

浪潮涌過的大海，波瀾壯闊；挫折煉過的人生，發光發亮。任何成功和失敗都有規律可循。教育過程中，要提前讓孩子懂得“八悟”和“八誤”。

成功孩子有八悟 失敗孩子有八誤

讀書之悟。古有“十年寒窗躍龍門”，今有讀書改變命運。多讀書、讀好書，才有好人生，才不至于在紛雜的社會迷失了方向，失去了自我。

誠信之悟。教孩子成爲一個誠信者，不僅可以充實他們的精神世界，還能贏得他人對其人格、人品的肯定與尊重。

早起之悟。能控制早晨的人方能控制人生，一個能堅持每天早起讀書的孩子，學習不會差到哪兒去。

自律之悟。自律能讓人的意識當家做主，把事情做到極致。如果想讓自己的孩子未來過上好生活，就要讓他學會自律。

吃苦之悟。很多父母不捨得讓孩子做家務活，有句話說得好：現在不讓孩子吃點苦，將來的世界會讓他很苦。一個從小就勤勞勇敢、不怕

苦不怕累的人，長大後多半能比別人更適應社會的殘酷和規則，順利闖過難關。

自信之悟。成功祇看自信者，與自卑者無緣。自信是良好的心理品質，也是一個人克服困難、自強不息的內在動力。有自信的人，往往積極性和創造性都優於他人，工作中能收放自如。

改過之悟。“人非聖賢，孰能無過”。犯錯不可怕，可怕的是錯而不改。做一個優秀的孩子，前提就得分能包容錯誤，肯定錯誤，敢于承認錯誤。

善良之悟。善良是一個人最美的代名詞，是人最重要的修養。內心善良的孩子待人處事都元氣滿滿，是個對未來充滿希望的天使。

聰明之悟。很多家長都會疑惑，爲什麼自家孩子從小就比別的孩子聰明，可考試時就是沒人家成績好呢？其實孩子成績不好恰恰是因爲太

“聰明”，大人的誇獎會讓他們產生優越感，覺得自己不學習也比別人聰明，所以學習上敷衍，得過且過，成績自然會變差。

懶惰之誤。家長總喜歡以孩子還小爲理由，替他們包辦一切，久而久之，孩子就會把這些付出當做理所應當，變得越來越懶，不求上進。

嬌氣之誤。孩子是家中的小皇帝、小公主，飯菜不合口不吃，衣服不喜歡不穿，不給零花錢就發火……人生中哪有事事如意，痛苦是人之常情，如果不懂得接納不如意，今後肯定要吃苦。

自私之誤。孩子確實沒必要事事都與人分享，但若是毫厘必爭就變成了小氣，一個祇會獨樂、不懂分享的孩子，永遠都體會不到與人爲善的樂趣，這樣的孩子性格慢慢會變得狹隘、眼界也會窄小。

插嘴之誤。大人間交談時，有的孩子總會跑過來提出“我要喝水、我要吃東西”等各種要求，愛插嘴的孩子是不禮貌的，應從小糾正。

自傲之誤。好成績與好習慣一定要每日磨煉，一旦開始放鬆，失敗就會在不遠處等待。

貪樂之誤。孩子自控能力很弱，如果家長不加以控制和管理，任孩子自由發展，最後他們祇會碌碌無爲。生活中的苦樂是相隨的，有苦才會珍惜快樂，所以對孩子最好的教育就是不要放縱其享樂。

虛榮之誤。炫耀，能得到一時贊美，但換不來真心。一個孩子從小就自尊心膨脹，總喜歡聽別人的阿諛奉承，就會養成驕傲自大的性格。這樣的孩子不能聽取別人對自己成長有利的良言，上學時不受老師重視，工作後也不會受領導器重。

想放棄時 大腦會“疼”

跑步跑不動、報告寫不下去、排隊想掉頭……“放棄”的念頭在生活中頻頻出現。當我們有放棄的想法時，大腦中發生了什麼？

美國華盛頓大學的研究者近日發表在《細胞》上的研究成果爲這一謎題揭曉了答案。研究人員對小鼠進行了觀察，發現當小鼠想要放棄時，它們大腦內部的痛覺神經元細胞變得非常活躍，並且能夠抑制多巴胺（一種主要與動機相關的化學物質）的活動。

在實驗中，小鼠不得不將鼻子伸到一個洞裏來獲

得蔗糖。起初很簡單，祇有一個洞，伸進去就能吃到糖；慢慢的，洞的數量開始變多，2個、5個……之後是成倍增長，找糖吃越來越麻煩，最後所有的小鼠都放棄了。研究人員對這些小鼠的神經元活動進行記錄發現，當小鼠要放棄找糖時，它們的痛覺神經元變得最活躍，相應地表現出回避行爲或動機減弱。

這項研究成果爲動機和獎勵的機制提供了新視角。通過阻斷痛覺神經元，或許可以幫助人們在抑鬱時找到動力，進而減輕藥物濫用等成癮動機。

植物神經紊亂需要減壓

隨着現代生活節奏的加快，競爭激烈、工作壓力大、失業、下崗、家庭糾紛、失戀、同事關係不協調等會使人們的精神過於緊張、心理負荷過重，從而出現植物神經功能失調。

植物神經紊亂又稱自主神經功能紊亂，其病因有遺傳、性別、年齡以及社會因素等。顧名思義，自主神經是祇受大腦皮質和下丘腦的支配和調節，不受意志所控制。其主要由交感神經和副交感神經來相互制約，形成平衡，支配心肌、平滑肌、內臟活動及腺體分泌，從而協調和控制身體的生理活動。

當自主神經功能紊亂時，身體就會出現各種各樣的功能障礙。其臨床表現可涉及全身多個系統，如心血管系統、呼吸系統、消化系統、內分泌

系統、代謝系統、泌尿生殖系統等，患者自覺癥狀繁多。如出現胸悶、憋氣、心慌、瀕死感等心臟神經癥；胃痛、胃脹、嘔吐、腹瀉等胃腸神經癥；有的患者表現爲頭痛頭暈、視物模糊、失眠、健忘、四肢麻木、手脚心發熱、潮熱出汗或全身游走性疼痛等；常伴隨焦慮、緊張、抑鬱等情緒變化。

患者一般需要排除各類器質性病變後，才會考慮是植物神經紊亂。該病的治療主要有三種方法。1.一般治療：去除誘發因素，如精神刺激、緊張、過勞等。2.心理疏導：自我調整、放鬆心情。癥狀嚴重時，可進行心理幹預治療。3.藥物治療：對癥治療藥物，如心慌可用小劑量心得安；胃腸功能紊亂可用多酶片；失眠者可睡前服用地西泮；對於伴有焦慮、抑鬱癥狀者，可用抗焦慮抑鬱藥物治療。

評估監測查原因 四類人群最需要

運動處方有效防損傷

體重超標，可以跑步減肥嗎？膝蓋積液咋運動？經常打羽毛球，肩關節“抗議”怎麼辦？運動能強身健體，但運動不當又會發生損傷，如何平衡二者關係？近日，南方醫科大學第三附屬醫院運動醫學研究所運動評估中心正式對外開放，各類運動發燒友不妨來開一張屬於你自己的“運動處方”。

劉先生今年42歲，近兩年體重一直超標。爲了改善體質，他決定多做運動達到減肥增肌的目的。沒有什麼運動經驗的劉先生認爲跑步比較適合自己，不需要特殊場地，也沒有時間限制，隨時隨地都可以運動，就開始每天慢跑4~5公裏。一個月後，劉先生發現體重有所下降，跑步起效了，不過每當跑完步就感覺左邊膝蓋不舒服，到醫院檢查拍片沒發現問題。於是，來我院做了一次運動功能評估，通過步態分析、肌力測試等檢查，劉先生得知自己左膝關節內側的肌力比較弱，醫生爲其開出“運動處方”，專門針對這塊肌肉進行鍛煉。幾周後，劉先生可以正常跑步，而且運動後的疼痛感消失了。

南方醫科大學第三附屬醫院康復科主任劉剛表示：“運動功能評估對大眾而言可能比較陌生，一些常去健身房運動的人估計對這個詞有些認識，跟健身房教練單靠個人經驗所做的運動評估不同，我們的評估更加系統、科學、專業。”劉剛主任介紹了運動功能評估的大概流程：專業運動評估技師會指導測試者在各種運動測試儀上做指定動作，儀器會記錄測試者的各項指標，如膝關節評估可記錄測試者的步態、關節的屈伸、扭轉、內外旋、關節的上下、內外、前後位移以及關節的內外翻等數據。最後，康復科和運動醫學科專家會對測試指標進行評估，最終給出“運動處方”。

哪些人需要且適宜接受運動功能評估呢？劉剛主任介紹，主要是四類人群。

運動損傷後要手術的患者。比如有跟腱斷裂、韌帶斷裂、骨折、踝關節不穩等情況的患



者，術前需要做運動功能評估，測試的各項數據可爲主刀醫生制定手術方案提供參考，提高手術療效。此外，這些患者術後半年左右需要做運動功能評估，與術前數據進行對比，讓患者對自己的運動功能有基本認識。同時，醫生可以根據評估指導患者康復和運動，避免二次損傷。

運動損傷後保守治療的患者。有些運動損傷不嚴重的患者往往選擇保守治療，運動功能評估可以幫患者找到損傷的精確位置，評估損傷程度，通過康復運動治療損傷部位。

經常運動感覺自己有運動障礙，但又查不出原因的人。有些人運動容易崴腳、關節不適，有些人運動時某塊肌肉會感覺疼痛、酸脹，這些人通過常規影像學或超聲檢查往往查不出什麼問題，但不適感一直存在。這些人就可以做運動功能評估，在運動監測中發現問題，從而有針對性地治療，改善運動功能。

普通健康人群。運動是提高身體機能的最佳途徑，但對普通健康人群而言，盲目運動導致運動損傷的幾率很高。運動功能評估可以系統、整體地對測試者的運動功能做評估，發現其力量缺陷、平衡協調能力、耐力水平等，還可以提早發現可能存在的局部關節病理性改變、先天身體缺陷等問題，提早預防運動損傷的發生。在此基礎上，醫生可以爲患者提供運動建議，如適合什麼類型的運動，盡量避免做什麼運動，哪些項目或動作要少做或不做。



維生素不能亂補 維E補過量或得癌

隨着大眾的健康意識越來越強，很多人都會選擇一些功能性維生素補充劑。不過，營養專家告誡大家，維生素不能亂補，吃多了可能有害。

最近瑞典科學家一項研究發現，抗氧化劑維生素E濫服可能促進肺癌轉移。研究人員給肺腺癌小鼠喂食了一周的抗氧化劑維生素E，發現這些小鼠肺癌轉移的發生率是對照組小鼠的6~7倍，並且它們的癌細胞具有更強的侵襲性和轉移能力。另一個美國團隊也得出了類似結論。兩家機構的科研結果發表在最新一期《細胞》雜誌上。

從臨床上看，此前一項針對5萬人20年的研究數據表明，某些基因型的病人在補充維生素E後，乳腺癌、肺癌、子宮癌和淋巴瘤白血病的發病風險都上升了。還有研究稱，維生素E過量使用，會增加患前列腺癌的風險。

北京大學腫瘤醫院營養科主任方玉表示，營養素不是越多越好，抗氧化維生素，尤其是脂溶性維生素和某些微量元素，比如胡蘿蔔素、維生素E、維生素A，都不能隨便補、過量補。補充營養素如果超出我們需要量的兩倍以上，時間長了都會增加患病風險。

方玉說，大劑量補充維生素E屬於營養治療，需要在某些疾病狀態下，在醫生的指導下進行。比如癌癥化療的病人自由基會比較多，適當補充高劑量維生素E，可以減少毒素反應、提高療效。對於癌癥化療的病人，就不適宜補充，因爲可能減弱放療療效。乳腺癌病人如果攝入脂肪多，會增加復發風險。維生素E的推薦量是成年人每天14毫克，對於3個月到半年的營養治療，推薦的安全劑量上限是每天600毫克。事實上，水溶性營養素補充劑補多了也有風險，祇是相對於脂溶性補充劑，更容易排出體外。

對於普通人預防疾病，專家不推薦補充維生素E。祇要平時正常飲食，每天保證有一定油的攝入，比如20~30克烹調油，吃雞蛋和肉、適量的堅果，通常不會缺乏維生素E。一些全素食者，一點油都不沾，缺乏可能性大。有些特殊病人，比如肝病、胰腺炎，短期內攝入不足，對健康影響也不大。有些患胃腸道疾病的人，脂肪吸收不良，會引起維生素E缺乏，需要營養治療。

方玉指出，營養素缺乏通常不祇缺一種，往往存在多種營養素不足，可以長期吃多種維生素片。還建議大家吃壓榨性的油，如橄欖油、亞麻籽油、葵花籽油和菜籽油，平時吃一些堅果和小麥胚芽，從食物中補充維生素E更安全。

手機玩太多頭髮掉得快

大家都知道手機玩多了會讓肩頸酸痛、眼睛酸澀，但你是否想過，玩手機還會導致掉頭髮？日本綜合類網站“活力門”揭示了其中的道理：肩頸是身體血管與頭部相連的唯一通路。當肩頸出現慢性疼痛，就說明這裏的血管被壓迫，血液流動自然也會受影響。如此，經血液輸送到頭部的氧氣、營養也會無法順利到達，導致頭髮不能健康地生長，出現枯黃、脫落等現象。