

壹点问医

暑假来临,张莉(化名)一家几乎每晚都会“鸡飞狗跳”。“老师布置的暑假作业,专心致志半小时就能写完,但她写作业时不是抠手指就是发呆,最短要一个小时才能写完。”面对女儿琳琳(化名)的“磨蹭”行为,张莉已经和孩子发生了多次争吵,但琳琳不仅没变快,反而变得越来越磨蹭。

对此,山东省精神卫生中心青少年心理咨询中心医生杨楠指出,暑假与孩子相处中,家长要学会“留白”与“肯定”,切不可逼得太紧。



一放暑假,家里“鸡飞狗跳”

专家:与其对娃大动肝火,不如学会“留白”与“肯定”

记者 刘通 通讯员 李加鹤

孩子写作业慢 与家长苛求也有关

杨楠介绍,部分孩子之所以写作业慢,有两方面原因,一是自身注意力不能集中,二是做作业时老师和家长的一些特殊要求,让孩子瞻前顾后影响进度。

“一般来说,写作业是锚定一个目标努力,但孩子会被很多外界因素吸引,有时是‘铅笔该削了’,有时是‘外面的电视在播什么’,做不到完全排除干扰去完成目标。”杨楠分析,虽然不能说“玩手机”等行为直接导致儿童青少年注意力下降,但玩手机与写作业,对大脑功能的调度需求差距明显,当孩子沉浸于游戏、看视频等对大脑功能调度较低的行为时,再抽身进行需要较高注意力的活动,便很难绷紧注意力的弦,从而导致写作业时一心多用,进度缓慢。

“孩子写作业慢的另一个原因,与老师和家长密切相关。”杨楠介绍,“儿童尤其是较低学龄的孩子,写作业时会被老师或家长要求‘字写工整一些’‘计算认真一些’,很多家长会在一旁盯着孩子写作业,孩子一边写,家长一边唠叨,这会给孩子造成一股无形的压力,会反复检查有没有出错,字迹是不是工整,出现一种类似强迫的行为,降低写作业的效率。”

养成良好的学习习惯 总的原则是张弛有度

针对孩子做作业效率不高,杨楠指出,家长可以尝试心理医生常用的“留白技术”与“肯定技术”。

所谓留白技术,就是给孩子属于自己的学习空间,孩子做作业时,家长不要过于关注字迹是否工整等细节,而是抓大放小,树立一个相对长一点的目标。“目标的确立,需要家长与孩子协商,这样才能推动孩子向目标前进。留白技术能给孩子一定的自我发挥空间,做时间的主人。”杨楠说。

肯定技术即适时对孩子提出正向鼓励,家长要善于发现孩子的闪光点。假如宝宝第一天写作业用了一个半小时,第二天只用了一小时十分钟,并且完成质量也比较高,这时就要肯定孩子,给他力量,而不是“这点作业怎么还写这么久”。

“养成良好的学习习惯,总的原则就是张弛有度。”杨楠介绍,“家长要明白,暑假很长,孩子既需要高度集中注意力做好作业,也要有充分的放松时间,劳逸结合。当暑假被安排得不留一丝缝隙时,孩子自然会产生疲倦感,学习也会事半功半。”

善于倾听真诚赞美 孩子会越变越好

暑假里,家长又该如何与孩子友好相

处?山东省精神卫生中心专家提出几条可行性建议。

学会并善于倾听:父母应站在孩子角度考虑并进行有效表达,理解孩子的处境、思想状态,再让孩子说出自己的真实感受。善于倾听,是父母教育孩子最基本的素养。

保持良好的情绪:不要在生气时沟通,有的家长因为暴怒无法控制自己,容易语无伦次,说很多伤害孩子的话。这时的状态不适合进行良好沟通。

准确表达:父母在说话时,一定要考虑孩子的年龄和理解力。尽量把话说得明白准确,少绕弯子。父母平时对孩子说话,语言越准确越好,这样不仅可以大大提升亲子沟通的有效性,而且对于孩子的语言能力和思维能力,也是很好的培养。

真诚赞美:赞美也是有技巧的,当孩子做好一件事时,少用“你做得真棒!”这类不走心的夸奖,而要从细节出发,指出对孩子在具体事件上的肯定。好的赞美开始于细节,有细节说明用心,真正地关注孩子。

暑假期间,孩子跟父母相处的时间更长,这段时间也是和孩子交流、增进亲子关系的好时机。每个家长都要学会倾听,乐于倾听,善于倾听孩子的弦外之音,真正了解孩子在想些什么,要求什么;多与孩子沟通,分享孩子的快乐;给孩子一定的鼓励和肯定,为孩子的成功而喝彩。这样才能有效地用父母的体贴去化解孩子的烦恼,营造充满爱意的家庭环境。

生活课堂

脚气为啥总是反复发作

脚气治疗失败最常见的原因,是用药时间过短,以为止住了痒就万事大吉,但真菌此时还没完全消灭,剩下的真菌会继续繁殖,导致脚气复发。如果袜子、鞋子、擦脚巾、浴具等未彻底清洗,仍会存有大量真菌。

如果用地塞米松等激素类药物治疗,虽然可以止痒,却无法杀灭真菌。那么,脚气反复发作该怎么办?首先应正确选用外用抗真菌药;治疗时要按疗程用药,不可擅自停药。

养心补血多喝“五红汤”

夏季炎热,人们常常觉得心烦不得眠、燥热、手心热,要注重静心、养心。小暑养心红色食物最适当。红豆富含铁质,不仅利水消肿,还非常适合心血不足的女性食用,有行气补血之功效。李时珍把红豆称为“心之谷”,它能清心火,也能补心血,富含的粗纤维有助于改善机能。

夏季养心多喝“五红汤”,五种红色食材分别为红枣、红豆、红皮花生、红糖和枸杞,这些食材搭配在一起,能使补气和养血效果更明显。

食物过敏真的会致死吗

食物过敏可以表现为腹泻、腹痛、皮疹,或者是皮肤瘙痒,这些情况可能不会引起我们重视。当食物过敏引起喉头水肿,出现喘憋、咳嗽、呼吸困难,有可能在短时间内引起窒息而死亡。另外一种过敏现象,可能表现为过敏性休克,即在短时间内出现大汗淋漓、皮肤苍白、皮肤湿冷、晕倒、心脏骤停,这样也可能引起死亡。

蚊子包越大,毒性越强?

蚊子包的大小,与被咬人的免疫功能相关。如果容易过敏的人被蚊子咬了一下,可能会起一个很大的包,甚至会起一个大水泡。如果是不易过敏的人,被蚊子叮咬后,可能出现一个红斑。当然也有一些毒性很强的蚊子,被它们叮咬后出现的包会更大,但总体来说,还是与被咬人自身的体质相关。

喝酒脸红,未必是酒精过敏

一喝酒就脸红,由多方面原因造成。当你喝酒的时候,血管会扩张,甚至肝脏在解酒的过程中,也会产生一些物质,使皮肤可能变红。但这不代表是过敏,过敏不光是看这一个现象,一定伴随其他一些过敏症状。

皮肤过敏和情绪有关

我们在情绪不好的时候,体内可能会释放一些神经递质,造成皮肤改变,而且情绪不好会影响我们的免疫系统,免疫系统低下或者紊乱,可能造成很多皮肤问题,比如湿疹、荨麻疹、面部皮炎等。

按迎香穴可缓解过敏性鼻炎

患有慢性过敏性鼻炎的患者,可以通过按揉迎香穴来缓解过敏的症状。迎香穴位于面部,在鼻翼旁约一厘米左右(在鼻翼下方与鼻唇沟交界处)。每次可顺时针按揉10次,然后逆时针按揉10次,每天按揉1次—2次,每次2分钟左右。如果在发作时按揉,可缓解过敏性鼻炎症状,如果长期按揉,可达到治疗效果。



小健



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:颜莉

传染性疾病重在预防 疫苗早打早防护

记者 秦聪聪

环境相对封闭区域 易导致传染病流行

山东大学公共卫生学院教授温红玲介绍,传染性疾病流行的基本条件是传染源、传播途径和易感人群。大学校园环境与社会相比,有一定的特殊性。

“大学校园环境相对封闭,由于大家在一起集中学习、集中生活、集中住宿,相互接触的机会非常多。一旦有病原体存在,极易发生广泛传播。”温红玲说,因为有更多接触机会和更多易感人群,所以大学校园内,传染病的传播机会也就更多。

据了解,传染病的传播途径主要包括呼吸道传播、消化道传播、血液传播、性传播、密切接触传播、母婴传播及虫媒传播等。对大学校园来说,经消化道、呼吸道传播的传染病,比较容易发生,包括流感、肺结核、病毒性肝炎、麻疹、细菌性痢疾等。

温红玲强调,传染源、传播途径和易感人群三个基本条件,是传染病发生且流行所必备的。因此,在传染病流行时,只要打破其中一个,就可控制传染病的流行。

当心病从口入 戊型肝炎发病呈增多趋势

温红玲指出,病毒性肝炎是常见的消

增强传染病防治意识,学习传染病防治技能,是传染病防控的关键一步。日前,山东大学公共卫生学院教授温红玲做客《壹点问医》,就校园常见传染病的预防知识与大家进行了分享。



扫码看直播

化道传染病之一,当前大家对乙肝的认识比较充分,但实际上,在我国,戊肝与乙肝同属乙类传染病,其报告发病数已连续10年超过甲肝。大学生属于集体生活人员,大家共同生活,需要警惕戊肝病毒感染。

温红玲解释说,戊肝经消化道传播,主要由饮用水遭粪便污染造成的粪口途径传播。其他传播途径也有发现,比如,食源性传播。在戊肝流行区,食用生肉或未加工的贝类,也是造成散发病例的原因。

“现在是夏季,很多人追求口感鲜嫩,不会把食物煮熟,尤其是海鲜,一过开水就捞出来,这样戊肝病毒是杀不死的,吃了很容易感染。”温红玲提醒,戊肝一般表现为急性肝炎,容易出现黄疸,重症患者会出现极度乏力、呕吐、意识不清、肝衰竭乃至死亡。目前戊型肝炎尚无特异性治疗方法,所以提前预防就显得尤为重要。

温红玲介绍,预防戊肝要保持良好的卫生习惯,尤其是手卫生,不吃不洁食物,不吃不熟食物。另外,就是接种戊肝疫苗。据悉,由我国自主研发的戊肝疫苗已于2012年获批上市,适用于所有16岁以上人群。

HPV感染高峰期 接种疫苗不要等

除去呼吸道、消化道传染病,对于大学生群体而言,HPV感染、艾滋病的潜在风险也不容忽视。

有研究显示:中国女性HPV感染率按年龄呈“双峰”分布:第一个高峰在15—24岁,第二个高峰在40—44岁。

温红玲提醒,HPV传染性强,可存活于皮肤和黏膜上。除了性行为,HPV还可能通过直接接触感染,如手接触了HPV污染的物品,在如厕、沐浴时,可能因不小心接触易感部位造成感染,或者由污染HPV的浴巾、内衣等引发感染。

疫苗是预防HPV感染的最经济、有效手段。温红玲介绍,2012年,随着厦门大学研发的二价HPV疫苗上市,“国产疫苗时代”已经到来。相比目前国内上市的进口疫苗而言,国产疫苗定价低,性价比更高。经过严格的安全性评价,副反应小,对16和18型HPV引起的宫颈癌前病变的保护效力和进口疫苗相当。因此,建议适龄女性尽早接种HPV疫苗,不要因为等待高价次疫苗而错过最佳保护时机。