

锻炼4周，血脂就改善

据《生命时报》报道，上海体育学院人类运动能力开发与保障重点实验室研究发现，参加了4周夏令营，每天有计划地进行2次1~2小时的有氧运动，同时结合营养配餐、规律起居后，“小胖墩”的体重、血脂、血清胰岛素等均有改善。具体来说，他们的身体质量指数(BMI)平均下降3个单位左右，体脂率下降5%~10%，血清胆固醇、低密度脂蛋白、胰岛素等指标也有所好转。



养心经

齐鲁晚报

B04

2013年6月18日 星期二
编辑：尹明亮 美编：许雁爽 组版：韩舟

●医界见闻

山东省第十二次骨科学学术会议成功举办

6月13日至16日，由山东省医学会主办，山东省医学会骨科学分会、山东大学齐鲁医院承办的山东省第十二次骨科学学术会议、第二届山东骨科沙龙及第二届山东省骨科青年医师论坛在济南举行。

此次大会吸引了来自山东各地的1000多名医生参加。会议设主会场及四个分会场，有大会报告、名师讲坛、专题讲座、学术沙龙等多种交流方式。会议集中讨论了脊柱及微创脊柱外科、骨科基础研究、关节及关节镜外科、运动医学、创伤及手足外科、骨肿瘤、骨质疏松、护理等方面最新的最新进展，回顾和总结了近年来我省在骨科领域所取得的研究成果。此次会议还特意邀请了全国骨科界知名的山东籍骨科专家及在山东工作和学习过的全国知名专家进行专题讲座。会议同时召开了第二届骨科青年医师论坛，为省内青年骨科医生提供了互相学习交流的机会。

(赵永鑫 曹洪正)

剖宫产宝宝更易过敏

近年来，随着剖宫产率逐年增高，中国宝宝过敏性疾病的发生率也急剧上升。临床研究显示，对于无家族过敏史的剖宫产儿，其过敏风险将增加23%，而对有家族过敏史的剖宫产宝宝，过敏风险可能提高3倍。过敏性疾病一旦被激发，将有可能伴随宝宝一生，并在不同年龄阶段表现为食物过敏、湿疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等不同症状。

为什么剖宫产宝宝更容易遭受过敏？北京大学人民医院产科主任医生王山米指出，目前剖宫产分娩都是无菌分娩，在分娩时，胎儿不会接触到妈妈产道中的有益菌群，加之抗生素的使用以及母乳喂养延迟，使得剖宫产宝宝的肠道菌群定植迟缓，影响免疫系统的发育，宝宝的过敏风险也随之升高。

要降低剖宫产宝宝的过敏风险，家长们需要把好饮食关。纯母乳喂养4~6个月可有效预防宝宝过敏。因为宝宝免疫系统会将母乳中的蛋白质识别为“自己的”，致敏性很低，母乳中还含有双歧杆菌等益生菌，可帮助宝宝建立健康肠道菌群，训练免疫系统，降低过敏风险。

母乳不足时，多个权威机构，如欧洲儿科肠胃病、肝病营养委员会、欧洲过敏和临床免疫学学会均建议，选择经过临床研究验证的、效果明确的水解配方奶粉。这种奶粉通过高科技的蛋白水解工艺，把高致敏性的普通牛奶蛋白变成低致敏性的小分子蛋白质，从而降低宝宝牛奶蛋白过敏的风险。

(佟霞)

高考结束，警惕心理“过山车”

本报记者 李钢

15岁的初二女生党贤令疑因厌学离家出走的消息让人心忧(本报17日报道)。实际上，这种心态的起伏，在刚刚高考、中考结束的孩子身上，表现更为明显。

连日来，济南神康医院心理咨询中心就接到了很多咨询电话。该中心首席心理咨询师张纯华分析称，从紧张的备考，到三日的应战，考生和家长的心态很容易坐上“过山车”，张弛失度，需要市民警惕。



张纯华主任为年轻人进行心理诊疗。

◎考试一结束，就去打游戏

“高考一结束，他把东西往我手上一塞，就要和同学去打游戏。”

打电话的是一位姓刘的女士。济南神康医院心理咨询中心首席心理咨询师张纯华说，这位母亲觉得，考完试孩子要去玩，放松一下本无可厚非。但孩子的爷爷早就在家里张罗了一桌子的饭菜，等着犒赏“凯旋”的孙子。

刘女士挺不高兴的，但考虑到孩子刚考完试，也不好说什么。谁想到，接下来的这一个多月，孩子“变本加厉”。几乎每天都和同学外出玩，一玩一天，每日话费100多元。

像上述案例，张纯华介绍，近期，神康医院心理咨询中心几乎每天都会接诊十几例。

而与刘妈妈的苦恼截然不

同，张主任还接到了另外一个咨询：性格本就内向的小李在考试结束后彻底变成了“闺中小姐”，大门不出二门不迈。

“成天戴着个耳机听MP3。考完第一天还出房门吃饭，后来干脆连房门也不出了，饭菜都是其妈妈送进去。有时候还吃不完。”家长李先生向张主任诉苦，“全家比高考前还焦虑”。

张纯华主任认为：

“从极度紧张一下子转为极度放松，家长应该稍加引导，比如同学聚会、社区做义工，或者进行短途旅游，适度转移孩子的注意力。像通宵打游戏、通宵唱KTV这样会导致疲劳、神经加剧的活动应该尽量减少，因为这些昼夜不规律的活动容易造成植物神经紊乱，影响大脑功能和身心健康。”

◎考后心理容易被忽视

作为济南神康医院心理危机干预中心首席心理咨询师，张纯华认为，社会舆论对高考的关注，往往在考前关注考试成绩、考前准备等，考后则注重为考生填报志愿出谋划策，对学生考后的心理问题却极容易忽视。

“实际上，高考生都是十七八岁的孩子，心理的承受力和成熟度还不能完全承担高考如

此之重的压力，也没有足够的阅历和经验进行自我调节。”张纯华说，“相当多数的家长都不了解心理健康的重要性，更缺乏相应的知识，不能对孩子进行帮助指导，甚至还把孩子的成绩、录取的院校作为自己和同事、邻居比较的资本。这些都不利于考生身心健康的调整。”

张纯华主任总结历年来的接诊案例，分析认为：考生尤其

是高考生，长期绷紧的心态一旦放松，很快就会进入一种反复回忆的状态——回忆每门考试的得失，有兴奋、得意，夹杂后悔、自责等复杂心理。并且由于对考试成绩的过度担忧、过度焦虑，很容易影响睡眠和肠胃功能，出现失眠、睡不着觉、入睡困难、早醒、食欲不振、情绪低落、不愿交往、行为退缩、抑郁、心情烦躁等症状。

就此，张纯华主任提醒，家长应主动增加对考生考后的心理辅导，一旦发现孩子有抑郁寡欢、精神萎靡、少食厌食、情绪低落等表现，应及时加以疏导，让孩子多从事健康的体育活动、社会活动、多与人交流，调整对高考的认知，必要时要到正规的诊疗机构进行心理检测及辅导，避免造成无法挽回的后果。

◎公益咨询热线来解忧

下周，高考成绩就要发榜。针对这一情况，济南神康医院心理咨询中心张纯华主任提醒，发榜后，因为成绩的高低优劣等因素，考生的心理可能会出现更多变化，家长更要留心观察。

“面对高考失败，产生负面情绪反应也是正常的，如果负面情绪反应的时间太长，程度较重，并且影响了当下的生活和学习，那就是心理问题了，也是需要心理援助的。”张纯华坦言，对于因成绩引起的

心理变化，适度的情绪反应是正常的，如果负性情绪和不良行为持续较长，则需要心理帮助，如适当运动、倾诉、旅游，听听音乐等。

针对高考生普遍的心理变化，济南神康医院特开通公益

咨询热线。济南神康医院心理咨询中心资深心理咨询师张纯华、王珊珊、贺绵香，将帮您打开心结，助力青少年心理健康。需要心理咨询的学生或家长朋友可拨打热线咨询，并预约公益门诊。

相关链接

济南神康医院
心理咨询中心

济南神康医院心理咨询中心下设私密个体咨询室、心理CT检测、心理评估、团体训练室等，开展婚姻情感咨询、亲子关系与儿童青少年成长咨询、职业发展与人际关系咨询、情绪管理问题咨询、神经症心理疏通与咨询、性格矫正等咨询项目，尤以婚恋情感、厌学、心理障碍、抑郁等心理咨询项目效果显著。