

發現“七不”，警惕自閉

有這樣一群孩子，他們雖然生活在我們身邊，却與周圍人格格不入，仿佛星空一樣遙遠，人們很難走進他們的內心世界。這些孩子既不是性格孤僻，也不是心理問題，而是得了一種叫孤獨癡（俗稱“自閉癡”）的病，這是一種廣泛的、嚴重的發育障礙性疾。

孤獨癡患病率在全球範圍內均有急劇上升趨勢，美國疾病與預防控制中心最新流行病學調查顯示，8歲兒童的患病率達1/59。病因至今仍不清楚，且核心癥狀尚無有效藥物可以治療。研究者認為，孤獨癡是遺傳和環境因素共同作用導致，早期發現、早期行為幹預和教育及處在被理解的成長環境中，可明顯改善孤獨癡患兒的結局。孤獨癡起病很早，有些甚至能追溯到嬰兒時期。以下一些蛛絲馬迹可進行識別和判斷：

1. 不看——不喜歡看人臉、眼睛。

社交活動在生命初期就已出現，母親哺乳或對着嬰兒微笑時，即使三四個月的小嬰兒也會有回應，比如對人臉的片刻凝視，或者回以微笑。但孤獨癡患兒對人眼部的注視明顯減少，甚至逃避目光交流，有些孤獨癡患兒即便可以對話，但面對面注視仍然不正常。

2. 不語——不說話、學語晚、語言倒退。

多數孤獨癡患兒語言有延遲現象，六七個月的嬰兒還不會“咿呀呀呀”發音。儘管語言發育延遲並非孤獨癡診斷的必要條件，但却是常見癥狀之一，需引起重視。此外，如果孩子隨着年齡增長語言反而退步、說的話總是讓人難以理解、鸚鵡學舌似地重複別人的話或動畫片裏的話，甚至總是自言自語但沒意義，都應引起警惕。

3. 不理——不理人、喚名無回應。

對自己名字的回應最早可出現在五六個月大時，這個月齡的



孩子聽到自己常用名字時，會出現條件反射性的動作，比如尋找叫他名字的人，或忽然停止玩耍等。如果孩子遠遠大於6月齡，但對自己的名字充耳不聞，應高度重視。

4. 不指——不會指物。如果1歲以上的孩子無法用手指指向他需要的物品，而常將大人的手放到物品上，這種表現是典型的“警示行為”。同時，孤獨癡患兒肢體語言較發育正常孩子明顯減少，比如不會用點頭表示“要”、搖頭表示“不要”，不會比劃手勢等。

5. 不分享——不會分享興趣和情感。孤獨癡患兒往往缺乏與他人互動的欲望，和家人玩耍時很少微笑或大笑；不會將自己心愛之物主動分享給他人；不會對他人的痛苦表示同情；不會炫耀、表達自己的喜悅之情。

6. 不學、不玩——不會模仿、不會遊戲。孤獨癡患兒在嬰兒期就表現出不會模仿周圍人的言行，在拍手、敲鼓、言語發音等模仿方面存在困難。2歲後表現出不會玩假裝的、想象性的遊戲，比如過家家、用手指模仿打電話等。

7. 不當——使用物品不當、感知覺異常、行為刻板。有些孤獨癡患兒還有使用物品不當、感知覺異常、行為刻板等問題。他們會長時間旋轉、排列物品，或持續對某種物品看個不停，例如將小汽車排成一排，非常喜歡旋轉圓形玩具，並持續盯着這些東西看，明顯比其他小孩表現出執着的興趣。或者喜歡繞圈、旋轉身體且久轉不暈、不厭其煩上下樓梯、乘坐電梯等。

家長如果發現自家孩子有上述迹象，應及時帶他到兒童精神科、心理科、發育行為兒科和兒童保健科等相關科室做全面觀察評估，早期幹預及規範治療可改善孤獨癡患兒的發育水平、適應功能和語言能力。

在合理治療的基礎上，家庭訓練也能輔助孤獨癡患兒早日走出“陰霾”。1.生活自理訓練。以洗手為例，通過反復演示、患兒練習、家長輔助來教他們完成整套動作，并在日常生活中提供練習機會。2.勞動技能訓練。通過擦桌子、疊衣服、收放物品等家務訓練，給孤獨癡患兒接受外界信息的機會，吸引他們對外界的關注，體會自己與環境的關係。3.行為規範的養成。家長將簡單的社會規則進行整理，然後按步驟教給孩子，幫助他們養成基本行為規範，使其能更好地融入社會生活。4.人際交往能力培養。通過示範、指導及演練，引導他們體會周圍的環境，鼓勵其與小朋友玩耍，逐漸提高孩子的人際交往興趣。

運動減少乳腺癌死亡率

運動對乳腺癌康復極為重要。瑞典林奈大學研究小組一項新研究表明，被診斷為乳腺癌後，有運動習慣的女性預後相對更好。與身體活動量小的患者相比，她們的死亡風險低了七成。

研究小組選擇了847位15-84歲的瑞典乳腺癌患者進行跟踪調查，主要內容包括確診為乳腺癌後進行的各種治療，在生存期內身體活動的頻率、強度等，并對其與死亡風險之間的關聯性進行研究。按照日常

活動量的大小，上述患者被分為4組，結果顯示，活動量最大組與最少組相比，死亡風險（死因不限）下降了71%，且運動和身體活動量越多，死亡風險越低。這一結果在中老年女性患者中表現得更為明顯。研究人員認為，該研究明確了運動對乳腺癌患者預後的重要性。他們建議，乳腺癌患者應當在身體允許的情況下，盡可能保證一定強度的規律運動，以提高生命質量，延長壽命。

老被騙可能是痴呆前兆

老年人為什麼總是被騙子盯上？美國拉什大學的科學家近期研究給出了答案：這可能是老年人認知能力下降，或者患上老年痴呆癡的“預兆”。

研究人員在為期6年時間的調查中，通過各類電話銷售詐騙法追蹤評估了935名腦部健康老人的“防騙意識”，檢測參試者發現“這是陷阱”的速度。結果發現，約一半人出現了一旦接了未知來電就難以掛斷、長時間傾聽“銷售員”宣傳等上當受騙的傾向。在接下來的幾年中，研究人員對參試者進行每年一次

的詳細認知測試，結果顯示，151人被診斷出患有老年痴呆癡，255人患有輕微認知障礙。對比分析結果表明，詐騙試驗中無法識破騙局的參試者患認知能力下降或老年痴呆癡的概率是有防騙意識者的2倍。

研究人員表示，“防騙意識”喪失預示認知能力下降，可能是由於老年痴呆癡患者在記憶和思維受損之前，已經出現了社會判斷能力的變化。他們提醒，容易上當的老年人家屬應警惕未來有迷路、走失等更加危險的事情發生。

死亡率略有下降 三方面值得警惕

我國心血管病，十年變化大

《中國心血管病報告2018》（以下簡稱“報告”）近期發布，數據顯示，心血管病雖仍是國民健康的“頭號殺手”，但10年間，我國居民患心血管病的風險因素及疾病種類都有了新變化。

首都醫科大學附屬北京安貞醫院副院長周玉杰在接受記者採訪時說，近年來，我國採取了多項防治心血管疾病的措施，比如，強調心臟康復“五大處方”，包括藥物處方、營養處方、戒烟處方、運動處方和心理處方；推行分級診療，加快卒中單元、心衰單元、胸痛中心的建設；強化全民健康教育科普，提高心腦疾病防控制識；繼續探索疾病的致病因素，以求更精準地制訂診療方案。

鑒于此，我國心血管疾病的整體情況有了一些可喜變化：與既往調查相比，高血壓的知曉率、治療率和控制率有了明顯提高；與2015年相比，2016年中國腦血管病死亡率城市居民略有下降；肺血管病中，慢阻肺的標化死亡率有所下降；中國心臟移植的數量逐年增加，介入治療總成功率達到98.6%。

可喜變化的同時，《報告》也列明了需要警惕和重視的幾點變化。

吸烟。2015年中國成人烟草調查顯示，中國男性吸烟率仍處於高水平，現在15歲以上人群的標化吸烟率為27.7%（男性52.1%，女性2.7%），與2010年比較，吸烟人數增加了1500萬；2015年吸烟者日均吸烟15.2支，較2010年增加了1支。

周玉杰強調，戒烟不能循序漸進，必須直接停止，收掉所有與烟草相關的物品，想抽烟時可嘗試不停喝水，維持規律的生活作息、提升意志力；飯後想吸烟時，可到戶外散步、深呼吸，以

緩解吸烟欲望。

身體活動不足。20-49歲青壯年人群的鍛煉率偏低。此外，對22萬餘名9-22歲學生的調查結果顯示，每天身體活動不足1小時的男生占73.3%，女生占79.1%，且隨年齡增加，男女生身體活動不足率均呈明顯上升趨勢。

周玉杰表示，對未成年人來說，課後作業的加重及課外班的普及，讓孩子無暇運動；成年人中，工作繁忙、無心運動者占多數。電子產品和網絡信息的“轟炸”，更降低了人們戶外活動的積極性。他提醒，無論老少都應放下手機，減少使用電子產品的時間，每天最好保持半小時到1小時的有氧鍛煉。學生每天的課間操要堅持，放學後還要做些鍛煉，如跑步、打羽毛球、輪滑等。

飲食結構不合理。居民膳食結構不均衡，鈉攝入量過高。1992-2012年，中國居民膳食脂肪供能比呈明顯上升趨勢，已超過膳食指南推薦的上限水平，而碳水化合物供能比呈明顯下降趨勢，已降至膳食指南推薦的低限。2012年膳食鈉的攝入量仍然很高，折合成食鹽的量為14.5克，高於推薦攝入量一倍以上。

周玉杰解釋說，碳水化合物供能比下降指主食食用量逐漸減少，部分原因是大家外出就餐機會增多，選擇肉食增加所致；也有部分人對碳水化合物有誤解，對主食產生恐懼；或是在減重過程中，優先選擇降低主食占比。盡管碳水化合物攝入過多可能對健康造成不良影響，但其占比過低也應引起警惕，特別是在脂肪供能占比明顯上升的情況下。因此，倡導均衡飲食，降低鹽攝入量，才是更好的防病之法。



每天一萬步 是句廣告語

“每天步行1萬步”的概念最早出現在1964年東京奧運會之前的日本，後來被證實是計步器生產商發明的營銷手段。如今在我國，很多人却在信奉着這種鍛煉理念。

北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩告訴記者，“每天步行1萬步”之所以這麼流行，是因為大家想收穫運動健康，又較能接受步行這種方式。但是靠步行達到鍛煉目的，得注意下面幾個方面。

1.看強度。對一般人來說，有效的步行鍛煉不是休閒散步，而應達到110-120步/分鐘，即中等鍛煉強度。

2.看真正步數。很多人用手機計步，但手機顯示的1萬步並不是真正步數。人在上下、前後和左右三個維度移動時，手機都會記錄成步數，形成虛報。因此依賴手機計步，並不準確。

3.看人群。兒童沒有發育完全，不建議家長強制其走路鍛煉。兒童更重要的是糾正走路姿勢，做到腳跟先着地，防止骨骼變形。青壯年步行鍛煉要達到上述110-120步/分鐘的強度。老人則不要勉強，走路時心率达到110次/分鐘左右、微微出汗的程度即可，不宜過分疲勞。有冠心病、高血壓等慢病的患者，最好把運動心率控制在100次/分鐘，強度大約是90-100步/分鐘。

因此，“每天步行1萬步”並不是鍛煉標準，更不該是硬性指標。對普通成人來說，一天走6000步並達到一定速度，就能起到運動效果。另外還要注意，步行鍛煉不要追求一次的量，分散累計更有效果，關鍵是能堅持。與其一下子走很多步，不如分成3次在一天中完成。

蔬果裏的維C高手

維生素C又名抗壞血酸，是人體需求量最大的營養素之一，它具有多種生理功能，如抗氧化，增加人體免疫力，改善鐵、鈣和葉酸的利用等。

中國營養學會推薦，成年人每天應該攝入100毫克維生素C。但要想達到預防慢性病的效果，推薦攝入200毫克。維生素C攝入的上限是每天2000毫克，超量會有一定安全隱患。不過，祇通過食物攝取一般很難超標。要想補足維生素C，不妨多吃以下幾種蔬果。