

# 阳康不等于痊愈！儿童康复要关注三大问题

□ 刘洪

## 管理健康 科学防疫

随着发热儿童就诊高峰的下降，大部分阳过的小朋友开始进入了康复阶段，但核酸或抗原转阴并不代表痊愈，儿童康复过程中还会出现哪些系统症状？康复阶段要关注哪些问题？我们一起来聊聊。

### 退热不等于康复，六种情况需就医

孩子退烧了并不等于康复，出现下面

情况提示病情危重，需要紧急就医。一是出现大快样咳嗽，声音嘶哑伴呼吸困倦；二是出现惊厥或意识障碍；三是出现气短，安静时呼吸频率较平常增快；四是出现胸痛、脸色苍白或心跳增快；五是婴儿哭声低微，奶量减少；六是出现呕吐、头痛或头晕。

康复过程中出现以下情况，则需要进一步到门诊进行评估。咳嗽、鼻塞持续或加重，影响正常生活；发热超过3天，或热退后再次出现发热；局部或全身皮疹以及局部

肿痛；婴儿持续哭闹不安；乏力、睡眠异常，认知功能障碍；基础性疾病加重等。

### 运动要分阶段逐步加强

儿童康复过程中如何安排体育活动和运动？新冠康复期的运动要分阶段进行，从低强度活动如散步开始，以不出现劳累不适为宜，逐渐过渡到中等强度如快走，协调技能中等强度如骑行，基线练习如跑步等，每个阶段维持至少1周，适应后再逐步加强。

新冠康复期常表现为身体和精神的疲倦，难以集中注意力，学习会受到影响，要合理安排学习时间，保证充足睡眠。

### 营养要丰富，饮食要均衡

在儿童康复过程中，营养和饮食习惯也是一个很重要的问题。每天要保证摄入足够的营养，做到健康均衡饮食，包括摄入全谷物食品，如全麦面包、米、面、小米、燕麦等；多摄入蛋白质丰富的食物，如各种豆类、鱼、蛋、瘦肉和乳制品等；每餐搭配蔬

菜和适量水果；限制盐、脂肪和糖的摄入量；养成多喝水的好习惯。

父母可根据婴幼儿的饮食习惯，制作与孩子年龄相应的辅食；如果孩子咽喉疼痛影响进食，可少量多餐进食，并避免在咳嗽剧烈时进食；孩子出现嗅觉和味觉减退时，可每天进行嗅觉训练，一天2次闻味道明显的东西。此外，还要保持口腔卫生，每天做到早晚刷牙，饭后漱口。

（作者系江西省儿童医院急诊医学科主任医师）

## 科普一下

### 如何识别“白肺”预警信号

□ 科普时报记者 罗朝淑

近日，湖北一名感染新冠病毒的12岁男孩，咳嗽发热，在家硬“扛”一周，未及就医，导致一侧肺组织发生大叶性肺炎，形成“白肺”。感染新冠是否会导致白肺的相关话题也频频登上热搜，引发广泛关注。那么，什么是“白肺”？如何自查是否存在“白肺”？科普时报记者采访了四川省人民医院呼吸与危重症科副主任医师燕海英。

燕海英介绍，“白肺”是一个影像学概念。当肺部的肺泡被渗出物质或者是坏死物质或者是炎性细胞填充时，CT或者是X射线就不能够穿过肺泡，本来呈现黑色的肺组织就会变成是不透光的白色。如果这个白色占据了大面积的肺组织区域的话，影像学上就会把它称为“白肺”。

事实上，并不是只有新冠病毒感染才会引起“白肺”，细菌、病毒感染，吸入因素都可以导致肺部出现大面积的炎症，从而表现出“白肺”。如何判断自己或者身边人是否出现“白肺”了呢？燕海英说，如果有了“白肺”的话，患者往往会有的一些合并的比较严重的呼吸道症状，如咳嗽、喘息或者呼吸困难，或者是体力活动的时候，会有气促的表现。

“比较客观的判断指标就是患者的呼吸频率。一般来讲，呼吸频率如果大于30次每分或者是指尖的血氧饱和度低于93%，就要警惕患者可能有比较严重的肺部感染。”燕海英说。

“白肺”的预后和个体是否合并基础疾病以及“白肺”的面积大小有关。大多数患者通过应用激素，以及救治原发疾病的治疗，都能得到很大程度好转。需要注意的是，“白肺”不能预防，只能预警。

对此，燕海英提醒，要警惕老年人或者有慢性基础疾病的患者，在变成“白肺”的过程中，可能没有明显的呼吸道症状或者呼吸困难，仅表现为精神差、乏力、嗜睡或者是食欲下降等表现。这种情况下要做个肺部的CT检查。

### 怎样才能让孩子窜个头

□ 科普时报记者 代小佩

《自然》杂志发表最新研究，绘制了包含绝大多数常见身高相关变异的特定基因组区域的综合图谱，增进了人们对基因差异如何影响身高的理解。那么，父母高，孩子就高吗？如何有效促进孩子长高？科普时报记者采访了北京儿童医院内分泌遗传代谢中心主任主治医师陈佳佳。

陈佳佳说：“孩子的身高与父母的身高有关，这就是我们常说的遗传。在决定孩子身高的诸多因素中，遗传因素是占主要的，占到了80%左右。”

陈佳佳表示，孩子的成长是一个持续漫长的过程，后天的营养、运动、睡眠、情绪状态、生活环境，以及是否患有一些全身系统性疾病。如呼吸、消化系统的疾病以及骨骼疾病，都会影响孩子的身高。

“家长做好孩子的身高管理，就能很好地挖掘出孩子的生长潜力，使得孩子的个头‘窜一窜’。”陈佳佳说。

陈佳佳认为，首先家长要做好孩子的营养管理。要让孩子每天吃不同种类不同颜色的食物，避免让孩子暴饮暴食、挑食、偏食、挑食等，帮助孩子养成规律的饮食习惯和良好行为，使孩子摄入的营养既平衡又充沛。

其次要做好睡眠管理，帮助孩子培养规律的睡眠习惯，保证充足的睡眠时长。

第三，要做好运动管理。经常参加体育锻炼可以改善血液循环，增强食欲、增强体质，从而提高骨细胞的生长能力。可以让孩子挑选喜欢的擅长的适宜运动，并长期坚持。

最后是做好情绪管理。保持积极乐观的情绪与体内激素的分泌息息相关。家长要率先做好情绪稳定的表率，对孩子不辱、不骂、不娇、不纵，并及时帮助孩子疏导不良情绪。

此外，家长还要关注孩子是否处在疾病状态，做到早发现、早就诊、早纠正，才不误孩子的生长发育。

# 起病隐匿！警惕老年人肠癌的“蛛丝马迹”

□ 衣晓峰 胡旭晨 科普时报记者 李丽云



（视觉中国供图）

92岁高龄的张奶奶半年前排便时开始感觉不顺畅，但身体素来硬朗的她认为是自己年纪大了，胃肠功能下降所致，因此并未放在心上。近日，张奶奶突感腹部胀气，排便也越来越困难，到医院就诊后发现，原来是患上了结肠癌。

哈尔滨医科大学附属第一医院群力院区普外科教授刘天佑介绍，结肠癌又称大肠癌，是临床常见的消化系统肿瘤。我国癌症中心的统计数据显示，结肠癌发病率在女性和男性肿瘤中分别位居第4位和第5位。

### 息肉是结直肠癌的高风险因素

调查表明，我国结肠癌发病率和发病年龄目前正呈现“双上升”趋势。从55岁开始，结肠癌发病风险持续走高，一般到80-84岁年龄组达到高峰。以上海为例，超过一半结肠癌病例为70岁以上人群；而在75岁以上患者中，结肠癌每年以3.91%的速度持续增长。

随着生活水平的提高，人们摄入高热量、低膳食纤维的食物增多，加上日常缺乏运动，导致结肠癌这种与生活方式有关的“富贵病”发病率逐年提升。

刘天佑指出，结肠癌除了上述危险因素外，还有一个需要特别注意的病变——息肉。大量研究证实，息肉是癌变高危因素，尤其是腺瘤性息肉。息肉直径越大，癌变风险也越大。数据统计显示，大于1厘米的息肉癌变风险为10%，大于2厘米的癌变率可增至40%左右。

对此，刘天佑建议，当息肉超过5毫米时，即可进行内镜下干预，如内镜下电切

治疗等，以防患于未然；而对于小于5毫米的息肉，则可以定期观察随访。“不过，即使是息肉恶变为早期大肠癌，只要息肉浸润深度还没有超过黏膜层，内镜下黏膜切除或黏膜下剥离，都能达到根治早期大肠癌的效果。”刘天佑说。

### 大便习惯或性状改变需要高度警惕

“还有一个不容忽视的现象，那就是老年人结肠癌发病隐匿，必须高度警觉。”刘天佑提醒，老年人本身就是癌症的高发

人群，恶性肿瘤的发病率显著高于其他群体。同时，因老年患者生理机能减退，反应较迟钝，结肠癌生长缓慢，早期症状缺乏特异性，多数老年人最初的临床表现大多不明显，而在就诊时往往已进入中晚期。

“一般来说，肠癌患者常见的首发症状主要表现为大便习惯的改变、血便、粘液便，其次为肠梗阻、腹部包块、腹痛腹胀和腹泻等。”刘天佑说，对这些“蛛丝马迹”要格外警惕。

# 哪些因素影响孩子学习成绩

□ 杨师

随着期末考试成绩的陆续出炉，中国家庭可谓是“几家欢喜几家愁”。对于那些成绩不好的孩子，父母可能会困惑，为什么我的孩子没有别的孩子学得好？是学习方法不对还是存在学习障碍？

到底有哪些因素决定着孩子学习效率的高低和成绩的好坏呢？

一是遗传因素。遗传因素的作用在于改变语言表达能力的正常发展。临床观察及流行病学调查均发现，学习障碍有家庭倾向。来自基因的连接分析发现，性染色体遗传性疾病可引起语言与运动能力的失衡及发育迟缓。如脆性X染色体综合征患儿可出现智力低下、语言障碍、外貌改变等症状，多数男孩智商低于50，学习年龄延迟。

二是神经结构及功能。语言障碍的发生与大脑半球相关，而视觉障碍与大脑右半球异常有关。脑的成熟过程迟滞，导致发育技能的获得迟滞，这属于大脑半球功能不成熟导致的学习障碍。比如，阅读困难的病因主要是大脑两个半球结构及功能侧化方面的异常。具体表现为，阅读困难儿童左半球白质增多，顶叶皮层细胞有错位和异位现象，左侧颞叶小。

三是精神运动能力。精神运动是指个体意识支配所表现的精神动作，主要表现在各

种感官与动作的适当配合。在适当的时间及空间配合上能做出适当的动作者，即表示有高度的精神运动能力。学习障碍儿童会表现出大脑支配的运动效应及运动反应中枢的某些功能异常，如记忆力下降，注意力、视觉感知及在特定注意的搜索功能中，视觉空间协调和运动的准确性下降。存在这些缺陷的儿童，易受外界干扰而分心，注意力不集中，不能认真听讲，反应速度慢，动作不协调，做作业不能全神贯注，考试时也往往粗心大意，难以取得好成绩。

四是学习适应性。学习适应性是一种综合的行为过程，其影响因素既有来自外部的，又有来自体内因素的。学习的适应性需要个体良好的人格因素来维系。具有较高学习适应性水平的儿童，在人格特征上呈现出明显的高稳定性、持强性、敢为性、实验性和自律性，以及低兴奋性、敏感性、怀疑性和紧张性。生活适应是心理健康构成要素之一，学习的适应本质上也是一种生活适应，因而与心理健康水平的关系极为密切。学习适应性良好者，心理问题及其症状的表现程度普遍低于学习适应性差的儿童。

五是智力因素。智力可看作是积累知识和经验，用于适应实际生活或完成学习及工作任务的能力，是认识能力的综合，包括一个人在

认知方面的接受、保存、理解、思维、使用等心理活动。智力结构不平衡是造成儿童学习困难的重要因素，在智力结构上言语智商低于操作智商，有明显的记忆力和注意力缺陷，其中又以言语理解和分析综合能力较差为特点。学习障碍儿童一般智力因素中，间接的抽象思维能力即类比推理能力较差。一方面，他们存在间接的抽象思维能力的缺陷；另一方面，也可能是由于这些儿童长期的学习困难，影响着知识的获取而妨碍智力的发展。

六是情绪和行为。学习障碍儿童存在较多的情绪和行为问题。如存在身心问题，有冲动和多动行为，且这些问题可能延续到青少年期和成年期。学习障碍者的特质焦虑或状态焦虑水平高于非学习障碍者，同时可能伴有睡眠障碍，过分担心或低估自己的能力，焦虑水平与睡眠问题呈正向关联。学习障碍者抑郁情绪发生率比一般人群高。在儿童早期，注意缺陷与学习障碍常并存，约三分之一学习障碍儿童存在注意缺陷。

七是家庭因素。民主教育方式有利于儿童成长，而消极、放纵的教育方式容易使儿童形成人际敏感、抑郁、焦虑等不健康的心理。父母如果经常以惩罚为手段，严厉地对待孩子，往往导致子女没有安全感，产生神经质、敏感多疑、郁郁寡欢；过分干涉和保

护，则会使儿童没有自信、缺乏主见、自卑易怒；长期拒绝否认，则会诱发儿童的高焦虑、自卑敌对，不能正确认识自己；家庭成员不和睦，则易形成儿童的残缺感、不安全感和自卑偏执，焦虑水平偏高。这些心理因素会直接影响到孩子的学习效果。

八是学校校风和教师言行。教师往往在儿童心里具有权威性，教师的言行会直接影响儿童的学习成绩；校风的好坏、与同学的关系也直接或间接地影响着儿童的学习；作业过多、考试过于频繁、师生间缺乏理解、儿童认为老师根据成绩来决定对他们的态度好不好等，都会对儿童学习产生影响。

由此可见，儿童学习障碍涉及到内因、外因、心理认知等因素，它们之间相互联系、相互影响，关系错综复杂。只有找到了学习障碍儿童的具体症结，并有针对性地制定干预措施，才能切实解决儿童学习障碍的问题。

（作者系北京协和医学院比较医学中心副研究员）



# 又到年底了，当心这些诈骗套路

□ 曹大刚

理杰：

你好！

感谢你把你与骗子周旋的独特经历跟我分享，谢谢你的信任！老师真替你高兴，你用智慧让钱财失而复得，这种经验要多跟同伴分享，让他们也做到未雨绸缪。

新年来临，很多骗子都在蠢蠢欲动，想趁虚一把“过年钱”。他们一般会利用人们趋利避害、快速致富的欲望，迎合人们以较少投入获得较多财富，甚至不劳而获的投机与侥幸心理，让很多人在不知不觉中就上了当。但你很理性，在面对诈骗行为时懂得先让自己冷静下来，跳出这个情境，向旁人咨询，从而及时止损。

我们来梳理一下你在这个骗局中的心理过程。在骗子邀请你入群的时候，你是不是有种好奇心理，想与对方建立一些联结关系，了解对方能带给你什么样的回报？其实这时候，骗子也想了解你的价值需求，从而对你进行认知操控，一旦操控成功，他们就会根据你的情况实施针对性的诈骗行为。通常，骗子会给不同的群体制定不同的骗术套

路，从而轻而易举地实施诈骗。

在你卸下了基本的防御心理，付出一定的资金后，即使觉察到了有一丝不对劲，但却一直在用一种侥幸的心理来麻痹自己，你不想失去最初的投入，相信还有赚钱的希望。这时候的你已经出现了一种赌徒的心理，既想收回本金，又对眼前可能的回报欲罢不能，因此一步步进入到了骗子设计的圈套。

但在此过程中，你有点做得非常好，你及时调整了自己的焦躁情绪，冷静下来，厘清思路，避免让自己被骗子制造的情绪所左右。然后，你选择暂时离开这个情境，去求助学长，跳出了骗子制造的认知操控模式这个怪圈，切断了他们对你的思维控制。

最后，你开始反攻，表明你是“未成年人”，并告知骗子你已经报了警，给他们一种强大的震慑。在讨要费用的过程中，他们有一段沉默，这也反映了他们内心挣扎的过程。他们深知这种诈骗行为是违法的，会付出代价，你利用他们这种心理，做出了很好的反击。

老师建议，你今后在上网的时候，一定要注意保护好自己的个人隐私和个

人信息，网上交友也一定要谨慎。

新年来了，老师祝你和家人在新的一年里远离诈骗、事事如意！

大耳叔叔

### 案例反思

每年年底都是各种网络诈骗行为高发的时节。其实网络诈骗就是一场心理博弈战。在电信网络诈骗中，诈骗分子通过各种手段对受害者进行心理干预，使受害者产生错误的决策，从而发生错误的行为倾向。具体而言，电信诈骗分子就是利用了人们趋利避害、侥幸心理、同情心理、猎奇心理和猎艳心理等来实施有针对性的诈骗手段，这样的诈骗手段往往诱惑性高、危险性大，大家需要格外留意。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：  
3548004514@qq.com



**大耳叔叔：**  
您好！  
新的一年到来了，我给您说件开心的事情。元旦放假在家，我在上网的时候突然收到一条信息，让我加入一个QQ群，说只要动动手指，一天就能赚500元。我带着好奇进了群，看到群里的几个人都在说自己赚了很多钱，听得我热血沸腾，于是放松了警惕，想立马开工挣钱。但邀请我加入的人说需要交100-3000元的入门费，而且交得越多，回报也就越多。在他们不断地诱惑和催促下，我先交了100元试试，但他们又告诉我，这100元是保证金，会退给我，要想开工还要再交500元的培训费，并且要在半小时之内交齐。我觉得不对劲，要求退钱，结果他们又告诉我，如果要退就得再交300元，等财务审核无误后，3个工作日后再一起退。

我越想越不对劲，又犹豫了一下，我试着让自己先冷静下来，跳出这个情境，并给学长打了一个电话，他告诉我，多半是遇到骗子了。最后，我要求他们把100元退给我，我说我是未成年人，已经报警了，对方听后沉默了一会儿，很快就退给我了100元，并把我给拉黑了……

**理杰（化名）**