

# 夏初,注意防过敏

初夏,草木旺盛,空气湿度逐渐增大,针对这样的气候特点,一方面要注意换季时间防过敏,一方面可以对身体进行适度调养。

对于过敏体质的人而言,谷雨前后花粉、柳絮较多,除了特别要注意避免与

过敏源接触,减少户外活动外,不妨在早晚洗脸时用冷水搓搓鼻翼,预防过敏性鼻炎。这是因为鼻黏膜敏感会造成鼻腔免疫能力降低,冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力;用冷水洗鼻子的时候,顺便揉搓鼻翼可改善

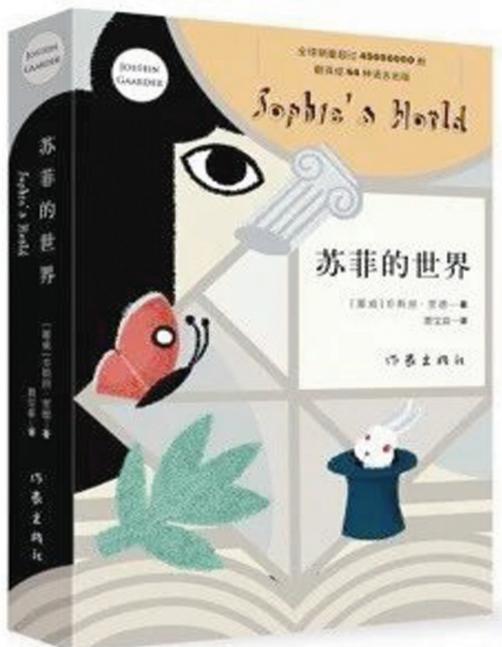
鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

初夏适当食用一些益肝补肾的食物,以顺应时节变化,为安然度过盛夏打下身体基础。可以多吃一些薏仁和山药,这二者都是健脾祛

湿的上佳食物,其他还包括赤豆、黑豆、冬瓜、藕、海带等。另外,可以多吃些菠菜,菠菜性甘凉,有滋阴平肝、助消化、清热毒的功效,对春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等,有较好的食治作用。

## 好书推荐

### 苏菲的世界 (新版)



这是一本风靡世界的哲学启蒙书。

14岁的少女苏菲不断接到一些极不寻常的来信,世界像谜团一般在她眼底展开,她在一位神秘导师的指引下,苏菲开始思索,从苏格拉底、柏拉图到达尔文、弗洛伊德等哲学大师所思考的根

本问题。苏菲运用少女天生的悟性与后天知识,企图解开这些谜团,然而,事实真远比她所想的更怪异、更离奇。《苏菲的世界》,是智慧的世界,梦的世界。它将会唤醒每个人内心深处对生命的赞叹与对人生终极意义的关怀与好奇。

#### 作者简介

乔斯坦·贾德,1952年生于挪威,曾担任高中哲学教师多年。1986年出版及时部作品《贾德谈人生》,迄今出版了19部作品。长篇小说《苏菲的世界》翻译成64种语言,全球销量超过4500万册,被誉为“20世纪百部经典著作之一”,此书也奠定了贾德全球十大作家的地位。贾德的主要作品有《没有肚脐的小孩》《苏菲的世界》《纸牌的秘密》《圣诞的故事》《主教的情人》《玛雅》《橙色女孩》等。乔斯坦·贾德用丰富的想象力和高超的讲故事手法,吸引了整个世界,其作品始终执著于人生本质与人生终极意义的探索与思考。

1. 不要强迫性重复。家长特别是妈妈一般都有一种本领,不管孩子跟家长说什么,家长都有本领把他拉回到学习上,总能拐回来,这叫做强迫性重复。比如孩子说跟谁聊天呢,家长就会问他学习好吗?如果学习不好你不能跟他聊,他会把你带坏了,以后你考不上好大学,考不上你就怎么样了,孩子就觉得我不愿意跟我妈说话,她一说就全部回到了学习上。所以特别提醒各位妈妈们,一定要把握住这个强迫性重复,就是你不管说什么最后都回到学习,这会成为孩子一个情绪爆发点。

2. 和孩子一起做好每日生活规划。可以采用家庭会议形式,跟孩子做个家庭每日生活规划,所有人都得遵守,家长不让孩子看手机,自己也要做到不天天抱着手机看。一天的生活里除了学习还要有运动时间,一起做家务劳动时间;还可以给孩子设定特权时间,比如试着和孩子说,你就写10分钟,10分钟后我们一起痛痛快快地玩。

3. 调整家长自己的期待。千万不能拿别人家孩子优点跟自己孩子缺点比。家长要承认,大部分孩子不可能都是天才,所以家长可以想一想自己的想法要求是否合理,自己的期待是不是孩子能够努力可以达到,如果家长的期待能有所调整,也就不会那么焦虑,和孩子的关系自然也会好起来。(禹建)

本版来源:人民网

# 学会3招,轻松化解亲子矛盾

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚  
常州、金坛医保定点单位



- ※ 专家团队医术精湛,减少康复天数※
- ※ 病房明亮通风卫生,避免交叉感染※
- ※ 检验检查设备高端,缩短等候时间※
- ※ 本地医保服务百姓,降低就医费用※



褚海波

江南医院专家副院长兼大外科主任

原解放军第89医院普外科主任、主任医师,第二军医大学军医系本科毕业。从事临床工作34年,擅长腹腔镜外科、门静脉高压症和脾脏外科、重症胰腺炎和外科危重病的救治。工作认真细致,专业技术精湛,手术基本功娴熟。科室管理经验丰富,协调能力强。能完成普外专业所有重大复杂手术,对抢救严重多发伤方面有丰富的临床经验。掌握普胸肺叶切除、食道肿瘤切除、纵隔肿瘤切除术。精通ICU业务,熟练掌握呼吸机应用。掌握心血管外科知识和心血管外科手术的流程。具有较强的科研创新和实验室研究能力,多次被潍坊医学院评选为“优秀教师”,所在科室被潍坊医学院评选为“教学先进单位”。

### 部分专家介绍

INTRODUCTION TO SOME EXPERTS

#### 巩维如

江南医院专家副院长兼大内科主任  
原301医院心内科主任  
中央保健组专家

#### 褚海波

江南医院专家副院长兼大外科主任  
原解放军第89医院普外科主任

#### 王中凡

江南医院妇产科主任  
上海同济大学附属普陀医院原妇产科主任,主任医师、教授  
上海第十人民医院—同济普陀医院妇科微创诊疗部主任  
香港玛丽医院访问学者上海《第二军医大学学报》审稿专家

#### 秦绍森

江南医院首席专家  
北京医院神经内科主任、主任医师  
教授、知名专家

#### 陈嘉林

江南医院首席专家  
北京协和医院普通内科主任  
主任医师、教授、医学博士

#### 祝筱姬

江南医院呼吸内科主任  
原解放军第89医院呼吸内科主任  
原济南军区呼吸专业委员会主任委员

#### 孙瑞金

江南医院消化内科主任  
擅长:消化系统常见病、多发病和疑难杂症的诊断与治疗

#### 王洪田

江南医院首席专家  
原301医院耳鼻喉科主任医师、教授  
研究生导师、知名专家

#### 田慧

江南医院首席专家  
原301医院内分泌科主任、教授  
硕士研究生导师、知名专家

#### 魏日彪

江南医院首席专家  
原301医院肾内科主任  
主任医师、知名专家

#### 郎森阳

江南医院首席专家  
原301医院神经内科知名专家  
主任医师、医学博士  
博士生导师

#### 王新佩

江南医院首席专家  
北京中医药大学教授、主任医师  
博士生导师



VIP line 0519-8216 6232  
常州市金坛区薛埠镇直茅路1099号

乘车路线: 金坛北站乘252路至颐园(江南医院)  
下即到 导航: 江南医院



扫一扫 关注我