

温差大 易受寒 病人增多

有一类眩晕偏爱秋天

文/图 本报记者 吕晓磊

“寒暑平和昼夜均，阴阳相半在秋分。”随着二十四节气中秋分的到来，夏天的热情缓缓落幕，秋天的凉意铺陈开来。随着天气转凉，很多疾病也趁机来袭。记者从聊城市中心医院神经内科了解到，最近眩晕病人明显增多，比去年同期约增加了30%，这主要与气温不稳定、天气转凉有关。

秋季眩晕高发

9月17日，家住开发区御润财富城的张琳琳(化名)起床后忽然觉得天旋地转，头重脚轻，站立不稳，并且伴有恶心、呕吐，在家人的陪伴下，张琳琳来到聊城市中心医院神经内科眩晕门诊就诊。

在详细询问其病情并进行相关检查后，聊城市中心医院神经内科主任张西亭诊断张琳琳是由于前段时间的感冒而引起了“急性前庭神经炎”，从而导致眩晕突然间发作。

张西亭说，目前已经明确可以引起眩晕的疾病有几十种，比较常见的是前庭病变性眩晕，“眩晕、头晕、头昏是最常见的临床症状，最近眩晕的患者明显增多，尤其是前庭性眩晕比较多，这主要与天气转凉、人的免疫力低有很大关系”。

前庭神经炎性眩晕一般来说是前庭神经病毒感染所致的眩晕。这类眩晕尤其偏爱秋季，因为秋季多风且天气偏凉，早晚温差大，一不小心颈肩部就容易受到风寒侵袭，使得机体免疫力降低，受病毒或是细菌感染，从而诱发

眩晕。除眩晕外，还可引起头疼、恶心、呕吐、视物模糊、行走不稳等。

张西亭告诉记者，从医学角度看，“晕”的种类有很多，病人可能会有天旋地转的感觉。一般的头晕，多为感觉上，类似于平常所说的晕晕乎乎；晕厥则表现为短暂的意识不清；还有一种常见的情况就是位置性眩晕。

54岁的患者常艳霞(化名)，最近一段时间总是在翻身或起床时出现几秒钟眩晕，想着休息一下就好了，也没太在意，直到出现恶心、呕吐，连路都走不了，这才到医院就诊。经过检查，常艳霞被确诊为耳石症，经过耳石手法复位半小时就治愈了，立竿见影的效果让她喜出望外。

“眩晕非常常见，很多人都有过眩晕的经历。”张西亭表示，眩晕可防可治，并不可怕。

预防眩晕首先要生活规律

眩晕患者病因不同，表现不同，所以对于眩晕的治疗，需根据患者病情及身体情况，采取不同的治疗手段。“大部分的眩晕以保守治疗为主，可使用对症支持治疗，较重者可配合使用一些镇静抗眩晕的药物。”张西亭说，在药物治疗的同时，配合眩晕康复操、针灸、拔罐、中药熏洗、艾灸等中医疗法，治疗效果非常好。此外，对于慢性眩晕，基于前庭神经的生理特点，结合大量临床实践，张西亭和他的团队还创编了一套简便易行的前庭功能训练动作。“结合3D VR实景训练，也可以治疗颈性眩晕症状。”张西亭说。

眩晕发作时常对生活工作产生影



张西亭正在给患者做诊断

响，那么平时应该如何预防呢？张西亭的建议是，生活有规律，避免过度疲劳，适当运动，清淡饮食，少喝咖啡、浓茶。

在张西亭看来，对于很多年轻人来说，预防眩晕最重要的就是生活要有规律，不要熬夜。9月15日，张西亭接诊了一名年轻患者，刘明(化名)因为工作要三班倒，导致睡眠质量很差，最近这段时间，他经常感到眩晕，而且注意力集中不起来。总觉得自己是年轻人，忍忍就过去了，没想到症状越来越严重。

“快节奏的生活，忙碌的工作，还有过了午夜12点还没有休息，这些生活习惯，虽然从短期来看对身体没有造成什么影响，但长期睡眠不足、休息不够，身体状况就会越来越差，产生眩晕。人的

神经系统是在睡眠中才可以修复的。”张西亭总结了刘明这类中青年患者发生眩晕的根源。

对于普遍认为的颈性眩晕，其实是一种误区，真正的颈椎病引起的眩晕极少。患有前庭疾病的人，通常感觉颈部不适，是前庭神经出问题后，人体为了维持正常的平衡姿势，导致颈肩肌肉长期处于紧张状态，从而出现颈肩肌肉酸痛，颈椎活动不灵活，甚至颈部疼痛。张西亭建议，让患者尽早明确诊断，找准病因，才能因病施治，彻底根除。

平时有眩晕症的患者，还应该注意血压、血糖和血脂的变化，控制好指标。眩晕病人外出时应由家人陪伴，以防发生意外事件。

家庭教育如何更理性更科学



口述：聊城市第四人民医院心理科心理咨询师 马瑞鸿

整理：吕晓磊

家庭教育是对孩子责任感、上进心、自尊心、情感能力、学习能力、好奇心等全方位的培养，对孩子的人格、个性、意志、是非观念和品性的影响至关重要。然而目前很多家庭普遍存在的问题是，家长把学生的学习成绩当成了家庭教育的全部，而忽视了其他方面。

由于家长把过多的时间放在成绩和作业上，导致没有时间和精力去了解孩子的真正想法，久而久之，很容易造成孩子与父母之间难以有效沟通的局面。尤其是孩子上了中学之后，随着课业压力剧增，又恰逢青春叛逆期，很多家庭问题会在这一时间段爆发出来。

家庭教育如何更理性更科学？

首先要顺其自然。孩子就像一棵小树苗，在没有任何外力的情况下，他一定是向上、向着阳光生长的，所以很多贫寒

的、在教育上不怎么用力的家庭，有时反而能培养出更加优秀的孩子。

有人把孩子比作一粒种子，如果它是花的种子，我们就把它种在花盆里，但如果它是松树的种子，我们也把它种在花盆里，就会限制它的生长。现在很多家长就是把种子种在花盆里，不管它是什么种子，都要它长成自己心中的那朵花，如若不然，就会心烦气躁，比如孩子作业拖延，成绩不佳时就会对其施以压力，这样的教育势必扭曲这颗种子的成长。

其次，父母要做好自己。父母是孩子的第一个自我，叫镜像自我，孩子从父母那里看到自己。生活中，很多家长喜欢欺骗小孩，小孩想吃饼干，大人就把饼干藏起来，然后说饼干吃完了；妈妈要去上班，明明要到晚上才能回来，却要骗孩子说妈妈很快就会回来。这些欺骗孩子的行为，不仅会误导孩子对事物的判断，还会导致孩子对大人的不信任，更容易让孩子养成不诚实的性格。我们想要孩子诚实，自己要先做到不欺骗他；想要孩子有耐心，自己要先做到不着急；想要孩子保持安静，自己要先做到不大声嚷嚷；想要孩子学会分享，我们就要在孩子面前展现主动分享的行为。所

以，想要孩子爱读书，我们自己要先拿起书本；想要孩子爱运动，我们自己要先行动起来；想要孩子不玩手机，我们自己就得先把手机放下。

再就是要提高孩子的见闻和见识。对于幼儿期的孩子，他们还没有形成阅读和理解的能力，他们所有的知识都是通过自己的眼睛去看，用自己的身体去体验。

孩子看的東西、亲身体验的事情越多，他们能够懂得的事物也就越多。所以，作为父母，我们在日常生活中要尽可能地多带孩子去看新的事物，去体验新的事情。

最后一个方面，就是要培养孩子良好的心态。竞争激励、成就教育在培养孩子的进取心上功不可没，但这是一把双刃剑，比如有孩子因为怕考不到第一名而排斥学习；有的孩子因为凡事都要争个高低，导致生活中闷闷不乐。

有位家长的做法值得大家效仿，她在陪孩子垒积木的过程中发现，积木垒得越高孩子越高兴，一旦积木倒塌，孩子的情绪就会低落好久。于是，她和孩子一起把积木搭成高楼大厦，然后一起把它推倒，接着欢呼，意在告诉孩子：我们不仅要为成功鼓掌，也要为失败喝彩。

不要贪嘴 螃蟹美味但有食用禁忌

本报记者 张琪

秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。9月20日，聊城市疾病预防控制中心食品营养所所长王文超表示，螃蟹性寒，脾胃功能较差、过敏体质或者“三高”人群应谨慎食用。

“五大禁忌要牢记。”王文超说。一是吃螃蟹要煮熟煮透，切勿食用生蟹，因为螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和寄生虫，只有彻底煮熟煮透，才能杀死这些细菌；二是切勿食用死螃蟹，螃蟹死后，体内的细菌就会迅速繁殖，分解蟹肉中的氨基酸，并产生大量有害物质，因此食用死蟹可能会引起呕吐、腹泻等；三是不吃久存的熟蟹，存放的熟蟹容易被细菌污染，因此螃蟹宜现蒸现吃，万一吃不完，剩下的螃蟹要保存在冰箱中，吃时必须回锅再次煮熟蒸透；四是吃螃蟹不能乱嚼一气，螃蟹的蟹心、蟹腮、蟹胃、蟹肠这四个部位不宜食用；五是一次不宜食用过多，螃蟹性寒，蟹肉中的蛋白质及蟹黄中的胆固醇含量较高，过量食用可能会给人体健康带来负面影响。

王文超提醒，伤风感冒、高脂血症、胆道疾病、痛风及高尿酸血症等患者不宜吃螃蟹。此外，吃螃蟹时不宜饮茶、吃柿子，尽量避免同食冷饮、啤酒。