

孩子心病 父母还得用心医

要学会有效与孩子沟通，不要对孩子过多评判

“我在黑暗中躺在床上，有个人在移动我的身体”“公安局派很多人监视我，有人要在我饮食上下毒”……在山东省精神卫生中心儿童青少年心理行为科病房里，一些孩子向该科室副主任杨楹诉说着自己内心的不安。

杨楹介绍，儿童青少年心理健康问题呈高发态势，这些问题主要表现为焦虑症、多动症、抑郁症以及校园欺凌等，严重者会出现自残、自杀或杀他现象。“当看到孩子不对劲，饮食、睡眠、情绪等方面出现异常变化时，家长要带孩子及时就医。”



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

孩子常疲劳还爱吃甜食 没想到是心理出现问题

近日，刘女士带7岁女儿娜娜来到杨楹的门诊，刘女士说，女儿从一年前就开始“不对劲”了。“她会花整天时间翻一本杂志，只盯着空白看。有时不停玩自己的手指，从不留意其他人。”

更让刘女士无奈的是，已经不是小孩子的娜娜还喜欢连续几小时摇一个拨浪鼓，独自对摇出的响声发笑。如果有人要拿走拨浪鼓，她就会尖叫并用头撞地板。“就好像有什么东西驱使她去爬，爬上桌子、柜子、梳妆台，有两次还把电视机砸在自己身上。”娜娜这样的行为让刘女士感到害怕，孩子到底生了什么病？

同样对孩子感到担忧的还有皑皑的母亲魏女士。魏女士是一位单身母亲，她说，儿子皑皑几个月来持续感觉伤感、不快和无价值感。“他常独自一人躲在家里，上学时也不和同学接触。经常说自己感到疲劳，但又难以入睡，晚上躺在床上几小时都睡不着。”魏女士还发现，儿子会控制不住地吃很多薯片、糕点、汽水等，嗜好甜食，体重也明显增加了。

魏女士说，自己多次接到老师电话，说皑皑上课无法集中注意力，经常和同学打架。而魏女士对儿子也说得不得，因为他常因一些小事对自己发脾气。

这些问题都在杨楹的门诊上给出了答案，娜娜和皑皑已经出现了心理行为问题。

“抑郁障碍、焦虑障碍、非自杀性自伤等是儿童青少年常见的心理行为问题。”杨楹表示，主要表现为头疼、肚子疼、胸闷、心慌、手抖等躯体不适；过度使用手机；咬指甲、吸吮手指头；胆小不敢与人眼神对视；整天闷闷不乐；反复检查、撕作业；用圆规、美工刀等自伤……

“对于个别自残的青少年，人们颇不理解，物质生活如此丰富的今天，好端端的学不上，为什么非要自讨苦吃？”杨楹表示，趋利避害是人的本性，那为什么有人会喜欢上自残？自残是指人对自身肢体精神的伤害和折磨，对于精神的伤害一般难以觉察，自残再升一级或许就是自杀。“这时就需要紧急干预了。”

“社会、家庭、个人因素等都可能导致孩子患上心理问题。”杨楹介绍，就社会因素来说，在如今这样一个信息大爆炸的时代，孩子接受的信息很繁杂，可能导致过早成熟，从而结出了“畸形的果子”。家庭因素方面，父母对孩子进行功利性教育，对孩子过度关注，处处包办等；个人因素方面，孩子被教育懂事、听话，价值感弱、融入感差、较为敏感等。

杨楹说，作为老师及家长，教育孩子时应在态度和情感上正确处理。不要对孩子过多评判，要以一颗尊重、慈悲、专注、接纳、真诚而温暖的心去对待他。

“如果孩子精神方面出现严重症状，可以寻求专业心理医师帮助，必要时看精神科医师，帮助孩子及时修正消极的认知，重拾自信，建立良好的社交能力。”

先处理情绪，再处理问题 家长要学会有效与孩子沟通

“孩子小时候和我们沟通挺多，为什么现在大了，反而什么都不愿说了？”在门诊上，杨楹经常会被家长问类似问题。

杨楹表示，不愿和父母交流的孩子，一般处于十三四岁到二十四五岁，正是青春期。“这段时间是孩子自我形成的关键时期，家长要学会自我反省、善于觉察，有没有出现以下情况：父母想知道的孩子不愿说，孩子想说的，父母却觉得无关紧要。如果不在一个频道上，孩子会觉得父母不理解自己，久而久之，孩子就什么都不愿意说了。”

遇到这种情况，家长应该如何做？杨楹表示，要尊重孩子，正确引导。其实孩子在家庭中属于弱者，如果家长采用恰当的方式，他是愿意分享的。谁的青春不迷茫？如果迷茫能在家解决，他又何必舍近求远，求助别人甚至在网上找陌生人倾诉呢？

还有家长曾问，孩子一直很听话，为什么突然就不愿意上学，学习成绩也急剧下降？杨楹说，这样的孩子在门诊上很常见，“有位家长说，孩子一直很听话，很优秀，学习成绩在班上都是数一数二的，其他家长都羡慕得不行，可是为什么突然就不想上学了呢？”

杨楹表示，凡事都是有原因的，只是刚开始时，没人太在意。孩子一直很优秀，不让人操心，自律性强，但一般这样的孩子比较要强，事事要求完美、敏感，很在意别人的看法，一直依靠外界的评价来要求自己，他觉得，我要做别人眼里的好孩子，但那不一定是真实的自己。

对于与孩子之间的沟通技巧，杨楹总结了以下几点。先处理情绪，再处理问题；非语言沟通很关键，避免矛盾升级；正面语言，让指令更清晰；界限和规则的建立；就事论事，勿扩大化；学会从孩子的角度思考问题；放慢脚步。

例如，学会从孩子的角度思考问题。杨楹说，如今这个时代，孩子接受的信息比家长多得多，视野比家长要开阔，但又缺乏分辨是非的能力，理解能力不足，不知道哪些是对的，哪些是错的。这时家长应怎么做呢？那就是不要居高临下的态度。

“我走的桥比你走的路还多”“我走过的曲折，希望你不要再走了”……杨楹提醒，家长不要用俯视的姿态，而是要用平等的态度对待孩子。要放下手头的工作，放慢脚步，走到孩子的世界看一看，一起看他喜欢的电视，一起听他爱听的歌，一起玩他爱玩的游戏，温馨有爱互动，更能提高沟通效率。“还有就是家长要勇于认错，谁都会犯错，身教胜于言传，我犯错了，我认识到并改正了，就给孩子树立了好的榜样。”

种是弹力蛋白，起到弹性作用。“两种蛋白如果被糖化反应了，它的弹性张力下降，充盈度减少，皮肤会发生老化。有研究称，AGEs还能促进黑色素细胞的功能，使皮肤有色斑等，这都影响皮肤的美容。”

但是，这并不代表我们需要为了预防衰老而特意“抗糖”，甚至完全不摄入任何糖分。“糖化”确实能导致皮肤衰老，但皮肤衰老是身体各项因素综合的结果。对于新陈代谢旺盛的中青年女性，糖化终产物会被代谢掉，根本无须特意去“对抗糖化”。

央视

生活课堂

做好这几件事 科学缓解感冒不适

鼻塞

热敷+盐水洗鼻

盐水洗鼻：生理盐水（或250毫升温开水中添加2.25克的盐）冲洗鼻子，可以把鼻涕、病毒细菌等刺激物冲走，降低局部炎性介质的浓度，有助于保持呼吸通畅。

热敷：温湿毛巾敷鼻根部，能在一定程度上缓解鼻黏膜充血肿胀。如果房间空气干燥，可使用加湿器增加空气湿度，同时注意开窗通风。

咳嗽

多喝水+戴围巾

戴围巾：注意呼吸道保暖，尽量穿高领衣服，或出门戴口罩、围巾。

多喝水：多喝温水，能把呼吸道里的过敏物质稀释、清除，减少呼吸道的过敏反应。咳嗽、打喷嚏时适当低头避开他人，用手帕或纸巾掩面。

咽喉疼痛

盐水漱口+润喉糖

盐水漱口：盐水能清除发炎组织的黏液，减少刺激。

润喉糖：感冒病毒一般通过鼻腔或喉咙进入体内。含润喉糖时，口腔分泌更多唾液，可抑制微生物。

发烧

温水擦浴+刮大椎穴

体温不超过38.5℃，可以用物理降温的方法退热。

温水擦浴：用32℃—34℃的温水擦拭患者皮肤，按双上肢、背部、双下肢的顺序擦拭，腋窝、肘窝、手心、腹股沟、腘窝等大血管丰富处稍用力，并延长时间，以促进散热。擦浴不要超过20分钟，避免患者着凉。

刮大椎穴：正坐低头，颈后最高点下方的凹陷处即为大椎穴。刮拭其上方5厘米至下方5厘米处，力度可稍微大些，共20板左右，刮至出痧或刮拭部位微微发热即可。

流涕

涂润肤霜

清水样鼻涕较多时，鼻孔周围皮肤可能因为反复擦拭而发炎，可以外涂一点凡士林或其他润肤霜。

预防感冒这样做

勤洗手

感冒病毒常潜伏在门把手、扶手、桌子、手机等物品上，我们触摸后就会沾在手上。一般来说，每五分钟，人就会无意识地摸一次脸，病毒就趁机进入口鼻。最理想的状态是触摸物品前后都要洗手。

常漱口

漱口可以冲走口腔黏膜上的感冒病毒。日本京都大学一项研究表明，不漱口者的感冒发病率是26%，用清水漱口者的发病率则降到了17%。

戴口罩

在人群中，戴口罩比不戴更好，N95口罩或医用口罩效果更佳。

会保暖

尽管在脖子上围一条温暖围巾（遮挡一下口鼻）并不能阻止病毒入侵，但能提高人体应对病毒的能力。

慎用偏方

一些防感冒偏方要慎用。服用板蓝根、捂汗等方法并非人人适合；熏醋或在房间里放洋葱等预防感冒方法缺乏科学依据，不建议使用。特殊时期如果发现自己“感冒”，最好在家中单独住一间房，出房门时戴口罩，同时提醒家人戴口罩。若一周左右症状没缓解，应及时去医院检查。

小生

提醒

抗糖防衰，又是一个坑人的骗局

对抗皮肤衰老，是许多人追求的事。最近出现一种非常火的新方法——抗糖！在很多人眼中，糖是皮肤的“头号杀手”，吃糖容易长斑、长痘，更会使皮肤松弛、下垂、长皱纹。而所谓“抗糖饮食法”就是通过减少糖分摄入，来防止皮肤老化，甚至连主食和水果也不吃。随之，抗糖药、抗糖丸、抗糖口服液、抗糖洗面奶、抗糖面膜等各种抗糖产品层出不穷，价格昂贵仍销售火爆。这些“抗糖”产品真的有效吗？

专家介绍，糖化反应分两种，一种是对身体有益的酶促糖化反应，指的是在酶的作用下，糖分与蛋白质结合，生成生命

活动所必需的糖蛋白。这类糖蛋白有重要免疫作用，可以帮助人体抵抗病菌，还有凝血、修复创伤等功能。

另一种为非酶促糖化反应，就是不经酶的作用，过量糖分直接与蛋白质结合，生成晚期糖基化终末产物，简称AGEs。比如红烧肉表面泛着油光的红褐色、面包经高温烘烤后表面的红褐色等，都是典型的产生了AGEs的表现。

中华医学会医学美容分会副主任委员刘玮在接受央视新闻采访时表示，年轻的皮肤里，两种蛋白质起到关键作用，一种是胶原蛋白，起到充填作用；另一