



心灵驿站

不写作业，母慈子孝；一写作业，鸡飞狗跳！寒假进入尾声，看着疯狂补作业的孩子，身旁辅导的家长总忍不住暴跳如雷。

亲子之间虽有爆发冲突的“危”，但更有增进感情的“机”。山东省精神卫生中心儿童青少年心理行为科副主任杨楹指出，维护好亲子关系，需要父母与孩子的“双向奔赴”。

一辅导作业，鸡飞狗跳？ 维护好亲子关系，需要父母与孩子“双向奔赴”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 刘通

孩子写作业总磨蹭 家长切忌发脾气

刚刚升入小学的雯雯(化名)今年迎来自己的第一个寒假。如果没有假期作业“作梗”，雯雯在父母眼中算是听话懂事的“小棉袄”。

“学校布置的作业不多也不难，只要她认真认真写，15分钟肯定可以做完，但她就是不听，一会儿玩头发，一会儿在本子上乱画。”雯雯的妈妈赵萍(化名)无奈地说，“每天的作业时间，对她和我都是种煎熬，不管我说什么，她一直都在那里磨蹭，已经朝她发了好多次脾气，感觉血压都高了。”

日常生活中，与赵萍有着共同烦恼的家长不在少数。“孩子写作业磨蹭，和家长的养育方式有着很大关系。”杨楹介绍，“我们经常看到，一些家长为了打发孩子，会买很多玩具或者干脆让他们玩手机。儿童青少年就像海绵，吸收信息的速度非常快，现在社会的信息量又很大，当孩子接收的信息太多时，我们称为‘信息过载’，他们的注意力会变得更难集中，做作业时就会频繁出现一些小动作。”

杨楹指出，要提高孩子的注意力、专注力，家长首先要花时间认真陪伴孩子，而不是用电子产品或玩具来满足打发。同时，孩子磨蹭时，父母切忌乱发脾气，可以负责地

提醒孩子事情的后果，让他独立接受因作业没完成、上学迟到等导致的挫败感和失落感。

“因为磨蹭，作业写不完，家长不要一直催促，这会反复强化孩子内心的一种自卑感，甚至会加重孩子的焦虑情绪，而且催促过程中，父母也往往控制不住大发脾气，出现‘两败俱伤’的结果。”

别一味满足孩子需求 ‘温和而坚定的拒绝’很重要

如果说作业是寒假的点缀，大把自由支配的时间，几乎就是每个孩子的假期主旋律。没有课业压力与老师家长的耳提面命，守着电视机看动画片、抱着手机浏览短视频，成为部分孩子的假期生活常态。

“当孩子沉浸电子产品时间过长时，家长可以对孩子采取一些‘强制’手段，但这里的‘强制’是一种‘温和而坚定的拒绝’。”杨楹介绍，“这个过程中，家长的语言举止是不带脾气的，可以告诫孩子已经玩了太长时间，应当注意休息。”

除了简单的劝诫，家长也可以有一定的惩罚措施——如今天多看了10分钟动画片，那明天就要减少观看时间。“规则的建立非常重要，而且作为家长不能带头破坏规则。”杨楹表示，“在阻止孩子玩手机的过程中，家长最好也不要碰手机，身教大于言传，用比较时兴的话就是，家长对自己与孩子不能够‘双标’。”

亲子间也需有边界意识 母爱要“得体地退出”

杨楹提醒：“母爱是一场得体的退出。”如果父母总是替孩子做他应该做的事情，那么孩子的存在价值，就会朝着如何更好地控制别人为自己服务的方向发展。稍有不足，孩子的价值感体系就会崩溃，觉得自己没有意义。因此，父母要明确自己与孩子的边界，孩子能自主完成的事情，父母不宜过分干涉。

“我们常常讲‘过犹不及’，当家长对孩子的感情卷入太深，甚至把孩子当成自己身体的一部分，就会想当然地要去控制孩子，把自己的价值观、处事方式灌输给孩子。”杨楹表示，家长与孩子所处的时代已经完全不同，既有的经验和道理，在大人那里行得通，但在孩子的社会交往中，也许并不适用。

“我们的一生都处在犯错误的过程中，也是在错误和挫败中成长起来的，害怕孩子犯错就包办一切，短期内可能会顺风顺水，可一旦受挫，孩子跌入的就是万丈深渊。”杨楹说。

与包办孩子的一切事情相对，部分家长还会走向另一个极端——完全放任不管，任由孩子在假期无限制地玩游戏、看动画片。“这种行为当然也不可取。”杨楹建议，父母可以通过家庭会议等方式，聆听孩子的需求和规划，给予孩子充分的表达机会。

论筐“炫”砂糖橘，当心变成“小黄人” 吃橘子要适量，最好不要与牛奶一起吃

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

要说过年最受欢迎的食物，那绝对是砂糖橘莫属。在社交网络上，不少人都在晒自己“炫砂糖橘”的能力，动辄论筐。作为春节“顶流”的水果，“论筐吃”可以吗？

“砂糖橘含有丰富的维生素C、钙、纤维质、少量蛋白质、脂肪、胡萝卜素，以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。”济南市疾病预防控制中心办公室刘佳莉介绍，砂糖橘味甘酸、性温，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能治食少、口淡、消化不良等症状，能帮助消化、除痰止渴、理气散结，防治便秘。

刘佳莉说，冬季是一个吃橘子的季节，砂糖橘果肉爽脆、汁多、甘甜、无籽，老少皆宜，而且很容易剥皮，吃后沁心润喉。“当然，任何食物都不能吃太多，砂糖橘也不例外。”刘佳莉介绍，砂糖橘吃多了，皮肤可能会变黄，这种现象是“高胡萝卜素血症”。

“高胡萝卜素血症，又称柑皮症，是由于过多食用胡萝卜素含量丰富的食品而引起的皮肤黄染症。”刘佳莉介绍，皮肤黄染而巩膜不黄染是最重要的特征，其他没有什么特别症状。

含胡萝卜素高的食物

食品名称	胡萝卜素含量(μg)
干辣椒粉	18740
西兰花	7210
胡萝卜(干)	2875
枸杞子	1625
海苔	1595
冬寒菜	1150
绿茶	967
南瓜	890
柑橘	890
胡萝卜(红/黄)	668
番茄	550



刘佳莉表示，出现皮肤黄染症状，如果没有基础疾病，不需要特殊治疗，停用胡萝卜素含量丰富的食品后，短期内可自行消退。所以克制住吃橘子的欲望，“小黄人”短期内即会恢复如初。当然，胡萝卜素，不仅存在于胡萝卜、柑橘、南瓜等黄色的蔬果中，深色蔬果胡萝卜素含量都比较高。

刘佳莉提醒，吃砂糖橘也大有讲究。吃橘子时不要丢掉橘络，橘络中含有一种叫芦丁的维生素，中医认为，橘络甘、苦、平，归肝、脾经，能通络、理气、化痰。同时，感冒伤风者不宜多食砂糖橘。橘子在中医上属热性，有生发的作用，橘皮有止咳化痰的功效，但橘肉反而易生热聚湿生病。

“橘子最好不与牛奶同时食用，否则橘子中的果酸，会使牛奶中的蛋白质凝固，影响吸收，严重的还会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。”刘佳莉建议，喝完牛奶一小时后再进食橘子。

此外，糖尿病患者不宜多吃砂糖橘。“砂糖橘糖分含量在10%左右，糖尿病人血糖控制在正常指标范围内，可以适量吃点砂糖橘，但对于病情尚未控制好的糖尿病患者或血糖较高的病人来说最好不要吃。”刘佳莉提醒。

生活答疑

炒菜时最好戴口罩

中日友好医院呼吸与危重症医学科二部主任医师翟振国介绍，吸烟或炒菜的烟雾对人体危害效果基本一样，它都会损伤气道，导致患一些慢性的气道疾病。在炒菜时戴口罩，对于规避粉尘或者烟雾吸入是有一定作用的。

注意这些中风信号

中日友好医院神经内科主任医师彭丹涛介绍，如果出现这些症状：头晕、一过性肢体麻木、一过性记忆力下降、言语功能障碍等神经功能缺损现象，都要及时去医院就诊，以免中风。

别忽视肠癌早期信号

中日友好医院普外科主任医师杨志英介绍，大肠癌是消化系统中常见的恶性肿瘤之一，早期症状并不明显。随着病情发展，部分患者最早会出现大便习惯以及性状的改变，慢慢出现食欲下降、体重减轻等症状。如果出现排便异常、体重减轻、贫血、疼痛等症时，建议及时就医，进行直肠指检、肠镜、大便常规等检查以明确疾病。及早诊断和治疗，有助于提高大肠癌的预后。

不要边吃饭边喝水

中日友好医院消化科主任医师杜时雨介绍，适量饮水对进食有一定帮助，但过量的水会稀释消化酶、消化液，对消化来说有一定的副作用。

所以一般我们建议在吃饭的时候，少量饮水，比如100毫升—200毫升就可以了，太多饮水反而不好。

不要长时间憋尿

中日友好医院肾病科主任医师李文歌说，千万不要长时间憋尿。因为长时间憋尿，我们的肾脏会有轻度扩张，对泌尿系统的健康不利。希望大家有一个好的习惯，有尿的时候，尽量及时排出去。

别选错牙膏

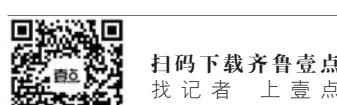
中日友好医院口腔医学中心主任医师徐宝华介绍，牙膏并非越贵越好，作为口腔科医生推荐两种牙膏。第一种：含氟牙膏，它能抑制菌斑、防止龋齿，对牙周病的控制有帮助，成年人可首选含氟牙膏。第二种：防酸牙膏，有些人有牙齿敏感，比方怕酸等，这种情况下建议选用防酸牙膏。其他五花八门功效的牙膏就不推荐了，因为没有得到医学的认证。

别轻易做这些医美项目

中日友好医院整形外科副主任医师王成元介绍，3个医美项目不要轻易做：①断骨增高术，这是医学技术，不是美容技术，两者不要混淆；②小腿神经离断瘦腿术，不会让小腿瘦，反而会更粗，还可能出现行走困难；③下眼睑下至术，这种手术会让下眼睑有点外露，显得眼睛大。术后，随着年龄增大，会出现眼睛闭不上、眼睑不全，还需通过手术修复。

不开心会得胃病

中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任医师贾立群介绍，情志抑郁对胃病影响很大，大家平时除了注意饮食外，也要注意调节情绪，要开心，这样脾胃才能强健，胃病发生概率才会减少。



扫码下载齐鲁壹点

找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:洛菁