

健康日历

世界自闭症关注日

今天是第十二个“世界自闭症关注日”。自闭症又称孤独症，是一种广泛性的先天发育障碍，主要特征是漠视情感、拒绝交流、语言发育迟滞、行为重复刻板以及活动兴趣范围的显著局限性，一般在3岁以前就会表现出来。自闭症者“有视力却不愿和你对视，有语言却很难和你交流，有听力却总是充耳不闻，有行为却总与你的愿望相违……”人们无从解释，只好把他们叫作“星星的孩子”——犹如天上的星星，一人一个世界，独自闪烁。



世界自闭症关注日

让星星的孩子不再寂寞

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
社区康复中心
主治医师 孙艺森

目前，我国自闭症群体人数发病率在1%左右，也就是说，我国13亿人口中，可能有超过1000万的自闭症人群，并且每年以将近20万的速度增长。

所以，早识别、早诊断、早康复，对自闭症的意义变得非常重要。

什么是自闭症？

少儿的自闭症是现代社会中发病率越来越高、越来越为人所重视的一种精神和心理上的疾病。症状主要表现为，孩子不愿和人交流，整天沉迷于自己的世界，多数孩子不开口说话，生活自理能力差，学习有明显障碍，接触新鲜事物的欲望和能力较弱等等，严重的还会有自残或暴力的倾向。

专家解释，这种病病因不明，无从知晓，它既不是先天的，也和后天的教育无关，而且至今也没有完全得到治愈的病例。应该说这是一个近几年才被人们正视的一个病，过去也有，但相对现在而言较少，仅有万分之五的发病率。

孩子出现哪些表现应该警惕自闭症

首先，社交发展方面无有意义的语言。很多家长因为孩子三岁了不会说话前来就诊，但其在问诊过程中会告诉医生，自己的孩子不是一点都不会说，只是经常自言自语，不知所云，有些像“外星语言”；有时会鹦鹉学舌，不会正确使用人称代词，比如问“你叫什么”，他的回答也是“你叫什么”。

其次，沟通方面无目光交流和依恋。大多数孩子在日常交往中往往会用到语言和目光交流、手指指物等肢体语言，而孤独症孩子与他人无目光交流，沉浸在自己的世界里，呼之不应，不会与人分享喜欢的事物，对父母缺乏依恋情感，较少有恰当的肢体语言表达。

第三，行为方面刻板、单一。孤独症儿童不喜欢被人拥抱，喜欢原地转圈、反复观看特定的电视广告或天气预报，对动画片不感兴趣。

目前，临床上孤独症的治疗多采用综合的干预手段，多以特

殊教育和训练为主，药物为辅的方式。通过综合干预后的自闭症孩子的预后可以显著改善，相当一部分的儿童可以获得独立生活、学习和工作的能力。

儿童患自闭症家长做对6件事

自闭症不再像是以前那样神秘，尤其是现在好多父母为了给孩子提供更好的生活，在遥远的城市打拼，孩子上学回来后，在生活和学习方面一些事情没人诉说，只好藏在心里，时间长了就不愿意和人沟通说话了，这样的孩子患自闭症的几率就会更大。当孩子患了自闭症后，父母要怎么做，更利于自闭症儿童的康复呢？

不要把孩子禁锢在小圈子里

由于现代化的居住环境，使许多家庭搬进了高层建筑，这样会导致孩子在一个封闭的环境中长大。因此，应该允许或鼓励孩子们从高层建筑走到院子里，多与邻居或附近的孩子玩耍，并建立小朋友之间的友谊，也可鼓励孩子多参加社交活动。

为孩子交友创造条件

如果孩子不方便下楼去玩

要，可以欢迎邻居的小朋友来自家玩，为孩子们提供交友的机会，教他们如何与小朋友相处，学习一些沟通的方法和技巧。

让孩子尽可能参加集体活动

可以邀请邻居小孩子一起来游戏和完成家庭作业，鼓励孩子积极参加学校、班级组织的体育活动或庆生活动等。通过集体活动可以培养孩子的性格，体验集体活动带来的友谊、智慧和温暖。

注重孩子情商的培养

情商是一种综合的社会适应能力，对一个孩子来说，在学校里取得好成绩还是不够的，也有必要知道如何接纳别人、让别人也接纳自己，这也是爱的基本含义。在培养儿童良好人格的同时，要教会儿童形成良好的品质和情感。

培养孩子自立的能力

父母不要把孩子所有的事情都包揽了，要让孩子学习做自己的事情，故意让孩子多碰壁、面对挫折，并磨练孩子的意志力。

营造快乐的家庭气氛

孩子的生活环境对人格的形成和发展起着重要的作用，父母之间的亲密和谐可以使孩子感到温暖和快乐。相反，父母的不和争吵会使孩子产生心理上的压力，并且随着时间的推移会影响身心健康。

生活环境决定了孩子的性格与心理方面的健康，家长要多关注孩子的心理健康问题，并引导孩子培养各种兴趣和爱好，从而让孩子的心智得以健康发展，还可促进亲子关系的关系和情感交流。

【健康红绿灯】

绿灯

烤鸡翅前用茶水泡



普洱茶除了可以冲饮，其实还是很好的配菜食材。茶的醇香本就可以去油腻、增清爽，因此用普洱茶炖肉或者腌制肉食，做出来的美食不仅有着浓郁的茶香，而且不腻。将鸡翅在煮好的普洱茶中浸泡，让茶水渗透进鸡翅里，之后涂抹蜂蜜再高温烘烤，这样可以逼出多余的油脂，解了馋还吃得清爽。

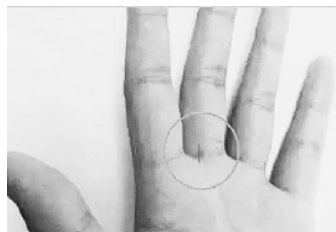
“大头”的人智商高2%



美国《心理科学》杂志刊登一项涉及1.4万名参试者的研究：大脑较大的人在认知测试中，获得的成绩略高于大脑较小的人，两者在智商方面的差距为2%。不过，努力比这种天生的优势更重要，毕竟其他因素占比高达98%。

红灯

中指青筋有血管硬化风险



青筋，其实是皮肤下的静脉血管。一般情况下，手背青筋常提示腰背部疾患，患者容易有腰背酸痛，腰背肌肉紧张等情况。手指青筋，常提示患者有习惯性便秘、痔疮等问题。而中指有青筋则可能有血管硬化风险。

长时间跳广场舞伤膝盖



广场舞从诞生到席卷全国，迅速征服了不少大爷大妈。从最初的简单歌曲到如今的神曲，从最初单调的动作到如今复杂的手脚配合，很多身体旋转、下肢扭转的动作对身体有较高要求，久跳会增长关节使用时间，伤关节。建议每次跳广场舞不要超过1小时，身体微微出汗即可。



健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

贵州豫能新田煤矿 多举措保安全

3月27日，贵州豫能新田煤矿多举措落实安全管理，突出实效，防范化解安全生产过程中的各类风险。

落实会议精神。该矿认真落实上级安全会议精神，从思想认识上入手，要求各单位执行好导师带徒、安全包保

等，促使干部职工牢固树立安全发展理念。

开展排查活动。该矿对1402综采工作面、1403底抽巷等工作面，进行全方位排查，从瓦斯治理、顶板管理等专业内容进行排查，做到安全生产全区域、全领域、全过程的隐患排查。

患排查。强化齐抓共管。该矿要求安监部门认真做好日常安全管理，及时闭合隐患台账，进一步制定完善应急管理举措，以强有力的协作合力提升矿井安全管理水平。

(宋忠庆)

公告
遗书声明
我公不慎将《工会法人资格证书正本》证书编号:81110101585839652m、《工会法人资格证书副本》、《工会法人法定代表人证书》、组织机构代码IC卡、《工会组织机构代码证正本》、《工会组织机构代码证副本》遗失,特此声明作废。北京盛世新阳文化传播有限公司 2019年4月2日

公告
曲学夫、赵思明、甄军霞因长期旷工,根据公司规章制度,连续旷工5日以上按自动离职处理,公司现决定与你终止劳动合同,请于4月1日前到公司办理劳动合同终止手续,逾期未办理视为自动离职。中建一局集团第五建筑有限公司 2019年4月2日

声明
北京盛世新阳文化传播有限公司,不慎将开户许可证、公章、法人姓名、身份证号、开户行、上海浦东发展银行北京分行、特此声明作废。