

# 孩子患上流感还是感冒？



**作者：Deborah Kinnamon, MD, 儿科医生。工作诊所：Riley Physicians Pediatrics, 诊所地点：Mooreville, 820 N. Samuel Moore Parkway, Suite C in Mooreville。办公电话：317.483.5080。**

孩子生病，做父母的都很担心，并想尽一切办法帮助孩子。但是，对于普通感冒至今没有治愈的方法。只有在家休养减轻不舒服的症状。这就是为何医生普遍不建议把感冒患儿进行医治——作为医生我们能做的很少，除了给一些实用的建议。具体如下：

### 关于流感

较感冒而言，流感更为严重，应该接受医治。有一些非常有效的抗病毒药物，比如Tamiflu®；然而这些药物需要在症状出现48小时之内服用。所以当你怀疑孩子患流感之后，你应该尽快带他/她去看医生。

问题是，流感症状和其他呼吸疾病可以非常相似，如普通感冒。那么，你该如何分辨呢？以下症状，你应该注意：

- 103度以上发热（六个月及以下的孩子100度）

- 身体酸痛
- 疲劳
- 耳痛

当涉及到身体疼痛和疲劳时，非常年幼的儿童及婴幼儿无法用语言表达他们的感受。然而，没有人比你更了解你的孩子，如果你看到他/她反应迟钝或身体虚弱站不起来，这些可能都是流感的迹象。

### 普通感冒

如果你的孩子只是有些轻微的发烧（不持续超过两天或三天），流鼻涕和咳嗽，那么它很可能是感冒，你可以在家治疗。非处方药，一般不建议六岁以下的孩子服用，但Tylenol®可以在任何年龄给予，ibuprofen药物可以给6个月以上的孩子服用。

其他补救措施包括：

- 大量的液体：水，果汁，清汤
- 一茶匙柠檬水与蜂蜜（一岁以上的儿童）
- 卧床休息
- 盐水滴鼻液和吸鼻器清洗婴儿鼻腔
- 在卧室放加湿器或蒸发器（只装水）

你可能还会发现，在床上抬高孩子的头将有助于流鼻涕，但一岁以内的婴儿不要用枕头（稍微抬高一边婴儿床垫代替）。

### 不确定时

我承认，弄清感冒和流感的区别确实很棘手，所以这就是为什么我希望您总是谨慎。如果您早打电话，多数儿科医生和家庭医生可以在当天看诊。这样你就可以思想上放松，并确认孩子的状况。

### 补充

每年受流感影响的美国人高达20%。平均而言，每年有20万美国人因流感并发症住院，并且每年与流感相关的死亡人数在3,000至49,000之间。

六个月以上的所有人都应该每年注射流感疫苗，尤其是以下人群，因为他们是感染流感的高风险人群：

- 65岁或以上的人
- 孕妇
- 患有慢性疾病，如肺部疾病，心脏疾病，或糖尿病的人
- 吸烟者
- 和高危人群共同生活或者照顾高危人群的人

有关流感和流感疫苗的更多信息请登陆www.flu.gov。

## 体育简讯

本版体育记者：雷震

### 步行者本赛季交易货两名得分手

2月20日是本赛季NBA的交易截止日，当天最大的一笔交易出现在印第安纳步行者队和费城76人队之间，步行者队送出了球队曾经的当家球星格兰杰和一个明年的二轮选秀权，从76人队换来得分手特纳和中锋拉阿伦。

### 艾弗森球衣退役仪式

NBA费城76人队1日为艾弗森举行了球衣退役仪式，效力费城10载，绰号“答案”的艾弗森为自己的传奇生涯画上了句号。艾弗森在1996年以“状元”身份加盟76人队，10年期间，他曾夺得四届“得分王”，11次入选全明星，2001年包揽了全明星赛MVP和常规赛MVP，并率队打入总决赛，但最终输给了湖人队。他于去年10月底退役。

### 威奇托州立大学继续创造佳绩

继上赛季爆冷杀入NCAA男篮四强之后，来自堪萨斯州的威奇托州立大学（Wichita State University）1日又创造了一项新纪录，在以68:45战胜密苏里州立大学之后，他们以31战全胜的不败战绩夺得密苏里流域联盟冠军的同时，还创下了NCAA一级联赛近23年来的最佳纪录。

### 李娜香港表演赛输球不输心情

在3日晚进行的世界网球日香港站表演赛中，世界第二李娜以4:6、3:6不敌澳大利亚好手斯托瑟。虽然输了球，李娜赛后心情不错，她表示，表演赛只要大家都开心就好。李娜搭乘飞机前往美国，备战印第安维尔斯赛。她把争取世界第一作为新的目标。

### 中国足协同意派队参加2015美洲杯足球赛

中国足协3日表示，愿意接受南美足联的邀请，派国家队参加2015年美洲杯足球赛，但这还需征得亚足联的同意。如果能成行，将是中国足球历史上首次参加美洲杯赛，他们将和巴西、阿根廷、乌拉圭等南美豪门在正式大赛上进行“真枪实弹”的对抗。

### 陕西女篮成功卫冕WCBA

伴随着山西体育中心篮球馆内“我们是冠军”的欢呼声，山西女篮在4日的WCBA总决赛第四场争夺中，以82:73击败北京女篮，总比分3:1捧起总冠军奖杯。山西队成为WCBA史上第三支成功卫冕的球队。美国球星玛雅·摩尔是山西夺冠的最大功臣，此役她砍下全场最高的39分，总决赛四场恶战，摩尔场均能得到惊人的43.25分。

# 2014两会上的体育明星们

本报体育记者 雷震 报道：两会3日开始了，体育界共有21名全国政协委员。他们之中，又以前NBA巨星姚明和110米栏名将刘翔的名气最大。他们在两会提出什么议案，格外引人注目。

姚明3日接受采访时表示，举国体制其实也是职业体育的一种，只是投资管理主体是国家机构。他强调自己的个人观点是，在当前如果摒弃培养运动员人才的举国体制，所谓“职业体育”也会很快失去营养，而得不到发展所需要的人才根基。特别是一些商业利益不高的竞技体育项目，比如举重、体操、跳水等等，失去了举国体制的根基，很难继续保持现在的水平。

这是姚明第二次参加两会，他在去年的会议期间提出了《改革管理体制，开放人才选拔，促进中国篮球可持续发展》的提案，在体育界引发热议。

刘翔于2008年成为第11届全国政协委员，为期五年，不过这五年中，他屡屡告假也引人瞩目。2008年因为有关比赛任务未能参会。2009年，他因为在美国疗伤只参加了后半程的会议。2010年，刘翔参加了两会并首次提交了提案，之后中途请假出国参赛。2011年，刘翔参会但是没有准备提案。2012年，刘翔因为训练，请假缺席两会，但是提交了一份呼吁推进运动员文化素质、行为品质提高的提案。2013年，再度成为全国政协委员的刘翔由于在美国接受跟腱康复治疗而请假。

刘翔3日谈到之前为什么会缺席两会时说：“因为那时候我都在国外，要不就是在疗伤，要不就是在参加比赛，所以才没办法参加，否则我当然一定会来的。”他说，自己珍惜作为全国政协委员的光荣职责。

除了这两个“上海帮”之外，国家体育总局体操运动管理中心副主任黄玉斌2日接受采访时表示，要对学生在雾霾环境中如何上

体育课给予关注，他认为这是值得探讨、非常重要、必须面对的问题。

恒大足球俱乐部卫冕中超冠军、赢得首个亚冠冠军，让恒大老板许家印的底气十足。他同时也是全国政协常委，此次两会，他带来了题为《理顺青少年足球管理体制，加快足球人才培养》的提案。

许家印表示，目前青少年足球存在三个问题，一是多头管理问题严重；二是联赛体系极不完善；三是传统足协萎缩严重。

针对三个问题，许家印给出了三点建议：一是明确教育部为青少年足球管理的责任部门；二是建立完善的青少年足球联赛体系；三是大力兴办“新型足校”，用最快速度、最短时间、最少投入培养出优秀的足球人才。

另外，中国羽毛球队总教练李永波、体操名将邹凯请假此次两会。

# 《地心引力》七项大奖称雄奥斯卡

第86届奥斯卡颁奖典礼于当地时间2日晚在洛杉矶好莱坞杜比剧院举行，阿方索·卡隆执导的太空科幻电影《地心引力》独揽7项大奖，成为本届奥斯卡最大赢家。《为奴十二年》则收获了分量最重的最佳影片等奖项，再次证明奥斯卡评委们更偏向具有历史厚重感的题材。

### “引力”闪耀 “骗局”无收

奥斯卡向来星光闪耀，而《地心引力》无疑是本届奥斯卡上最璀璨的一颗。墨西哥鬼才导演阿方索·卡隆不仅成为夺得最佳导演奖的首位拉美裔导演，《地心引力》还拿下了最佳摄影、最佳视觉效果、最佳电影剪辑、最佳电影配乐、最佳音效剪辑和最佳音响效果7项大奖，实现了影片在电影技术和艺术上的双丰收。

导演卡隆称，拍摄这部电影是一次转变的历程，“感谢《地心引力》这部电影让我们参与其中，收获这种提升的变化”。

与《地心引力》一样同获10项提名的犯罪喜剧片《美国骗局》此次则抱憾而终，颗粒无收。

### “达拉斯”表演组合一箭双雕

尽管今年表演类奖项竞争激烈，但却没有爆出黑马。在讲述艾滋病病人求生故事的《达拉斯买家俱乐部》中，颠覆自身形象，塑造艾滋病患者形象的马修·麦康纳延续颁奖季的夺奖势头，击败莱昂纳多·迪卡普里奥，一举拿下最佳男主角奖。片中与他搭档的贾里德·莱托则因为对“异装癖”一角的精彩演绎而毫无悬念地捧得了最佳男配角奖。二人同时获奖使他们成为奥斯卡历史上第4组同时包揽男主、男配两个奖项的搭档。

莱托得奖后深情地提到自己的妈妈，“从小她就鼓励我们创新，努力去做特别的事情，感谢您教会我敢于梦想”。莱托还表

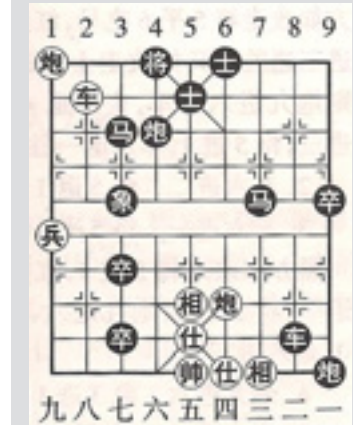


示他“愿意和所有受艾滋病折磨的人分享这个奖项”。

凯特·布兰切特凭借在《蓝色茉莉》中成功塑造一位神经兮兮、可悲又可气的女性形象称后奥斯卡。她在获奖时说：“那些还愚蠢地认为，以女性为主角的电影只能靠边站的人应该意识到，观众们认同这样的影片，而且它也能取得票房佳绩”。

（来源：新华社 图为电影《地心引力》截图）

# 残局



棋牌俱乐部活动地点在Carmel High School Freshman Center, 时间是中学校上课日(3/9, 3/16……)下午1点到3点。请自带象棋、围棋、或扑克牌，欢迎有兴趣者参加。如有问题，可电

邮xiaohua53@yahoo.com或317-705-9818与周华联系。

残局：红先。1.车八进一，将4进1；2.炮四进六，士5进6；3.车八退一，将4退1；4.炮四平七，马7进8；5.炮七进一，马3退2；6.炮七退二，马2进4；7.车八进一。（红胜）

**川菜老字號** 服務印城12年

## 四川 Sichuan

涼面·涼粉·夫妻肺片·紅油肚絲·豆漿·油條·重慶辣子雞

**午餐**

周二至周五：美式、中式自助餐 \$5.99  
周六、周日：中式自助餐 \$8.99  
周一休息

**317-844-7559**

11588 Westfield Blvd, Carmel, IN 46032

新菜譜

**买卖**  
新房·旧房·投资房

买地·建高档住宅

张祎

专职敬业·以客户为先  
全程服务·忠实诚信

**Linda Zhang**  
(317) 450-2320  
linda.stonehearth@gmail.com

**诚信地产**

张晓黎

Liz Zhang  
房地产经纪

精通地产，投资，管理。  
法拍屋买卖，房屋租赁。  
临时住宿，学生公寓。

**317-258-8258**  
传真：317-705-0923  
Email: zhang\_liz@yahoo.com

**童氏提琴**  
印城唯一华人琴行

价格最优·服务最佳

9561 Valparaiso Court  
Indianapolis, IN 46074  
By Appointment Only

**大中小提琴**

购买 (低于市價 30-50%)  
月租 (\$12/月起, 第一月免租金)·修琴

**317-918-1688**  
cello@indy.rr.com

**调琴师**

John Liu  
317-730-0648  
jliu1123@att.net

- 持调琴专业证书 (2000年)
- 十年调琴经验
- 收费合理

**FARMERS**

The Lilly Zhang Agency

朋友，您辛苦挣来的财产有没有得到保障，请让我来确保您的财产安全。今天就请您拨打免费电话咨询。

The policy (and prospectus, if applicable) is available in English only, which version will control in the event of a dispute.

餐馆·商业·汽车·房屋·医疗·人寿·养老金

**Lilly Zhang** **317-629-7321**

多年人寿保险经验 [www.farmersagent.com/lzhang1](http://www.farmersagent.com/lzhang1)

Farmers Insurance,  
8415 Allison Pointe Blvd, Ste 600,  
Indianapolis, IN 46250