

脑卒中防不胜防? 中西医智慧为您解忧

■太原市杏花岭区中心医院 董秀清

脑卒中,这个看似突如其来的健康杀手,其实并非无迹可寻。在现代医学与中医智慧的双重护航下,我们对脑卒中的威胁不再感到束手无策。通过精准的风险评估和科学的预防策略,我们每个人都可以构筑起自己的健康防线,远离脑卒中的阴霾。接下来,让我们一同走进这个充满希望的健康之旅,探寻如何借助中西医的力量和智慧,为我们的健康保驾护航。

一、脑卒中:悄然而至的健康杀手

脑卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起的脑组织损伤。这种疾病具有高发病率、高死亡率和致残率的特点,是全球范围内成年人致死、致残的首位病因。如此严重的疾病,我们真的防不胜防吗?

答案当然是肯定的。现代医学研究表明,脑卒中的发生与高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、吸烟、酗酒、不良饮食习惯等多种风险因素有关。通过控制这些风险因素,我们就能有效降低脑卒中的发生概率。

中医则认为,脑卒中的发生与人体内的气血失衡、脏腑功能失调密切相关。长期的精神紧张、情绪压抑、饮食不节、劳逸失度等不良生活方式,会导致体内气血运行不畅,痰浊瘀血内生,最终痹阻脑络,引发脑卒中。因此,中医在预防脑卒中时,特别强调脏腑调理、阴阳平衡、疏通经络、调和气血。

二、中西医结合:构筑脑卒中的坚固防线

脑卒中,这一健康领域的“隐形刺客”,常常在不经意间给我们的生活蒙上阴影。但

幸运的是,中西医结合为我们提供了一套行之有效的防御策略。下面,就让我们一起揭开这套策略的神秘面纱,看看它是如何保护我们的健康吧!

1. 辨识体质,量身定制防御计划

中医讲究“因人而异”,每个人的体质都是独一无二的。通过中医的望、闻、问、切四诊合参,我们可以准确辨识出自己的体质类型,比如气虚质、阳虚质、阴虚质等。这就为我们自己的身体健康定制了一套专属的“防护服”,根据不同体质的特点,我们可以有针对性地调整饮食、作息和锻炼方式,从而降低脑卒中的风险。

2. 中药调理,内外兼修

中药是中医的瑰宝,蕴含着大自然的智慧。对于脑卒中的预防,中药可以发挥至关重要的作用。比如,丹参、天麻、钩藤等中药,可以活血化瘀、平肝潜阳,帮助我们促进血液循环,稳定血压,缓解紧张情绪。而现代医学的药物则能够更精确地控制血压、血脂等风险因素。中西药的结合使用,为我们的身体安装了一套“双重保险”,让脑卒中无机可乘。

3. 经络疏通,气血流畅

中医认为,人体的经络是气血运行的通道。一旦经络受阻,气血运行不畅,就会引发各种疾病。因此,通过针灸、推拿等中医手法来疏通经络,保持人体气血的流畅,对于预防脑卒中具有重要意义。这些手法不仅能够帮助我们缓解身体的疲劳和紧张,还能够改善睡眠质量,增强自身免疫力,让我们的生活更加轻松愉悦。

4. 智慧养生,科技助力

在现代科技的帮助下,我们可以更加方便地实践中医的养生理念。比如,通过智能手环或手机应用,我们可以实时监测自己的心率、血压等生理指标,及时发现异常情况并采取相应措施。这些智能工具还能根据我们的个人数据,提供个性化的饮食、运动建议,让我们的养生之路更加科学、高效。

三、智慧养生:科技助力脑卒中预防

在脑卒中的预防之路上,智慧养生如同一位贴心的健康管家,借助现代科技的力量,让我们的防御工作变得更加高效和有趣。接下来,让我们一起探索智慧养生如何生动有趣地助力我们远离脑卒中的威胁吧!

1. 智能监测,数据先知

想象一下,你的手腕上佩戴着一款时尚的智能手环,它不仅可以计步、计算消耗的卡路里,还能实时监测你的心率、血压等关键生理指标。通过这些智能设备,我们可以轻松掌握自己的身体数据,一旦发现异常波动,就能及时采取措施,将脑卒中的风险扼杀在摇篮之中,这就是智慧养生的魅力所在!

2. 个性化建议,量身打造

智慧养生不仅可以提供数据监测,更能根据我们的个人情况给出合理的个性化的健康建议。我们通过手机应用或专业平台输入自己的年龄、性别、生活习惯等信息,然后系统会智能分析并生成专属的饮食、运动方案。这就像是拥有了一位私人健康顾问,时刻为我们量身定制最适合自己的养生计划。

3. 互动社区,共享健康

智慧养生还为我们搭建了一个互动交

流的社区平台。在这里,我们可以与志同道合的朋友分享养生心得、讨论健康问题、互相激励监督。这种社交化的养生方式不仅有趣,还能让我们在互相学习中不断提升自己的健康素养。

4. 智能提醒,守时如金

我们都知道,按时服药、定期体检对于预防脑卒中至关重要。但忙碌的生活常常让我们忘记这些重要事项。幸运的是,智慧养生工具中的智能提醒功能可以帮助我们解决这个问题。不管是服药时间、锻炼计划还是体检预约,它们都会准时提醒我们,确保我们不会错过任何一次关键的健康管理机会。

5. 远程医疗,专家触手可及

最后,智慧养生还为我们提供了远程医疗服务。通过视频通话、在线问诊等方式,我们可以随时随地与医学专家进行沟通交流,获取专业的、及时的健康建议和治疗方案。这种跨越时空的医疗模式不仅节省了我们的时间和精力,还让我们在预防脑卒中的道路上走得更加坚定和从容。

结语:

在探索脑卒中的预防之道时,我们深深感受到中西医结合的独特魅力。现代医学以其精确性为我们提供了科学的风险评估和干预手段,而中医则为我们量身定制了个性化的全面的养生方案。这两者相互补充,共同构筑起一道坚实的健康屏障,让我们在预防脑卒中的道路上走得更加稳健。

与此同时,随着科技的飞速发展,智慧医疗技术也在脑卒中预防领域大放异彩。智能设备的监测、个性化建议的提供以及远程医疗的便捷,都让我们感受到了科技带来的温暖和关怀。

让我们珍惜这份来自科学与传统的宝贵财富,用知识武装自己,将健康牢牢掌握在自己手中。预防才是最好的治疗。从现在开始,让我们迈出健康生活的每一步,以坚定的步伐走向更加美好的未来!

基于思维品质培养的初中英语有效词汇复习

■山西省沁水县示范初级中学 杨瑜

摘要:目前的初中英语教育里,仍然存在许多学生不能精确地掌握并记住单词,他们对于英语单词常常感到困惑。因为对英语单词的理解不够深入,使得学生的英语基础相对较弱,这直接对学生的英语写作、阅读和实际沟通产生了影响。因此,为了提升初中英语词汇教学的效率,教师需要实施有效的策略来帮助初中生掌握正确的词汇学习方式,从而提高他们的词汇学习效率。

关键词:初中英语;词汇复习;思维品质

引言:许多初中生在词汇学习的阶段只能保持一段短期的记忆,因为他们主要依赖于死记硬背的方式去理解和掌握单词,而这种方式往往不能有效地帮助他们理解并记牢,学生们会在以后的学习旅途中慢慢遗忘。因此,为了让学生的英语词汇量真正增加,不仅需要让学生理解单词的结构和含义,同时也应该教授学生们正确的学习方法。

一、巧用听说练习,培养学生的敏捷性思维

学生的思维敏捷性表现为他们在学习过程中对问题的处理和解决的反应能力。学生的思维能力强,能够主动地去思考问题,他们的思维非常深入,能够准确地且迅速地得出答案。在英语教学中,学生的思考速度会更精确地反映出他们的英语听说技巧。通过培养学生的英语听说技巧,可以显著增强他们的思考速度。所以,老师能够通过使用新的单词,在英语课中营造出听、说并重的语言氛围,从而培育出学生运用英语来思考的良好习惯。学生在学习英语时,英语思维是关键。这种思维方式可以省略学生将汉语转化为英语的过程,从而使学生能够真正掌握英语。因此,在教授英语词汇的过程中,教师需要适当地应用已经教过的词汇,给予学生更多实践机会,让学生能够通

过听、说的方式吸收新的词汇,并且能够将新学到的词汇的发音和实际应用相结合。在接受新教材的词汇训练过程中,学生们不仅提升了他们的灵活思考能力,还对其进行了锻炼。

二、应用导图巧衔接,温故知新夯基础

知识的可视化理念主张通过运用高效的图形来重塑、阐释以及展示知识,这样能够帮助学生在充满了视觉与语言互动的优质教育环境下,让学生的思考变得更加直观,突出他们明确且充满活力的思考模式,提升学生的认知、处理、记忆信息的能力,并能够有效地唤醒他们所熟悉的知识与理念。在初中英语词汇教育过程中,教师巧妙地运用了思维导图,借助其深厚的含义和高度的逻辑性,能够帮助学生顺畅地连接新旧的英语词汇,巩固他们的英语基础,并且能够更深入地学习、记忆和理解复杂的知识。比如,当教师引导学生学习 water 这个词时,虽然大部分学生已经理解了这个词的含义,但他们对 water 的多种表达方式并不熟悉。因此,老师便借助“知识树”的指引来扩展课程内容。在图像里,water 作为核心,被展示成两个部分,其中一个部分代表 n(名词)的含义,而另一个部分则代表 v(动词)的含义。然后,老师又在讲解里面添加了大量的“树叶”,并将 water 的不同意思以及使用方式融入其中。显然,使用思维导图可以有效地扩大词汇的学习范围,刺激学生的创新思考,使得基础的单词变得更加丰富和生动。老师需要灵活运用思维导图,协助学生实现新旧单词的连贯性。在教授新词的过程中,教师需要有效地连接每堂课的英语词汇,运用思维导图的方式,引导学生回顾已有的单词,理解并熟练运用新的单词,以便顺畅地进行连贯和转换,进一步加强对于单词的理解和记忆。

三、实施系统教学,形成知识体系

系统化地教授初中英语词汇,英语老师需要将学生需要掌握的词汇进行分类和融合,以便帮助学生在脑海里建立起有序的词汇体系。例如,可以根据词根和扩展词汇进行词汇教学,或者根据词汇的主题进行分类。例如,excite 一词,我们可以通过实践的方式向学生展示其作为词源的各种形式及其具体的使用方式:excited(兴奋或激动),exciting(令人兴奋),excitement(兴奋或刺激),ex-citedly(兴奋或激动)等扩展性的词语,并向学生解释这些词的各种意思和使用方式。通过这种扩展性的词汇教育,学生能够在脑海里建立系统的知识框架,包括词根和相关的扩展内容,进一步深入记住这些单词。此外,对于初中英语词汇教育,老师需要始终将提升学生的基本能力作为教育的主旨,通过真实的语言环境来指导他们进行拼音、口头表达、阅读、书写,特别是对于那些在教科书或者阅读理解过程中出现的新词,老师需要帮助学生去熟练掌握并且理解,从而使他们能够积累更丰富的词汇。

四、借用想象力,培养学生的创新性思维

对于具备丰富想象力的初中生,需要充分利用他们的独特性,通过英语词汇的教授来培养学生的创新思维。在进行英语词汇的教育时,老师需要摒弃传统的“一言堂”的授课方法,而是应该更加重视学生的学习方法,让他们成为课堂的核心,老师的角色应该是引领者。在外研版初中英语课本里,Module8 Unit1 Choosing presents 一章主要讨论生日,它与学生的日常生活相关性很强,因此,老师能够创造一些引人入胜且富有挑战性的问题。在教师的引导下,学生开始学习新的词汇来表达自己的想法,

这不仅激发了他们的学习积极性,也增加了他们的学习兴趣。

五、借助教学活动,注重思维品质有机结合

当学生在英语教室里培育出运用英语进行思考的良好习惯之后,可以借助学生的具体与抽象的思维模式,有效地促进学生的其它思维能力的培育。英语单词构建了学生的语言能力的根本,因此,我们需要增加对这些单词的运用次数,并且通过广泛的听力与口头训练,帮助学生加强对这些单词的理解。比方说,在外语教育研究所的八年级上册 Module8 Unit2 Aroundtown 的课程中,主题是关于旅行。英语老师可以让学生进行自主交流和表达,并且能够描述英国伦敦的知名建筑,比如 the London Eye,the Tower of London,Big Ben,Tower of Bridge 等。老师能够通过使用丰富的图像资源来协助他们理解这些关键的建筑术语。通过增强课程的活泼性和具体性,以便给学生们留下深远的记忆。老师可以构造场景,展示一张伦敦的地理位置,引导学生通过精彩的照片和影像去探索伦敦,然后利用学生已经掌握的词汇来解释伦敦的知名建筑。通过听说训练,不仅增加了新单词的应用次数,也激发了学生们的拓展性思考,从而提升他们的语言表达技巧。

结语:简而言之,当我们在授课英语单词时,必须抛开过时的教学理论,而是将提升学生全面技能作为首要任务。每一位学生都具备独特且相互影响、共同推动的思考素质,因此,在授课英语单词时,必须将这些素质融入其中,并且在策划活动时,明确地、有序地引导学生,从而满足现代教育的发展趋势,并且确保学生的思考素质在授课时被最大限度地激发出来。

参考文献

- [1]苏红燕.“思维导图”在初中英语教学中的应用[J].华夏教师,2018(34):55-56.
- [2]王巧艳.浅谈初中英语词汇教学[J].学周刊,2018(34):100-101.