现在傍晚,此时有多个与锻炼相关的节律均达到一天中的最高水平。这就意味着,在该时段进行锻炼对增进健康水平、提高肌肉质量和减少脂肪组织具有最佳效果。

进行耐力锻炼的能力在一天当中是保持稳定的,但反应时间、关节灵活性、肌肉强度和力量则在晚间达到最高水平。在晚间时段,主观体力感觉(用于测量对身体工作强度的自我感觉)的水平会降低。这意味着在此期间对疲劳的感觉会减弱,因此我们能够更加用力,并获得更好的结果。

多个运动项目的世界纪录是在深夜时段被打破的。但在夜间训练太晚会对睡眠周期产生不利影响。

来源:环球科学

义务献血光荣



台州市椒江区白云街道机关、村(社区)、卫生院、企业等单位的100多位干部职工,日前参加在街道大门口流动采血车的无偿献血活动。短短一个上午,实际完成献血91人,累计献血量达18200毫升。

徐国友

十种人患癌几率高

中华中医药学会肿瘤分会委员孙彩珍说:防癌治癌可试试新路子



杭州艾克(种福堂)院长 孙彩珍

最近,世界卫生组织国际癌症研究机构、美国国家癌症研究所、美国哈佛大学、英国牛津大学等先后发布研究成果,指出,熬夜、爱吃烫食等10种人,患癌几率较高。对此,中华中医药学会

肿瘤分会委员、杭州艾克(种福堂)、武汉艾克中医院院长孙彩珍认为:“无数的事实和科学证明,癌症的发生,与不良生活习惯关系很大。而在预防上,同样道理,只要改变这种不良生活习惯,就有可能在很大程度上避免癌症的发生。”

有些癌是自己“作”出来的

据孙彩珍对这项权威性研究结果的解读,“生活习惯对于癌症的发生与否,有着重要的意义。有些癌,是吃出来的,如爱吃红肉;有些癌,是自己‘作’出来的,如常熬夜;有些癌,则是自己无法选择的,如家族史”。研究表明,这10种人包括了:

吃烫食、喝烫水。研究发现,爱吃烫食的人,食道癌、胃癌的发病率明显高于他人;茶水温度高于68.8摄氏度即可算热茶,如果茶水温度高于70摄氏度,食道癌风险最多可增加8倍;

常熬夜。“晚上灯光所产生的光线会减少抑制肿瘤的褪黑激素分泌。打乱正常作息也会损伤免疫系统,不利于癌细胞的清除。”孙院长解释说。

憋小便。孙彩珍也说,尿中的毒素不断刺激膀胱壁,就有可能诱发膀胱癌。高密度脂蛋白过低。虽然胆固醇水平

过高有害健康,但是过低也不是好事。哈佛大学研究发现,“好”胆固醇——高密度脂蛋白水平低于2.8毫摩尔/每升,患淋巴瘤和白血病的风险会增加。

爱吃红肉。“有人说,癌症是吃出来的,爱吃红肉易患癌,就是证明。”孙彩珍院长说。美国癌症协会发现,吃红肉多的,患直肠癌的几率比吃红肉少的高2倍,患结肠癌的几率也高出40%。

吸烟者。大部分癌症及急性粒细胞白血病都与吸烟有关。

缺乏维生素。缺乏维生素A、β-胡萝卜素,患肺癌的危险增加3倍;缺乏维生素C,患食道癌、胃癌的危险分别增加2倍和3.5倍;缺乏维生素E者,患口腔癌、皮肤癌、宫颈癌、胃癌、肠癌、肺癌的风险都会增加。

其他3种人,则是“无法选择”的:父母得癌症;夫妻中有一人患癌。虽然癌症不会传染,但夫妻生活方式相似,容易受到相同致病因素的影响;个子太高。牛津大学对身高介于1.5米~1.8米范围内的女性调查发现,女性身高每增加10厘米,患癌风险就增加16%。对这3类人,按孙彩珍的忠告是,“保持警惕,及时检查身体,早发现早治疗”。

在十类人之外,孙彩珍根据自己的临床研究,认为应该增加两类人:肥胖

者和情绪不良、易生气者。

有了病兆千万拖不得

“一旦发生癌症或出现病兆,一定要快速行动,千万拖不得。”孙彩珍院长批评有些人的“拖拉风格”。“比如,得了胃溃疡、慢性萎缩性胃炎、慢性肝炎、宫颈糜烂等疾病,这些病就是我们常说的‘癌前病变’,可有些人就是不重视,拖着不处理,结果,有的就发展成了癌症。”

得了癌症怎么办?孙院长认为,几乎所有的权威专家,都认为中医药治癌有其独特优势。她说,中医药治癌的特点:具有较强的整体观。中医由于从整体观念出发,实施辨证论治,既考虑了局部的治疗,又采取行之有效的解郁、排毒、软坚等方法,对于改善癌症病人的局部症状和全身状况都具有重要的作用;可以弥补手术治疗、放射治疗、化学药物治疗的不足,既能减轻放、化疗的副作用,又能加强放、化疗的效果,也有助于防止癌症复发;不影响劳动力,应用中医中药治疗后,很多病人在局部状况好转的同时,全身状况

中医是怎么消肿块的

据孙彩珍院长介绍,中医消肿块基本上分三个步骤:

第一步,3个月,打基础,主要是解郁、排毒、祛痰、软化、活血,重在排毒;第二步,3个月,解郁、排毒、软化、活血,重在软化;第三步,即第7个月开始,解郁、排毒、软化、活血、消瘤。

“中医认为,肿瘤病人都有郁证,而解郁是治疗肿瘤病的一把金钥匙。不解郁,这气滞就解决不了,所以中医往往会选用能解郁的中药。”孙彩珍介绍说,如果说解郁是把金钥匙,把门打开后,要做的就是基础的治疗工作——活血通络。活血可以通过经络,活血可以破瘀。肿瘤实质上是人体的排毒系统不行了,毒气不能正常排出体外,所以必须通过通经络、通肠道、通窍(包括开汗孔),将体内之毒排出体外。

当然,肿块坚硬,光用活血破瘀的药,还是无法消散消除的。怎么办?“软化肿块是有可能的。祖国医药就是厉害,光是软坚散结的药物,就有好几种。有的病人经过几个月治疗,如果长在颈部等体表的肿块,手摸上去有明显变软,那么,这就值得让人高兴了。”孙院长说。

转《浙江日报》