

## 服用纯咖啡因粉危及生命

美国食品和药物管理局警告说,消费者切勿服用互联网上销售的纯咖啡因粉,最近至少一名美国青少年因此死亡。美药管局发表声明说,这些纯咖啡因粉百分之百都是咖啡因,一茶匙大约相当于25杯咖啡的(咖啡因)含量,是一种强力刺激剂,极小的量就会造成摄取过量。咖啡因摄取过量的症状包括呕吐、腹泻、恍惚、失去方向感、心跳加快和癫痫发作等。美药管局说:“这些症状可能要比喝咖啡或其他咖啡因饮料过量严重得多。”

健康大讲堂

# 妈妈要积极回应婴儿情感需求

本报记者 李钢  
实习生 高金 吴霞

“孩子出现什么心理问题,家长不妨先自己身上找找原因。”7月26日,在本报联合省精神卫生中心举办的健康大讲堂上,省精神卫生中心心理专家胡蕾教授从孩子出生讲到孩子成年结婚,系统讲述了如何处理好“亲子关系”,最终给孩子幸福一生。

### 婴儿期(0-3岁): 积极回应孩子的情感

“很多孩子的心理、行为问题,都可以追溯到婴儿时期的母婴关系。”26日,聚焦“亲子关系”的心理专家胡蕾直指主题,婴儿时期,婴儿与母亲形成的依恋关系会影响孩子成人后的人际关系、婚姻质量和成就,因此,新妈妈一定要构建起好的母婴依恋关系。

根据心理专家研究,婴儿的依恋可以分为三种类型,安全型依恋,回避型依恋,抗拒型依恋(焦虑矛盾型),其中后两者又都属于不安全型依恋。

“安全型依恋,简单地理解,就是孩子在一个陌生环境时,当妈妈在时,这类婴儿会在以妈妈为中心进行独自探索,母亲是安全基地;当妈妈离开时,婴儿会有明显的不安;当妈妈返回时,婴儿有温暖的回应,如跑上前,要拥抱等。”胡蕾解释说。

回避型依恋的孩子对母亲的情感联系和依赖较少,妈妈在不在没什么区别,抗拒型依恋的孩子,如果母亲要离开他,他就会表现得极度的反抗。母亲回来后,表现得很矛盾,想亲近母亲,又对母亲的离去生气,发脾气。从而抗拒母亲的温暖性安慰。

大量的追踪研究发现,安全依恋的儿童在学前期往往被教师评定为具有高度的自尊、交往能力强、善于合作、受



26日,第二期健康大讲堂活动现场座无虚席。 本报记者 李钢 摄

欢迎的孩子。回避型依恋的儿童则被评价为孤独、缺乏社会交往的孩子;焦虑矛盾型依恋的儿童被认为是具有破坏性的和难相处的孩子。

胡蕾提醒说,现在年轻人有了孩子,可能会让自己的父母带孩子,但尤其是作为妈妈,加强与婴儿期的孩子互动,才会形成好的母婴关系。

胡蕾介绍,做妈妈的要积极回应孩子的情感,“当孩子有需求、有表达的时候,要积极的回应,要有目光交流,多用言语表达,不要以为孩子小,听不懂。”

### 青春期: 恰当应对孩子需求

胡蕾分析,青春期的孩子具有身心发展失衡的特点,这时,孩子心理上有成人感,但实际上是半成熟状态,同时存在心理断乳与精神依托之间的矛盾,心理闭锁性与开放性之间的矛盾以及成就感与挫折感交替出现等特点。

由于这种身心发展特点,青春期的孩子可能会出现“叛逆期”,往往表现为:为独立自主意识受阻而抗争;为地位平等的欲求不满而抗争;与父母

发生观念上的碰撞等。

“例如青春期孩子的物质需求,可能会在服装、玩具及文具等方面有所需求。”胡蕾说,家长既要防范孩子物质需求膨胀造成的恶果,但又不能不给予物质的满足,标准可以参考取同班同学物质需求的平均数或平均数的中下等。

“还有就是不少家长会干预青春期孩子交友的自由,要求孩子交往一些成绩好、家庭好的孩子,这可能引起孩子的反感。”胡蕾说,对青春期孩子的交友需求,家长首先要让孩子信任你,愿意和你说出他遇到的所有问题。家长要学会倾听,不要急于批评和指正。听孩子诉说,给孩子宣泄的机会,同时家长应该鼓励与支持孩子交友,同时提出具体而简单的底线要求。

### 成年期(婚恋期): 割断孩子心理脐带

到了孩子的婚恋时期,家长往往仍试图在生活方式上来掌控子女的人生,亲子关系可能会因为孩子的职业选择、婚恋对象选择等问题上发生矛盾。

胡蕾表示,临床上最多的一类问题是婚恋对象选择而引起的。对这类问题,胡蕾提醒家长,不要把自己心目中的配偶形象强加给子女,更要杜绝“目的婚姻”。

此外,还有一类问题经常引起亲子问题,那就是父母往往过度干预子女婚后的生活。“我碰到很多这样的案例,婆婆或者岳母,经常还会无微不至地照顾子女的生活,但子女并不能接受。”胡蕾说,例如有的婆婆会担心,儿媳照顾不好儿子,还跑到儿子家给做饭做家务,这实际上是在心理上在与儿媳“争儿子”。

胡蕾建议,这时,父母应该真正割断心理上的脐带,不干涉子女的生活,更不要指手画脚,要放手、尊重、信任孩子,要让自己成为子女人生舞台的配角。

今后,山东省精神卫生中心将联合齐鲁晚报《生命周刊》定期举办“心理健康大讲堂”公益知识讲座,每期讲座确定一个心理健康方面的热点话题,邀请省内乃至全国知名专家授课,并现场答疑解惑。欢迎广大读者持续关注,也可拨打活动热线96706120提供好点子。

## 我省防盲医疗队 助300名白内障者复明

本报济南7月28日讯(记者 李钢 通讯员 孙志毅) 近日,山东援青项目“大爱无疆青海光明行”活动正式拉开帷幕,由山东中医药大学附属眼科医院10名专家组成的“山东省防盲医疗队”启程奔赴青海海北藏族自治州,为300名当地的贫困白内障患者实施免费复明手术。

自7月22日下午“青海光明行”医疗队赶到,已经有200多人接受眼科疾病筛查,其中,已有46人被确诊为白内障,直接实施免费手术治疗,还有相当数量的视力低下、角膜及眼底病变都需要进一步跟踪治疗服务,很多是“拖晚了才来看”。

毕宏生介绍,海北藏族自治州防盲地区海拔高度达3080-4420米,高寒缺氧,紫外线光照强烈,积雪期长,白内障患病率和发病率居高不下。据有关部门测算,青海每年新增白内障患者约2800例,许多患者因无力支付医疗费而处在黑暗的痛苦中。

据统计,自2012年以来,山东省共投入援青资金3640万元,实施医疗卫生建设项目14个,医疗卫生投资占社会事业的投资比重达34.5%;同时,还有目的、有计划地开展海北州卫生资源状况调查、常见病、多发病调查,已初步划出高原病谱,有针对性地制定了相应的诊疗计划和援助规划。

## 齐鲁医院暑期开展 儿童矮小症诊疗

儿童矮小发病率占6-18岁儿童群体的3.27%,90%以上的患儿都存在着自卑、抑郁等不同心理障碍,身材的缺陷也直接影响了他们的升学、就业和婚姻。儿童矮小越来越受到家长和社会的关注和重视。山东大学齐鲁医院儿科董俊华教授提醒,儿童矮小症治疗越早效果越好,千万不要错过孩子的最佳生长时机。

董教授介绍,不同疾病开始治疗的年龄不同。生长激素缺乏症,诊断后应尽早开始治疗,4-18岁是生长激素治疗适应症的最佳年龄,例如特发性身材矮小、小于胎龄儿等,从4岁开始治疗较为合适。“早期治疗可最大限度提高患儿的成年身高。”董教授表示,一般来说,女孩子的骨龄如果超过14岁,男孩的骨龄如果超过16岁,这时其骨骺线大多已经闭合,长高的机会就非常小了。

为此,齐鲁医院儿科于2014年暑期期间每周二全天针对矮小患儿进行诊治活动。届时招募患者数名进行长效生长激素IV临床诊治,人数有限,请广大家长及时关注。

## 生命周刊 微信平台开通啦

本报《生命周刊》已经成功注册微信公众平台“生命周刊”啦!将每天推送医疗、饮食、养生、护肤等健康信息;如果您有关于这些方面的疑问,欢迎留言咨询,我们将第一时间为您联系省内三甲医院专业医生解答。

关注方式:点击微信界面下方的“通讯录”,然后点击右上角的添加符号“+”,选择“查找公众号”输入“生命周刊”搜索,在搜索结果中选择“生命周刊”,或扫描下方二维码,就可以成功关注!  
(陈晓丽)



## 锻炼腰背肌,防腰椎病(二)

动作/汤继文  
图/金红 文/徐洁

腰背部肌肉是维持腰椎稳定性的重要结构之一,加强腰背部肌肉的锻炼,有助于维持及增强

腰椎的稳定性,从而延缓腰椎劳损退变的进程,可以有效地预防急慢性腰部损伤和腰痛的发生。由于腰腿痛而卧床休息或者佩带腰围治疗的病人,腰部不活动,不受力,长此以往

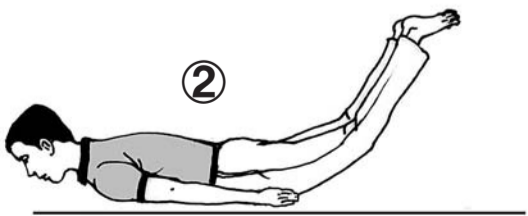
可以引起腰肌的废用性萎缩和无力,因此,应当加强腰背肌的锻炼。

本期,济南骨科医院院长、原齐鲁医院主任医师汤继文教授为大家介绍“燕飞式”(图①)、“下肢及腰部后

伸”(图②)两个动作。锻炼时也不要突然用力过猛,以防因锻炼腰肌而扭了腰。如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等,应适当地减少锻炼的强度和频度,或停止锻炼,以免加重症状。



①俯卧床上,去枕;双手背后,用力挺胸抬头,使头胸离开床面;同时膝关节伸直,两大腿用力向后也离开床面;持续3~5秒,然后肌肉放松休息。3~5秒为一个周期。



②俯卧床上,去枕;双手放于两侧;两大腿用力向后离开床面,腿及腰部尽量向后上方伸展。持续3~5秒,然后肌肉放松休息。