

# 揭开“贵人语迟”的真相

“贵人语迟”，很多人理解为聪明的人说话晚，是大器晚成的体现，那么孩子快三四岁了，不会说话或说话模糊不清，真的只是“贵人语迟”吗？

实际上，孩子说话晚可能与大脑发育、听力问题等多种原因有关，可能预示着语言发育有问题。如果家长不及时带孩子去医院检查，可能会错过最好的治疗时机，影响孩子一生。

## 语言发育迟缓的表现

语言发育迟缓是指孩子在成长过程中，语言理解和说话能力比同龄孩子差。这种迟缓可能表现在几个方面：

典型表现：孩子对大声音没反应，不会模仿声音，很少主动发声，不会重复呀呀学语声。叫孩子名字，他不回应也不看人，不会模仿大人的表情，也不会用声音引起注

意。

1岁左右：孩子不会有意地喊“爸爸”“妈妈”，不会挥手再见，不会听指令递东西。

2岁左右：不能用简单词汇表达需求，比如“要”“抱抱”“亲亲”，不能说出简单物品或动物名称，比如“狗”“花”“猫”“车”“鞋”等。

3岁左右：不能说4-5个字的句子，比如“宝宝肚子饿”“奶喝完了”，不会表达自己的想法，不能说出20种常见物品的名称，不能识别2种颜色。

## 语言发育迟缓的弊端

语言发育迟缓不仅影响孩子的语言能力，还可能带来社交、学习和心理问题：

社交能力障碍：孩子可能对亲人没特别反应，对陌生人也不害怕。他们不会参加团体游戏，不主动找朋友，难以建立持久

友谊。

学习困难：语言发育迟缓的孩子可能注意力不集中，对事物或学习保持时间短，这可能导致学习困难。

心理健康问题：孩子可能表现出自卑、孤僻、依赖性强、退缩、恐惧、敌意等心理问题，甚至可能出现破坏、自残或攻击行为。

## 语言发育迟缓的预防措施

为了预防语言发育迟缓，家长可以采取以下措施：

早期交流：从孩子出生起，家长就应该与孩子频繁交流，包括说话、唱歌和阅读，以刺激孩子的语言能力发展。

观察与互动：家长应密切观察孩子的语言发展里程碑，如第一次发出声音、第一次模仿声音、

第一次说出单词等，并在孩子表现出兴趣时给予积极的互动和鼓励。

丰富环境：为孩子提供一个语言丰富的环境，包括各种书籍、教育玩具和互动游戏，以促进孩子语言技能的发展。

定期检查：定期带孩子进行听力和语言能力的检查，确保早期发现并处理任何潜在的问题。

如果家长对孩子的语言发展有疑虑，应寻求专业医生或语言治疗师的建议和指导。

（安徽省皖南康复医院 韩雪）



提醒

## 简单方法自测痴呆症

我父亲今年80多岁了，最近有很多异常表现：吃完早餐却一口咬定自己没吃，和熟人打招呼却以为在跟陌生人打招呼……请问，这种健忘是痴呆症吗？

读者 郭女士

郭女士：如果怀疑家人患了痴呆症，但又出于各种原因没法及时到医院检查，可以先进行简单的自测。

准备一张白纸和一支笔，并确保测试时周围没有任何钟表等提示物。测试内容非常简单。首先，在白纸上画一个表盘。其次，在表盘内标上数字。最后，画出时针和分针来表示10时10分这一时间点。测试需要在15分钟内完成。再次强调测试时不能参考任何钟表。如受试者有偷看钟表的行为，也可能是患有痴呆症的表现。

如果受试者绘制的内容存在以下问题，就要认真考虑是否患有痴呆症：表盘过小、数字颠倒、数字缺失、数字过多、数字没有延表盘顺时针排列、指针指向有误、有3个以上的指针、像电子表一样用数字表示时间等。

这项测试不能确保出现上述任何一种情况就一定得了痴呆症，但如果受试者出现以上情况，其患有痴呆症的风险可能高于一般人群。

## 读者来信

## 怎样吃米饭不升血糖

许多人吃米饭时最怕的就是升血糖，想要降低米饭的血糖反应，有很多可行的实用方法。以下是已经被研究证明比较可行的方案：

在蒸米饭的时候加入一部分全谷物，如燕麦粒等，一起煮饭可以有效降低混合饭的血糖指数，即使用压力锅煮软也是有一定效果的。

先吃一碗少油蔬菜，再吃其他菜肴，再开始吃米饭。

餐前先喝一杯牛奶，

或含少量糖的豆浆，再吃正餐。

就着泡菜、酸梅、醋泡苹果干等酸味食物吃米饭。

餐前半小时提前吃半个苹果（约150克），然后再开始吃菜肴和米饭。

因为每个人的消化能力不同，控血糖能力弱的原因也不同，可能并非每种方式都适合。需要控血糖的朋友可以试试，看看其中哪个方法效果最好。



## “熬夜族”如何养肝护肝

原因之一。

熬夜期间要保证水分充足，少量多次地喝温水，可加速血液循环，有助于排出熬夜产生的各种毒素，但要避免使用咖啡、浓茶、饮料或啤酒替代。不爱喝水的人也可以做点鲜榨果汁，果汁中丰富的维生素对修复受损的肝脏细胞大有裨益，特别是橙子、猕猴桃等富含维生素C的蔬果，更有利于肝脏修复。

同时，熬夜也需要体力，没有良好的营

养补充，容易引起肝透支。日常要保持三餐营养均衡，多食用一些修复肝细胞、促进肝细胞再生的高蛋白低热量食物，如鸡蛋、豆腐、牛奶等。

如果前一晚因熬夜没睡好，第二天晚上应11点前入睡；或是熬夜前后利用白天午休时间，合理补觉，保证至少7小时充足的睡眠。这对于减轻肝脏损伤，修复肝脏都是非常必要的。

烟酒最伤肝，尤其熬夜时抽烟喝酒，对肝更是加倍损伤。熬夜时如果想

来点零食助兴，避免干脆面、膨化食品、薯片等含有较多添加剂、防腐剂的零食，不仅会加重肝脏排毒负担，还会增加患肠胃疾病的风险。

追剧、打游戏、看比赛后，人们往往会因为亢奋、波动的情绪难以入眠，有些人会在此时服用安眠药助眠。安眠药中的镇静成分会损伤肝脏，尤其会影响肝脏藏血、输血功能。建议在熬夜后要适时补觉，保持健康饮食。

## 戒烟能让心血管风险减半

研究发现，稳定型冠状动脉疾病患者在确诊后的任何时间点戒烟，都能将发生重大心血管事件的风险降低近50%。相比之下，只减少吸烟量的患者在心血管风险方面的变化微乎其微。

国际稳定型冠状动脉疾病患者的长期前瞻性观察注册研究评估了吸烟状况对冠状动脉疾病患者心血管事件的影响。该研究登记了32378名冠状动脉疾病患者，并分析了他们在5年随访期间发生的主要不良心血管事件（MACE），包括心血管死亡或心肌梗死的情况。

研究显示，患者在被诊断出冠状动脉疾病后平均6.5年被纳入研究：纳入时，13366名（41.3%）从未吸过烟，14973名（46.2%）曾经吸过烟，4039名（12.5%）当前还在吸烟。在

曾经吸过烟的人中，有72.8%的人在冠状动脉疾病确诊后的一年内戒烟，有27.2%的人在后续年份中戒烟。研究人员表示，确诊后的第一年戒烟的关键窗口期。

结果表明，在冠状动脉疾病确诊后戒烟的患者，无论他们在何时戒烟，其心血管状况均显著改善，MACE的风险降低了44%。而减少吸烟的吸烟者，与未改变吸烟习惯的吸烟者相比，MACE的风险并未显著改变。冠状动脉疾病确诊后，每多一年持续吸烟，MACE的风险就会增加8%。

不过，尽管与吸烟者相比，戒烟者的MACE风险迅速显著降低，但即使戒烟多年，他们的心血管风险也无法达到从未吸烟者的水平。

## 如何平稳度过更年期

更年期其实是一个“多事之秋”，每名女性都要引起足够重视，积极进行生活方式的调整，及时接受医疗干预，缓解更年期症状，为老年期健康打好基础。要有乐观的态度，积极面对更年期，在保持健康生活方式的基础上，每年进行健康体检，必要时采取一定的医疗干预措施。

乐观心态。更年期女性要对自身所处的阶段有清晰的认识，对正在经历或即将发生的不适要有充分的心理准备。更年期女性可以培养一些兴趣爱好，多参加集体活动，保持情绪稳定，以乐观的心态面对生活。

合理饮食。膳食应以低盐、低糖、低脂肪食物为主，注意营养均衡。建议多吃新鲜蔬果、奶类、全谷物、大豆，适量吃鱼肉、蛋、瘦肉，注意控糖、少油、少盐，并足量饮水，每天达到1500-1700毫升。

积极锻炼。运动能减轻人的压力、改善情绪、缓解更年期症状，同时能帮助控制体重。最好能保证每次30分钟、每周不少于150分钟的中等强度身体活动。有氧运动是推荐的运动方式之一，包括游泳、慢跑、大步走等。传统运动项目推荐八段锦、太极拳等。

充足睡眠。保持正常作息，避免熬夜。良好的睡眠有利于消除疲劳、增强免疫力、延缓衰老。更年期女性每天适宜的睡眠时间为6-8小时，午睡20-30分钟。睡前远离电子产品，不剧烈运动，可以听舒缓的音乐或做冥想放松训练等，以提高睡眠质量。

药物治疗。症状较重的更年期女性可以进行药物治疗。激素治疗是有效缓解更年期症状的方法，尽早服用还能降低远期疾病风险。但是，要根据患者的年龄、绝经年限、治疗目的以及健康体检指标等情况，来决定能否用药、用药方案、用药种类、用药途径以及复查时间。有睡眠障碍、骨量减少、骨质疏松等情况的患者，也可以针对性用药。特别要注意的是，不能盲目服用激素，要在医生指导下科学用药，并遵医嘱复查。