

生活课堂

容易早醒?多敲胆经

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张晋介绍,凌晨1点—3点容易醒,醒后难以再入睡,这与肝脏相关,肝血不足、寒热错杂的人群,容易出现。建议平时注意养肝血,不要吃太过辛辣的食物。

凌晨3点后容易醒,可能与肝火、淤血有关,通常会有阴血不足、虚火旺盛或肝火偏旺的症状,同时伴有晨起口苦、口干等问题。推荐敲胆经,沿着大腿两侧,用手指向外侧,中间的位置敲击,这样能促进胆经通畅。

晚上入睡困难的人群,部分是因为“胃不和,卧不安”,建议晚上睡觉前2小时—3小时尽量不吃东西。建议进行捏脊治疗,用手在背部膀胱经的穴位上,从尾闾处开始向上逐渐捏,一直捏到顶背部的大椎穴。这样有助于疏通背部经络,缓解脾胃不适的症状。

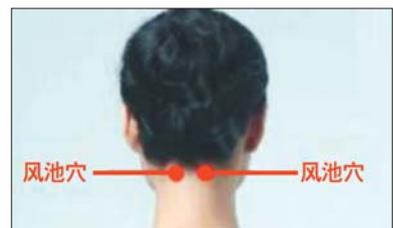
迎风流泪?茶饮熏蒸

中国中医科学院西苑医院眼科主任医师褚利群介绍,迎风流泪有轻有重。比较轻的症状多见于老年人,遇到刮风就容易流泪。

推荐祛风明目饮:将6朵菊花、10粒枸杞子、2片—3片酒黄精、3片—4片防风,倒入水中煮5分钟—10分钟,然后关火放温饮用。

冲泡代茶饮时,可以利用蒸汽对眼睛进行熏蒸,水杯距离眼睛大概5厘米,熏蒸3分钟—5分钟即可。

揉按风池穴:每天揉按风池穴3次—4次,每次20下—30下。



手脚冰凉?调理有招

北京中医药大学东方医院推拿科主任医师国生介绍,夏季吃过多生冷水果、喝大量冷饮以及长时间吹空调,身体内就会积蓄更多寒湿,手脚冰凉症状在秋冬会更加明显。夏季正是祛除湿寒最适合的季节。

茯苓黄芪茶:将5克茯苓和3克黄芪放到一个容器里,加入清水,水开后再煮10分钟,放到温热即可饮用。

按摩肾俞穴:从肚脐画一个水平线向后和脊柱相交的位置是命门穴,在命门穴左右各1.5寸的位置,就是肾俞穴。先将手擦热,放在两侧肾俞穴上下擦动,1分钟后将双手擦热,再上下擦动1分钟。

口干舌燥?按合谷穴

有人明明喝了很多水,却仍觉得口干舌燥,这是因为心火偏旺,通常还伴随易怒、心烦、舌尖红等症状。如何调理口干舌燥?

金银花麦冬枸杞茶:将2克金银花、2克—3克麦冬、10粒枸杞放到一个容器里,加入清水,水开以后再煮10分钟,放到温热即可饮用。

按摩合谷穴:合谷穴在第二掌骨中点,桡侧凹陷处。摁住合谷穴,坚持1分钟再松手,摁完一侧,换另一侧揉摁。揉摁过程中感觉到酸胀,说明效果较好。建议每天做2次—3次。 小健



扫描下方二维码,下载齐鲁壹点找记者上壹点

心灵驿站

孩子一到幼儿园就号啕大哭,无论怎么哄也开心不起来,林女士为此伤透了脑筋。林女士的女儿灵灵(化名)去年秋季正式入园,本以为她能在幼儿园交到更多新朋友,可没想到,每次入园,灵灵都会哭得撕心裂肺,喊着“我不要上幼儿园”!

对此,山东省精神卫生中心儿童青少年心理行为三科主任杨楹表示,孩子之所以哭闹,表达的是一种分离焦虑。



娃娃一进幼儿园就号啕大哭?

入园前陪孩子“过家家”,可有效缓解分离焦虑

记者 刘通 实习生 柳天启 崔俊涛

分离焦虑是正常现象 家长切忌与宝宝“抱头痛哭”

“宝宝三四岁上幼儿园,是分离焦虑表现相对集中的群体。”杨楹表示,“上幼儿园、上学,是儿童从依赖走向独立的过程,在这期间,他们会有或多或少的情绪变化,有的会害怕上学,有的会非常‘黏人’。”

杨楹介绍,分离焦虑症(SAD),表现为个体与具有强烈情感依恋的家庭或个人分离后,感到过度焦虑。

与分离焦虑症不同,正常的分离焦虑表明儿童认知逐渐成熟,不应被视为行为问题,尤其是对于幼儿园宝宝而言,产生分离焦虑是一种正常的心理现象。

杨楹介绍,分离焦虑有多种表现形式,“哭闹是最普遍的现象,除此之外,有的孩子会变得胆小,在幼儿园不敢吃饭、不敢大小便。有的孩子表面看着比较外向,调皮捣蛋、不守纪律,爱和其他孩子发生冲突。如果宝宝出现以上情况,都可能出现了分离焦虑情绪。”

孩子哭得撕心裂肺,家长在一旁肝肠寸断。林女士每每看到女儿哭成一个“泪人”

”,自己也会刹不住情绪,眼泪总是不由自主地涌出来。对此,专家提醒各位家长,这类做法并不可取。

“就父母而言,情绪应更稳定和自信,要跟孩子讲道理,不宜过分激动。”杨楹表示,家长可以尝试告诉孩子:妈妈早上送你,晚上几点钟就会接你回家,给孩子一种确定感,让宝宝信任家长。同时,父母还可告诉宝宝,幼儿园老师会教给他很多连父母也不知道的知识。最后,告诉孩子,上幼儿园可以交到很多好朋友,互相帮助,当自己长大遇到一些困难,爸爸妈妈不能提供帮助时,这些朋友可以伸出援手,鼓励孩子勇敢地外出探索,逐渐适应幼儿园生活。

幼儿园开学在即 做好铺垫,给孩子心理“断奶”

目前,距离幼儿入园仅剩约一个月时间,关于如何有效处理分离焦虑,杨楹也提供了几个生活小技巧,总结起来便是“做好幼儿的生理铺垫与心理铺垫”。

首先是心理铺垫。即将入园,很多孩子对幼儿园往往怀有较大的好奇心,杨楹建议,家长可以主动为宝宝描绘未来的幼儿园生活,包括可能会见到哪些人,应该如何

与不同的小朋友和老师相处,遇到问题应当如何解决。“可以模拟场景训练,家庭成员一起进行角色扮演。”杨楹介绍,“爸爸妈妈当老师,哥哥姐姐当同学,全家人一起‘过家家’,预习幼儿园里的生活。”

其次是生理铺垫。“现在的家长对宝宝普遍关注过多,在一定程度上导致孩子的自理能力不够强。”杨楹说,入园前可尝试让孩子有计划地生活,包括按时吃饭、按时排便,为孩子在家的生活制定纪律和规则。“幼儿园、学校的生活没有在家自由,所以我们要提前告诉孩子,什么是纪律和规则,并据此对孩子进行有意识锻炼。”

杨楹表示,不同的孩子,适应环境能力各不相同,在做好准备的前提下,宝宝们可以迅速克服分离焦虑,以积极的状态学习生活。

对于适应能力较弱的宝宝,家长也不必过度担忧,儿童的不稳定情绪是一种正常现象,大多是短暂性、阶段性的。“我们经常说孩子像一块海绵,只要家长为他们努力营造安全环境,就能最大程度地缓解孩子的分离焦虑。另外,家长也不必觉得分离焦虑很恐怖,我们完全可以把它当成儿童心理上的‘断奶’,视为孩子正常的成长过程。”

宝宝耳朵不好看 尽早矫治很关键

有些耳廓畸形可能影响听力

记者 秦聪

耳廓畸形可能伴有听力问题

陈东介绍,根据畸形情况和部位不同,耳廓畸形可分为结构畸形和形态畸形。其中,形态畸形是指耳廓肌肉发育异常或异常外力作用,使耳廓产生扭曲变形;耳廓结构畸形,则是由于胚胎发育早期,耳部皮肤和软骨发育不全导致的耳廓畸形,即通常所指的小耳畸形。

“因为耳软骨发育不全,宝宝出生时可能耳朵小或者没有耳朵。除了外观上的缺陷,小耳畸形还可能影响患者正常生活,如不能正常佩戴眼镜和口罩等。小耳畸形患者通常伴有不同程度听力问题,存在耳道闭锁或狭窄问题。”陈东说,门诊上常遇到单侧小耳畸形患儿,其一侧听力正常,言语发育正常,可以维持正常的生活和学习;也有双侧小耳畸形患儿,语言发育可能存在明显落后。

陈东提醒,如果发现孩子耳廓形态存在异常,尤其是双侧异常,要在孩子出生三个月时进行听力诊断,确定耳蜗发育状况及功能是否正常。如果双侧听力缺失或障碍,需尽早佩戴助听器,以免影响孩子语言发育。

单侧发病时,会存在声源定位困难等问题,在生活中依然会有诸多不便。总体来说,多数小耳畸形需要手术治疗,最主流的方法是采用自身肋软骨再造耳廓。

壹点问医

近年来,越来越多的人开始注意自己耳朵的形状。实际上,有些孩子一出生就伴有耳廓畸形。日前,山东省耳鼻喉医院耳整形外科主任陈东做客《壹点问医》时介绍,耳廓畸形不仅影响美观,患儿还可能伴有听力损失等问题,其危害不容小觑。

扫码看直播

耳廓再造手术,需要取孩子自身的肋软骨为材料,一般建议在6岁以后,8—12岁更为合适。

耳廓再造手术至少分两期进行,第一次手术是用肋软骨雕刻成耳廓的形状,埋在颞部,也就是患病侧耳部。半年后进行第二次手术,把埋置成活的耳廓支架立起来。如果存在耳道闭锁或狭窄,中间需要增加一次耳道再造手术。

耳模矫形,抓住出生后6周黄金期

“有接近1/3的轻度耳廓畸形,可在一定程度上自行改善,但如果宝宝出生后发现耳廓畸形,一周后没有明显好转,建议及早找医生评估,看能否通过非手术治疗的方法矫正。”陈东说,这种非手术治疗耳廓形态畸形的方法,叫耳模矫正技术。新生儿佩戴耳模矫形,可避免手术创伤及手术瘢痕,也可避免全身麻醉,因为出生不久就可以得到有效治疗,还可避免孩子成长过程中的不良心理影响。

这种方法的黄金治疗期是孩子出生后六周。因为孩子受母体雌激素水平影响,耳廓软骨中透明质酸含量较高,有很强的可塑性和延展性,出生时间越长,孩子体内雌激素水平下降,耳廓会越来越硬。

根据畸形程度和类型,治疗难度和效果也有差异,有些畸形甚至可以在出生后2—3个月内仍可获得良好效果。相同的畸形程度,越早治疗效果越好,治疗时间越短,建议在出生后一个月内接受治疗。

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:刘淼