

今年的奧斯卡是一場“國王的演講”。

頒獎典禮其實不妨請些口吃的演藝名人,比如布魯斯·威利斯、“憨豆先生”阿特金斯、湯姆·克魯斯說自己小時候也口吃。當然更有名的是瑪麗蓮·夢露,請不來了。

從影片中我們就知道了,兩個口吃者領導着第二次世界大戰中的英國:喬治六世和溫斯頓·丘吉爾。丘吉爾自己打趣說:“有時候輕微地不會讓人不快的結巴一下對保持聽眾的注意力還是有些幫助的。”有口吃的歷史名人可以列出一大串,比如春秋時的管仲、戰國時的韓非子、三國的鄧艾、古羅馬皇帝克勞狄亞斯、法國的拿破侖……

事實證明,口吃不影響口碑。凱瑟琳·里爾登是美國南加州大學管理學教授,她最近在美國政治博客網站“赫芬頓郵報”上發表了一篇博文,強調了“自信地去表達”對個人職業發展的重要性。

《國王的演講》取材於歷史的真實,一些細節都是有據可查的。最開始國王喬治六世被指導着在嘴巴里塞滿鵝卵石來治療口吃,這是古希臘雄辯家德摩斯梯尼的發明。更神的做法是《聖經》里的摩西,他試着在嘴巴里塞上通紅的木炭來治療口吃。《國王的演講》里最不能學的一點是,罵髒字,這對流利的說話沒有幫助。

馬里蘭大學的心理語言學家南·拉特納說,研究者目前仍然無法解釋在童年時期口吃是怎么發生的。在全世界口吃影響着1%的人群,而4%的人在童年時期有過口吃的歷史。目前沒有有效的治療方法。造成口吃的原因還沒有科學的定論,喬治六世痛苦的童年經歷絕不是他口吃的原因,但是父親的斥責和哥哥的打趣無疑沒有好作用。《國王的演講》說對的是,口吃可不只是重複一些字詞,拉特納說,“它很複雜,事實上是一種交流障礙的缺陷。”

《國王的演講》的成功之處,在於表現了社會對於口吃患者的偏見,影片展現了未來的英國國王喬治六世在成千上萬的英國國民面前公開演講時所遭受的窘境。這樣的羞辱感不僅讓口吃者承受壓力和感覺沮喪(比如自我懷疑),並且會對他們更流利地去

說話起到適得其反的作用。

2月20日美國科學發展協會在華盛頓舉辦的一次會議上,拉特納就《國王的演講》做了一場演講,題目是《從弗洛伊德到大腦成像:解開口吃之謎》。

《國王的演講》仍舊採用了一些關於口吃很流行的說法,它暗示國王喬治六世的病症部分原因來自過分嚴厲的父母和童年的創傷——這兩個因素似乎並不是導致口吃的原因。

“我們沒有任何有力的證據來證明它們是真實的,倒是有一些反證。”拉特納解釋說。“幾乎每一對父母都會告訴我們他們做錯了什麼,因為大眾相信這樣的對口吃的說法。”

當然,父母肯定會有一些對口吃的孩子更不利的做法,拉特納提醒說。她強調父母應該儘可能早地幫助他們的孩子。儘早的治療會大不一樣,因為80%的口吃兒童能夠在2至5歲期間完全康復。當然儘管有一些孩子在治療後仍舊無法康復,這是因為他們的病症具有很強的遺傳因素。

“我們現在知道口吃是高度遺傳的病症,一些口吃的患者同樣有口吃的親屬。”拉特納說。

電影也許在慶祝人類精神的勝利和國王喬治六世與他的治療師萊昂內爾·羅格的友誼,同時影片也說明在過了童年時期對口吃患者的治療同樣是可行的。

“國王喬治六世一生都口吃。”拉特納說,“他成爲一個更出色的演講者和一個更放鬆的演講者,當然也是一個更快樂的演講者,但是他從來沒有真正克服口吃。”

影片中很多的治療方法在今天仍然在使用。舉個例子,比如羅格教導國王在說話時將一個字連成一組,試着讓他在講話時減少對光線的恐懼以及加大音樂的音量以分散國王對口吃的注意力,他還很好地注意加強國王的自信。

《國王的演講》也展示了那個時期一些無效的治療方法,包括將鵝卵石塞到嘴里去講話和藉助喊一堆髒話來讓字眼冒出來。一個積極的做法是,羅格勸告國王戒煙。“我們不認爲髒話能夠幫你說話出來——這不會讓你成爲一個好的對話者。”拉特納說,“可以肯定的一點是,我們知道吸煙不是一個好主意。”



據最近一項資料統計,青少年中近視眼約佔2/3;在校大學生視力低下發生率更高。防治近視日益受到學生家長和社會各界關注。但有一點往往被人們忽視,這就是在母親懷孕期間,就應當注意對孩子眼睛的保護。

現代醫學研究證明,人的眼球發育主要在母親懷孕早期,即孕前期40天。這時應作好孕婦的保健工作,加強疾病預防,注意進食高蛋白和富含維生素的食物,增加抵抗力,不可飲酒、吸煙和隨意用藥。如果孕婦在此時患風疹、感冒發燒,或受其他病毒和細菌侵犯,再加上用藥不當,就會給胎兒眼球的正常發育帶來一定程度不良影響,造成先天性眼病,近視即其中的一種。當然,如果父母均是高度近視,由於遺傳原因,其子女患近視的比率要高於一般人,但如果注意孕期保健,情況會有所改善。

保護眼睛從零歲開始

基礎研究中發現,如果動物的視網膜上不能獲得清晰的圖像,眼軸便會增長,導致近視,並把這種現象叫作形覺剝奪。目前,這項研究已開始向顯微結構和生物化學方面深入,對揭示近視機理有重要意義。

臨床調查發現,患先天性白內障、視神經萎縮、上瞼下垂等症的人,患眼均有明顯的近視傾向。在這些眼病中有一個共同的特點,就是在眼睛發育早期受到某些損害,導致眼軸增長,造成

形覺剝奪,這就是先天性近視的原因。

人的視覺發育的關鍵時期是1-2歲,這時絕大多數嬰幼兒眼球尚未發育成熟,這時注意孩子的眼睛保護,不讓他們受強光刺激,飲食注意補充維生素A和鈣等,培養正確的看物姿勢,這些當然

不能忽視。但爲了孩子有一雙明亮的眼睛,還應當再早一些,從孕婦保健開始。



關於口吃的科學與神話



1. 不要用湯匙喂寶寶吃花生醬,即使已經塗抹在麵包或餅乾上,也最好避免,因爲花生醬的粘稠度太強,寶寶不

十種食物易讓寶寶發生危險

- 易吞食。
- 2. 不要喂寶寶吃QQ糖、口香糖,即使是軟糖,也要切成很小很小的塊,讓寶寶舔個甜味就行了。
- 3. 不要喂寶寶吃肉絲、魷魚絲等纖維較長的食物。
- 4. 不要讓寶寶食用堅果類食物。小寶寶很容易來不及嚼就吞下去。即使嚼了,這麼硬的堅果也很難徹底地嚼碎嚼爛,一旦不慎進入氣管,易導致窒息。
- 5. 不要喂寶寶吃小的、圓的、滑的、有核或籽的、可能會整顆吞下去的水果,例如葡萄、櫻桃、龍眼等。如果真要喂寶寶吃,請先去核,再將果肉攪開或切成小丁,這樣比較安全。
- 6. 儘量避免喂寶寶吃纖維多或不易咬斷的蔬菜,例如芹菜、空心菜等。如要喂食,烹調時間要長些,或將蔬菜切得較細,以截斷纖維,方便吞食。
- 7. 軟麵包、年糕、湯糰之類較軟、較粘的食物會粘在寶寶的喉嚨口,既吐不出來又嚥不下去,這也是很危險的。
- 8. 喂食果凍時,不要整塊地讓寶寶吸,可以用小湯匙或小刀將果凍劃開成爲細小的塊狀物,這樣不會因爲寶寶吸得過猛而造成窒息。
- 9. 麵食、粉類、粉條類條狀的食物,請切成小段,小口喂食。
- 10. 喝水或果汁時,要提醒寶寶一口一口地喝,不要噎着了。

和男性相比,一般女性得骨質疏鬆的機會比男性要大得多。一般女性在50歲以後,如果不注意就會出現骨質疏鬆。男性這個情況就不一定瞭,如果他比較喜歡運動,可能這一輩子也不會出現骨質疏鬆。不喜歡運動的人,可能到60歲以後也會逐漸的出現骨質疏鬆。

如果生活中我們想去查骨質疏鬆,我們應該做哪些檢查才可以做出來到底骨質有沒有疏鬆?

最常用的方法就是做骨密度檢查。當你的骨密度的值,一般是在

負1.5—負2.5之間,就叫骨量有丟失了,這個時候就要進行補鈣了。如果你在負2.5以上,這就是骨質疏鬆了,這就是一種疾病了,要通過藥物來治療。

常見的症狀表現 骨質疏鬆大部分時間的症狀就是全身骨頭的疼痛,有時候有些病人有些腰疼、腿疼、肌肉的酸疼,也可能會混爲一談。但是如果一個老年人出現了長期

的渾身的疼痛,晚上有抽筋這些表現,還是要高度懷疑他有骨質疏鬆的可能。遇到這種情況一定要到醫院做一個骨密度的檢查,來判斷是不是出現了骨質疏鬆。

臨床上一般怎么去治療的? 治療骨質疏鬆主要是用一些骨質疏鬆的藥物治療,一個是要補鈣,補充維生素D。另外,還要吃一些抗骨質疏鬆的藥,這是目前市場上用的一些二磷酸鹽



練太極拳可預防骨質疏鬆

這樣的藥。老年人如何更好地做才能預防骨質疏鬆?

老年人發生骨質疏鬆、骨折一般是有兩個原因,首先是老年人的協調能力比較差,力量也比較差,容易摔跤。另外,骨質疏鬆,骨頭質量比較差。所以,他一摔跤,再加上骨質疏鬆,這樣的話容易造成老年人的骨折,這就是老年人為什麼比年輕人容易骨折的原因。所以,老年人

要預防骨質疏鬆的骨折,需要從這兩個方面開始:

- 一是增加自己的力量,增加力量運動。增加力量和靈活性,不要讓自己摔跤。
- 第二,讓自己治療骨質疏鬆,不要讓骨量丟失太多。從運動上來講,老年人經常要做一些戶外的活動,增加腿部的力量,比如說像打太極拳,這是最有效的方法,這是有科學研究的。

腦細胞衰老加速 -- 大量血液涌向大腦,會使腦血管的壓力增加。這時血液中含有的毒素最多,氧氣最少,對腦細胞不亞于一劑“毒藥”。

胃潰瘍 -- 生氣會引起交感神經興奮,並直接作用於心臟和血管上,使胃腸中的血流量減少,蠕動減慢,食慾變差,嚴重時還會引起胃潰瘍。

心肌缺氧 -- 大量的血液沖向大腦和面部,會使供應心臟的血流減少而造成心肌缺氧。心臟爲了滿足身體需要,只

好加倍工作,於是心跳更加不規律,也就更致命。

傷肝 -- 生氣時,人體會分泌一種叫“兒茶酚胺”的物質,作用於中樞神經系統,使血糖升高,脂肪酸分解加強,血液和肝細胞內的毒素相應增加。

引發甲亢 -- 生氣令內分泌系統紊亂,使甲狀腺分泌的激素增加,久

而久之會引發甲亢。

傷肺 -- 情緒沖動時,呼吸就會急促,甚至出現過度換氣的現象。肺泡不停擴張,沒時間收縮,也就得不到應有的放鬆和休息,從而危害肺的健康。

損傷免疫系統 -- 生氣時,大腦會命令身體製造一種由膽固醇轉化而來的皮質固醇。這種物質如果在體內積累過多,就會阻礙免疫細胞的運作,讓身體的抵抗力下降。

愛生氣的女人易得七種病

微笑 牙科診所
克里夫蘭 中國城

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務, 彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文, 中文, 及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com

新聘助手爲您提供最佳服務