

成长讲堂

**孤独症儿童
如何科学干预
PCI助力“星星的孩子”
向阳生长**

晚报讯 孤独症儿童应如何科学系统地进行干预?近日,PCI创始人、PCI研究院院长杨宗仁教授开设公益讲座,介绍了全新的社会性干预方法,助力“星星的孩子”向阳生长。

据了解,PCI是基于“游戏与生活文化介入”的一种针对孤独症及发育迟缓人群进行社会性干预的方法。“合作利他是融入社会的关键,也是孤独症干预的重点。”杨宗仁教授用通俗易懂的语言、生动鲜活的案例和简明直观的配图,介绍了PCI的四大社会核心能力及干预框架。“通过游戏情境的创设和生活场景的演练,培养孤独症儿童心中有人、心有意图、心中有心、心有文化的社会核心能力,从而更好地融入社会生活。”

作为一家儿童专业康复服务机构,家和儿童康复中心集特需儿童身心发展评估、自闭症康复、融合教育引导于一体,内设个训定制室、融合发展活动室、感统训练室等专业训练场地。中心康复师、特教老师均来自国内医科大学康复专业及师范院校专业。针对特需儿童中的幼儿园、小学、初中入学及再入学需求,中心展开阶段性融合教育引导与能力建设计划,不断促进特需儿童在认知水平、行为能力、人际协作等方面的实际发展,有效衔接学校教育进程。

同时,中心每月组织一次“融爱”公益行动,带领特需儿童走进公园、商超、消防等公共场所,进行多元化康复交流活动。“目前,我们已经服务了20多组特需家庭。”该中心康复师孔晓莉介绍,“下一步,中心还将与更多爱心企业、爱心人士合作,为特需儿童提供入学机会、就业岗位等,助力孤独症群体及其家庭科学规划孩子的一生。”

记者高阳



健脾养胃 别错过这个夏天

调饮食调作息调出好脾胃

入夏后,随着气温的上升,人体新陈代谢加快,消耗增大,不少人会觉得肠胃时有不适或胃口不好。中医认为“脾胃为后天之本”,南通六院中医科特聘专家、喜棠中医第七代传人——82岁的喜棠主任中医师提醒:夏天既是脾胃最脆弱的时候,也是调理脾胃的最佳时机,正所谓“脾胃强,好度夏”。

调饮食:好好吃饭,就是一种养生

炎炎夏日,火锅、烧烤、小龙虾是不少年轻人的最爱,再配上冰镇的啤酒、饮料,别提多爽了!但是,热的、辣的、冰的通通都吃,会给脾胃带来不小压力。喜棠表示,饮食要有度,夏季调养脾胃,首先是调饮食,要慎食大热大冷的食物,以免对胃黏膜造成强烈刺激,引起脾胃“反抗”,脾虚人群不宜食用雪莲果、火龙果、甘蔗、西瓜等寒凉食物。

“好好吃饭,就是一种养生。”喜棠推荐的饮食原则是“皇帝的早餐,大臣的中餐,乞丐的晚餐”。在一日三餐中,早餐要吃得丰盛,可以吃些肉类、蛋类,正所谓“早晨饱,一天饱”;午餐要按时吃,可多食用健脾益胃的食物,如铁棍山药煨鲫鱼汤,既有助于消化吸收,还能起到滋补养颜、益气补血的作用;晚餐要少吃,可以喝一点小米粥或吃一些蔬菜,如凉拌黄瓜、番茄、豆芽,或者炒菠菜、茼蒿等。

天气太热,胃口不好怎么办?喜棠建议,食欲不振时,可试试喝茶调理,如

将焦麦茶、玫瑰花、炒鸡内金、陈皮一起冲泡饮用,有宽胸舒气、健脾和胃等功效。还可根据需求加入其他药材,如需祛除湿气,可加入白术;如需止咳化痰,可加入枇杷叶;如需润肠通便,可加入冬瓜籽等。

调作息:起居有常,保持体力充沛

夏季昼长夜短,白天热浪滚滚,晚上约上三五好友纳凉、撸串、聊天,不知不觉就熬了夜。值得注意的是,不良的作息会导致内分泌失调,也会影响脾胃健康。“熬夜非常伤身,建议晚上7点前吃完晚餐,10点前睡觉。”喜棠提倡,夏季仍要保持“起居有常”,做到作息规律,三餐按时,保持充足睡眠。

高温作用下,不少人会感到心烦不安、思虑过度,容易出现脾胃损伤。这时要注意关注情绪,保持乐观。当出现负面情绪时,可以尝试换个舒适环境,及时调节。

“快乐是健康的基础。”这也是82岁高龄的喜棠经常分享的长寿秘诀之一。

中医上还有“以动助脾”的养生观念,适当的运动可加强脾胃功能、促进消化。喜棠认为,夏天运动要注意避暑,尽量在清凉的早晨或傍晚,可选择散步等缓慢、轻柔的运动。她提醒,散步时走路的姿势也很重要,要做到抬头、挺胸、收腹,带动全身运动,从而增强体质、提高免疫力。

本报通讯员张燕 本报记者冯启榕

炎炎夏日,空调房里不宜久待 警惕患上“空调综合征”

晚报讯 随着气温升高,越来越多的人选择宅在空调房,上班吹、下班吹,晚上睡觉还在吹。14日,市疾控中心发布健康提醒:长期待在空调房,很有可能出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状,警惕患上“空调综合征”。

“空调综合征”是指长期在使用空调的干燥空气中,皮肤黏膜水分丧失,出现眼睛干涩、口干、咽干、皮肤干燥、腹泻、腿部关节僵硬不适等症状,离开空调房后,各种不适通常缓解或消失。严重者还可能因“吹空调”而间接导致身体感染或面部失调等疾病,如“嗜肺军团菌肺炎”“面神经麻痹”。

如何预防“空调综合征”呢?疾控专家这样支招:定期对家用和车用空调清洗、消毒。表层滤网并不是最脏的地方,空调内部才是藏污纳垢的根源;带自清洁功能的空调也需时常维护;中央空调则需定期检测,使用专业的消毒剂,杀灭滋生的病菌;同时应保持空调室内卫生。同时,要注意控制风速与温度,夏季采用空调等调温方式的室内温度宜在26℃~28℃。此外,长期吹空调时注意定时开窗通风10分



钟左右,使室内保持一定的新鲜空气。适当增加室内湿度,多喝温开水,防止皮肤黏膜干燥。运动或大汗淋漓时,应换掉潮湿衣服,避免近距离直吹大风速冷风。

对于长期待在空调房间人群的建议,中医认为,“夏季常吃姜,益寿保健康”,喝姜汤(茶)可散寒祛湿,缓解“阳气在表,胃中虚冷”;也可尝试正规机构的艾灸理疗。此外,如果出现疾病的早期症状,应及时就医。

通讯员侯沙沙 本报记者冯启榕

科学用药

**警惕药物
滥用成瘾风险
要注意正确的
用法和剂量**

晚报讯 今年6月是第13个全民禁毒宣传月,主题是“健康人生,绿色无毒”。南通四院药剂科提醒:尽管大多数药物是为治疗疾病而设计的,但有些药物也会产生潜在的危害。这类药物包括镇痛剂、兴奋剂、安眠药等。如果使用不当或滥用这些药物,就有药物成瘾的风险。

南通四院药学专家提醒:药物滥用可能导致内分泌失调、免疫系统衰弱、肝脏和肾脏受损等身体上的健康问题,还可能导致焦虑、抑郁、幻觉等心理上的健康问题。这些问题可能会进一步影响生活质量和社交能力。值得一提的是,使用未经授权的药物或滥用药物是违法的,可能会导致被拘留、起诉或判刑等惩罚。

专家提醒,吗啡、可待因、芬太尼等镇痛药,尽管可以缓解疼痛,但过量或滥用会导致成瘾和身体损伤,切记不要擅自更改药品的用法;可卡因、咖啡因等兴奋剂可以增加人的兴奋和警觉性,但长期使用会对身体产生严重的损伤;阿普唑仑、三唑仑、唑吡坦、佐匹克隆等镇静催眠药物,可以缓解焦虑、紧张情绪和睡眠障碍或者缓解情绪问题和精神疾病等症状,但长期使用或滥用会导致成瘾和身体依赖,需要注意正确的用法和剂量。

需要特别提醒的是,不仅上述西药具有成瘾性,一些中(成)药也不例外。专家介绍,例如大黄中有大量鞣质,若是长期服用,会呈收敛作用,在某种程度上像毒品一样,产生依赖;牛黄解毒片的长期服用也可能对其产生依赖性,停药后可能发生严重戒断症状,再次服药后症状迅速缓解,所以应避免长期使用;甚至番泻叶也具有一定的依赖性,长期使用后突然停用,可能会出现戒断症状,表现为心烦失眠、焦虑不安、全身不适等。因此,在服用中(成)药时,同样要谨遵医嘱。

此外,含有罂粟壳成分的止咳药,像常见的强力枇杷露,里面就含有罂粟壳,虽然剂量很小,但是也不能长期服用;含有阿片的止咳药,比如复方甘草片,它的止咳效果虽然很好,但是也容易成瘾,一定要在医生的指导下参考使用;含有中枢性镇咳成分的止咳药,比如福尔可定,或者含有可待因成分的止咳药,如复方磷酸可待因糖浆,虽然它们的止咳效果很好,但也具有一定的成瘾性。以上止咳药,都需要严格按照医嘱来服用。

通讯员李瑞 本报记者冯启榕