

## 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，学习也会事倍功半。”

### 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。

# 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。大学校园环境与社区相比，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。

## 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，甚至会起一个大水疱。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