

父爱可以无言,但不能缺席

——合格父亲养成指南

刘通 通讯员 赵珊珊 李加鹤
济南报道

家庭教育父亲缺席 青春期女孩陷入抑郁

现代社会中,大多数家庭是“双职工家庭”,父母均有自己的工作。“但是从我们的日常感知中能够明确发现,大部分情况还是母亲承担了更多的家庭内部职责。”胡蕾说,尽管这种分工一定程度上确保了家庭的正常运转,但也导致孩子成长过程中父亲职责的缺位,很可能引发孩子的心理问题。十四岁的雨欣(化名),正是在这种家庭环境下,陷入了抑郁与自伤自残的深渊。

雨欣的父亲工作繁忙,一般每三个月才会回家一两天,父女团聚的时光十分有限,她的学习与生活基本只能和妈妈分享。

十四五岁,正是孩子们活泼好动、叛逆张扬的青春期,同学间的摩擦与矛盾也并不鲜见。可每当与同学发生争执,雨欣总是不敢找老师反映,本想通过向爸爸倾诉疏解内心的苦闷,可几个月不回家的爸爸根本没有耐心听她讲述,只想自己的休息不被打扰。而雨欣的母亲性格偏于软弱,总是教导她“忍让”。久而久之,雨欣的负面情绪得不到释放,抑郁情绪逐渐堆积,不仅患上了抑郁症,还出现了自伤行为,险些造成难以挽回的后果。

父亲是孩子的生活榜样 这些不良习惯宜戒除

胡蕾表示,根据临床经验总结来看,父亲的不良行为可能会给孩子带来深远的影响。

她列举说,首先是暴躁的脾气和缺乏耐心。如果父亲对孩子或母亲经常表现出暴躁和不耐烦的态度,孩子大概率会在这种环境下变得胆小、自卑,缺乏自信。

“这种性格特征,会使他们在同伴关系中处于被欺负的地位,因为他们不知道如何反击或保护自己。”胡蕾说。

其次,家庭内部,暴力行为应当严厉禁止。胡蕾介绍,家庭



暴力环境下成长的孩子,大多会变得内向、抑郁,甚至对人际关系产生恐惧。他们会习惯忍受暴力,而不是寻求帮助或反抗。这种性格特征有时会伴随孩子们的一生,长期影响他们的社交能力和心理健康。

除了暴躁和暴力行为外,父亲的不良嗜好,也会对孩子产生负面影响。例如吸烟、喝酒等不良习惯,可能会成为孩子的模仿对象。“青少年时期是形成习惯和价值观的关键时期,如果父亲不以身作则,孩子可能会在这些不良习惯的影响下走上歧途。”胡蕾说。

情感支持 比物质更重要

帮助孩子健康成长,父亲的高质量陪伴不可或缺。胡蕾提醒,随着近些年物质生活的富足,部分家长为了事业会选择性忽视家庭,通过给孩子买玩具、买电子设备,满足宝宝的物质需求,以物质陪伴代替自己应当给予孩子的情感支持,但这种做法显然不利于孩子健康身心的塑造。

“父亲要积极参与孩子的成长过程,不仅仅是在物质上提供

支持,更重要的是在情感上给予陪伴。”胡蕾说,“父亲可以通过陪伴孩子玩耍、做游戏、参加社会活动等方式,增强与孩子的亲子关系。这种高质量的陪伴不仅有助于孩子的情感发展,还能增强他们的自信心和安全感。”

在陪伴的过程中,父亲需要注意与孩子的沟通交流。良好的沟通交流,是稳固亲子关系的基石。父亲应该倾听孩子的想法和感受,给予他们足够的关注和支持。当孩子遇到困难或挫折时,父亲应该站在孩子的角度去理解、安慰他们,并帮助他们找到解决问题的方法。这种情感的支持和表达,能够让孩子感受到家庭的温暖和力量,从而建立起稳定的情感基础。

除了陪伴和沟通交流外,父亲还需要在孩子的认知发展和智力方面发挥重要作用。父亲可以通过鼓励孩子探索和尝试新鲜事物来激发他们的好奇心和探索欲。例如,带孩子去户外运动、参观博物馆、参加科学活动等都是一些很好的方式。这些活动不仅能够拓宽孩子的视野和知识面,还能培养他们的逻辑思维和理性思维能力。

在性别角色的认同方面,父亲也起着至关重要的作用。男孩会通过观察父亲的行为,来学习如何成为一个“男子汉”——父亲的勇敢、负责和担当等特质,会影响男孩对男性角色的理解和认同。父亲对母亲的关爱和尊重,也会影响女孩以后与异性的相处以及她的婚恋观。如果父亲的角色缺失,小女孩在成长到青春时期时可能出现早恋现象,甚至被不良青年所吸引。这种现象不仅会影响她们的学习和生活,还可能对她们未来产生严重后果。

优秀的父亲不仅仅是家庭的经济支柱,更是孩子情感和心灵成长的重要引路人。他们应该以身作则,积极参与孩子的成长过程,给予高质量的陪伴和情感支持,引导孩子树立正确的价值观和人生观,培养他们的逻辑思维和理性思维能力,关注他们的性别角色认同和情感发展。只有这样,孩子才能在成长的道路上更加健康、快乐地前行。

一项新研究发现:摄入更多富含类黄酮的食物以及高抗性淀粉饮食,有助于降低非酒精性脂肪肝风险、肝脏脂肪、肝脏炎症性病变风险。

两种食物 可减轻脂肪肝

与类黄酮食物摄入量最少的人相比,类黄酮食物摄入量最高的人,非酒精性脂肪肝的风险降低19%。这项研究涉及的类黄酮食物包括:茶(红茶和绿茶)、苹果、浆果葡萄、甜椒、洋葱、黑巧克力、橙子、葡萄柚。

农业农村部食物与营养发展研究所研究员徐海泉介绍,类黄酮食物有一系列健康益处,如抗氧化、抗炎和抗癌特性,还与更好的心脏代谢健康、有助于改善认知功能等相关。

高抗性淀粉饮食也可以减轻脂肪肝,并降低与肝损伤、炎症相关的甘油三酯以及肝酶水平。通过多种机制缓解非酒精性脂肪性肝病、慢性肾病症状等,减轻炎症程度。还可以通过减少胆固醇的合成,来降低胆结石的发生。

如何摄入抗性淀粉?粉类产品包括各种米粉、土豆粉、红薯粉条;冷藏后的米饭做成寿司、紫菜包饭、蛋炒饭;冷却的土豆做成土豆泥。另外,平时要多吃全谷物、杂粮豆类。

北京大学肝病研究所主任医师饶慧瑛介绍,脂肪肝现在更名为代谢相关脂肪性肝病,在我们国家流行率高达30%以上。顾名思义,它其实跟代谢有关,如果我们适当挨饿,通过代谢入手,减少热量摄入,对脂肪肝是有好处的。

“5:2断食法”能护肝

间歇性断食该怎么吃?普通健康人群,尤其是有脂肪肝的人群,可以尝试“5:2断食法”。即在一周中选择2天严格控制热量的摄入,其他5天正常饮食。在禁食日内,可以摄入少量牛奶、鸡蛋,总热量要控制在500千卡以下。此外,适当增加蔬菜和水果的摄入量,有助于补充维生素和矿物质,维持身体的正常功能。

脂肪肝在医学上分为几个阶段。第一阶段:单纯性脂肪肝。第二阶段:脂肪性肝炎。第三阶段:肝纤维化/肝硬化。第四阶段:肝细胞癌。即使到了第三阶段,如果能通过饮食、运动辅助,也是可以逆转的。第一阶段的脂肪肝,如果体重下降、腰围下降,脂肪肝会明显减少,甚至可以恢复为健康的肝脏。

据健康时报



斜视不是孩子的“专利”

眼科专家:成人斜视也需及早防治

焦守广 济南报道

在许多人心目中,斜视似乎是孩子的“专利”,成人斜视好像无需多虑,更无需手术。真相是这样吗?山东中医药大学附属眼科医院斜视弱视专业卢秀珍主任表示,成人斜视也需积极治疗,不仅限于改善外观,更重要的是提升生活质量。

“斜视主要可划分为共同性斜视与麻痹性斜视两大类。”卢秀珍介绍,共同性斜视的特征在于,当一眼直视正前方时,另一

眼球会向其他方向偏斜,且眼球活动无受限,双眼均可自如转动。麻痹性斜视则更多见于成年人群体,其成因在于控制眼球运动的第三、第四或第六脑神经,因高血压、脑中风、外伤、眼部或脑部肿瘤等疾病而受损,进而导致眼外肌麻痹,双眼视轴失去平衡,且眼球运动受到限制。

对于成年后罹患斜视的患者而言,由于大脑已习惯同时从双眼接收视觉信息,因此无法忽视任何一侧眼睛看到的图像,这会导致复视现象,即同时看到两

个重叠的图像,进而引发视觉混乱的困扰。

成人斜视矫正手术的目的,并不仅限于改善外观。对众多患者来说,更重要的是通过手术恢复其注视能力和双眼视觉功能,从而提升生活质量。

卢秀珍表示,对于在儿童和少年时期发病的患者,尽管斜视破坏了双眼视觉,但手术矫正后,双眼视觉仍有可能得到恢复和重建。对于成年后才发生斜视的患者,手术则更注重于恢复正常眼位,消除复视,恢复立体视

觉。对于成人垂直斜视患者,手术不仅能解决不正确的头位问题,还能消除复视,恢复正常的双眼视觉功能。

斜视并非小儿的专属眼病,成人斜视在我国斜视总数中占有相当大的比例。“不要觉得年龄大了,就不重视了,其实任何年纪都可以通过治疗,让眼位恢复正位,让外观更加美观,让自信心得到增强。”卢秀珍说,通过精准的斜视矫正手术,相当部分患者能恢复双眼视觉功能。术后恢复迅速,第二天就能正常看东西。