

《埃及四千年》

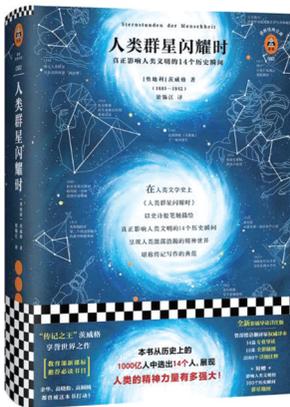
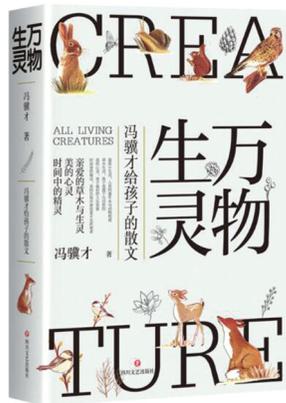
[英] 乔安·弗莱彻 著
浙江文艺出版社 定价 118元

英国古埃及研究权威、BBC古埃及历史纪录片首席讲解乔安·弗莱彻教授将古埃及的往事连缀成书,完整地讲述出来,记录王朝的兴衰沉浮,并将古埃及人的整个世界呈现于我们每个人都可以理解的一个历史情境之中。

《万物生灵》

冯骥才 著
四川文艺出版社 定价 45元

本书以纯真视角观察自然、植物、小动物、季节以及人物的散文,配以8幅冯骥才亲绘插图,在优美、易懂的字里行间,让孩子学会温柔善待每一株小植物、每一个小动物,补充“知识教育”之外的“心灵教育”。



《人类群星闪耀时》

[奥地利] 茨威格 著
江苏凤凰文艺出版社 定价 69元

一扇忘关的小门,颠覆了拜占庭帝国千年文明;一秒钟的犹豫,葬送了拿破仑的伟大事业;一个大胆的设置,缩短了两个大洲的距离;一辆封闭的列车,改变了世界的政治格局……有时候,看似不起眼的一个举动,可能就影响了历史的走向。

《黄金降落伞》

丽芙·康斯坦丁 著
百花洲文艺出版社 定价 45元

一个素不相识的陌生女孩安珀突然闯进达芙妮的人生,她聪明大方、美丽温柔,最重要的是她跟达芙妮有过相似的人生悲剧。安珀像上天赐予的天使,给达芙妮带来久违的心灵抚慰,她们仿如亲姐妹。这一切是真的巧合,还是一场精心策划的骗局?



本栏目图书由新华书店提供



真正了解青春期才能平息“躁动不安”

耕心医生:魏燕 市精神卫生中心儿童心理科主治医师

耕心手记

青春期一般是指10—19岁的青少年,是从儿童转变为成熟、具有生育能力的成年期的过渡阶段。在这个时期,青少年从身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等,都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来,更为接近成人。

青春期的孩子,不同脑区的发育速度不尽相同,不同脑区的活跃程度极不稳定,控制行为的脑区会在瞬间转换,各个大脑区块之间的交流功能还没有达到最佳状态。

青春期的性腺分泌性激素不仅会带来外貌上的发育,也会影响到日常生活中的感受和思维,还能唤起对

异性的兴趣和强烈的情绪波动。此外,青春期身体分泌褪黑素的时间会推迟,导致个人的生物钟产生变化,所以几乎每个人的青春岁月里,都有晚上睡得晚,早上起不来,一遇到周末就会睡得昏天暗地的经历。

整个青春期也被称为个体成熟期,此阶段大脑可塑性更强,结构也相对灵活,学习新技能的能力和认知功能不断增强,各种天赋能力更容易得到发展。

儿童期会对长辈依赖、认同、服从,从青春期开始要求独立、平等,甚至会审视、批判成人的世界,出现逆反行为。朋友关系变得复杂,变得更私密并且强烈地依赖于相互信任和欣赏。

生活环境和大脑神经活动共同作用,造就了一个躁动不安、不知所

措的青春期。身处这一阶段的青少年情感丰富、强烈,但不稳定,容易冲动失衡,脆弱敏感,同时也会表现得精力充沛,爱交朋友,虽能建立相对稳固的友谊,但鉴别能力、判断力和选择力不强,容易沾染不良社会风气,出现行为问题,比如逃学、打架、成瘾行为等。在思想方面,变得更具独立性、批判性、创造性,但同时由于缺乏经验和实践,看问题也可能片面、主观、偏激。

总之,青春期是一个急剧变化的成长过程,人在智力上的潜能、情绪上的张力、对同龄观点的感知能力都以独特的方式在此时得到开发。更全面地了解青春期,给青少年提供恰当、及时的引导,帮助他们健康发展就尤为重要。

(吴兰珍 杨冷)

孩子手、脚、口长疱疹当心手足口病“作祟”

保健医师:于更生
市中西医结合医院(市二院)儿科主任

随着气温升高,容易引起肠道、呼吸道等方面的传染病。每年尤其到了春夏交替时,手足口病就会成为不少家长的交流“主题”。一旦孩子手、脚、嘴巴等处长出疱疹,不可大意,务必及时送医,进行诊治。

对于手足口病,预防是关键。建议该病流行期间不要带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,如商场、超市、儿童游乐场等。注意保持环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。对玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒。

养成饭前便后洗手的好习惯,外出后要用肥皂或洗手液等洗手。婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前应充分清洗,定期消毒。不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童。看护人接触儿童前、给幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手,并妥善处理污物。

幼托单位每日进行晨检,发现可疑患儿及时隔离,避免接触其他儿童,然后及时送诊,同时,对患儿所用的物品要立即进行消毒处理,对患儿粪便应妥善处理,避免交叉感染。轻症患儿居家隔离治疗,注意休息。患儿增多时,要及时向卫生和部门报告。

手足口病患者若无并发症,预后一般良好,多在一周内痊愈。治疗方面,主要对症,首先隔离患儿,接触者应注意消毒,避免交叉感染。合理使用退热药,早期使用抗病毒药物及清热解毒中草药,补充维生素B、C等,若出现重症表现应及时就医。

饮食方面,要禁食冰冷、辛辣、酸咸等刺激性食物。治疗期间应注意不吃鱼、虾、蟹。病初以牛奶、豆浆、米汤、蛋花汤等流质食物为主,少食多餐,维持基本的营养需要,食物要不烫、不凉,味道要不咸、不酸。口腔内疱疹好转后饮食以泥糊状食物为主,恢复期饮食要少量多餐,注意荤素搭配,低脂高蛋白饮食,大约10天左右恢复正常饮食。

(刘园园 吴启瑞 杨冷)

