

记者 刘通 通讯员 李加鹤

### 专注力越强 学习越优秀

上小学前,安安一直是母亲林晓的骄傲——不仅在幼儿园能高效高质完成老师布置的各项作业,还会跟着爷爷背诵古诗词。但自从进入小学,林晓发现儿子好像没有以前那么“聪明”了,尤其是数学中的计算题,总会出现这样那样的失误。“好多次他明明用竖式计算出了正确的得数,但把结果往题目里写的时候却写错了。”林晓表示,每每看到安安犯了相同的错误,耐心与好心情总会瞬间消失,“刚开始还会耐着性子和他一起分析,现在沟通基本靠吼了。”

“对低学龄的孩子而言,拉开成绩的主要原因,往往和智力水平关系不大,更多的在于每个人的专注力。”杨楠介绍,专注力是儿童学习的动力源泉,专注能力越强,在学习上的表现便越优秀。

除了做题时粗心大意,杨楠还列举了多个专注力下降的表现。“最典型的就是上课时小动作多,比如会情不自禁地抠指甲,不能持续地专注于老师讲的内容,外面的一点点风吹草动,就能吸引他的注意力。”杨楠说,“第二种表现就是经常丢三落四,比如忘带铅笔、课本、作业。比较严重的,则表现为蔑视纪律,不遵守规则,甚至在与人沟通过程中,也会时不时地开小差。”

对于总是难以集中注意力,控制不住自己思绪的儿童,杨楠提醒,应该警惕是否患了“多动症”。“多动的症状表现有很多,除了学习困难,还更容易出现沉迷行为,比如沉迷电子产品、吸烟等。”

### 家长要适当放手 给孩子自由空间

“学生注意力不集中,很多时候与家长关系密切。”杨楠介绍,冰冻三尺非一日之寒,专注力不足也并非一朝一夕之事。

据了解,当儿童成长至

**心灵驿站**

济南市民林晓(化名)发现,最近,儿子安安(化名)作业本上的叉号越来越多,但问起原因,安安总说自己只是一时马虎,每一道题实际都会做。对此,山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心副主任杨楠表示,对学生来说,学习考试频频失误,大多要归咎于专注力不足。

# 作业叉号越来越多 是孩子“不聪明”吗

专家:可能是专注力出了问题

三岁时,便会萌生独立意识,渴望自我做主。“很多小朋友,会从这时开始,慢慢学会一些独立技能,比如独自搭积木、做手工等。”杨楠说,此时的孩子就像行军作战的将军,希望拥有自己的指挥权。“他们此时会专注于自己的世界,几乎每个孩子都有这样的迷恋期,这也是培养孩子专注力的关键时期。”

杨楠建议,当孩子渴望建立自己的独立空间时,父母尽量减少干涉。“比如孩子向父母分享自己的感受时,一定要专注地听完,一旦鲁莽地打断,孩子就会激动、急躁,很难再投入原来的话题。如果干涉过多,孩子便会慢慢习惯做事时被打断,未来生活中,他自己会想象出很多事情来打断自己,难以维持专注力。”

另一方面,家长对孩子的评判与指责,也会导致孩子专注力下降。“在门诊中,经常能

看到一些比较大的孩子,说话处事总是瞻前顾后,担心自己的行为举止不够妥当,给爸爸妈妈丢人。”杨楠说,这些孩子大多是因为小时候被父母包办太多,比如父母总是先入为主地告诫孩子“天气冷了,得多穿衣服”“你不好好学习,将来就会如何如何”等等。“父母的唠叨,无形中给孩子留下一个个思想印记,导致孩子大脑会时不时蹦出‘我这样做对不对’的念头,很难专注于当下。”

### 孩子写作业 不要常打扰

“要改善学生的专注力,提升学习效率,还有一些简单易行的小技巧。”杨楠指出,影响专注力的因素中,环境影响位居前列。“在孩子学习时,首先要营造适宜的学习环境,家长尤其是隔辈的老人,切忌在孩子写作业时频繁去探望,或者

送零食水果,做与孩子专注内容无关的事。”学习过程中,要避免食品、电子产品等无关用品出现在桌面,减少环境对学

生思绪的影响。“情绪不高的孩子很难集中注意力,所以我们还要时刻注意调动孩子的情绪。”杨楠说,“有的孩子十分敏感,父母一句无心的指责,可能就会让孩子产生心理负担。因此,温暖开放的家庭氛围至关重要,在孩子面前,家长应尽量避免争执,多与孩子交流。”

提高孩子专注力,家长的表率作用也至关重要。“专注力不够的孩子,也会缺乏自我控制能力。很多小朋友会表现得非常任性,经常乱发脾气。作为家长,此时就要做好榜样,告诉孩子有了情绪之后该如何疏解。”杨楠提醒,“儿童与成年人的理解能力不同,一定要用孩子能够听懂的语言交流。”

### 生活课堂

#### 两围不超标,疾病少来找

北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄介绍,腰围越长,寿命越短。《中华流行病学杂志》上一项涉41万人的研究分析发现,腰越粗,发生冠心病、急性冠心病和死于冠心病的风险越高。

腰围标准:男性<85厘米、女性<80厘米;颈围标准:男性<38厘米、女性<35厘米。

张海澄指出,脖子粗是皮下脂肪蓄积异常的一种表现,暗藏多种疾病风险,比如甲状腺变大、血脂增高、脂肪肝、高血压、心血管疾病、糖尿病、睡眠呼吸暂停、心肺耐力下降等。

#### 三大指标正常,慢病远离

中日友好医院护理部主任护师赵芳表示,在老年人群中,“三高”要根据个人具体情况,按照“严、中、松”原则治疗。

血压标准:收缩压<120毫米汞柱、舒张压<80毫米汞柱;血糖标准:空腹血糖<6.1毫摩尔/升,同时餐后2小时血糖<7.8毫摩尔/升;低密度脂蛋白标准:正常值为<3.4毫摩尔/升。

高血压是脑卒中最危险的因素,我国70%的脑卒中患者有高血压,而血液中的低密度脂蛋白胆固醇升高,是造成血管“堵塞”的关键因素,与心脑血管疾病密切相关。

#### 尿酸不超标,关节损害少

中日友好医院中西风湿病科主任医师陶庆文介绍,尿酸高常被称为“第四高”,会引起痛风发作和关节损伤,还会导致血管内皮和肾脏的慢性损害、加重胰岛素抵抗、增加糖尿病和代谢综合征等疾病发生的风险。

尿酸标准:男性<420微摩尔/升、女性<360微摩尔/升。平时要少进食动物内脏、海鲜、啤酒、火锅等高嘌呤的食物;每日保证足够饮水,正常成年人每天饮水总量1500毫升~1700毫升。

#### 走路速度快,心肺功能好

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐介绍,走路速度标准:步速>0.8米/秒。健康成年人的步速为每秒钟1.3~1.4米,老年人的步速在每秒钟0.8米。如果老年人步速低于0.6米/秒,就可以说“走得慢”,如果步速超过了1米/秒,就算得上是走得快。

走路快慢可预测寿命长短是有一定道理的。走得快表示心肺功能好,肌肉和骨骼健康。那么,如何判断或计算步速?老人可以在地板上画一条4米线,以正常速度从起点走到终点,记录下所用时间,再除以4,就可得出走路速度。

#### 握力越好,心脏越健康

首都医科大学附属北京天坛医院心脏中心主任医师田颖介绍,握力是成年人健康指标之一。握力不足,表示上半身血管功能下降,血管弹性不好,容易得高血压,也反映心脏功能下降。握力不足还标志着人体松扩力量不足,对肺不利。而握力好的老人,也证明本身肌肉水平良好。

如何测试自己的握力?保持站立,双脚自然分开,双臂下垂,一只手拿住握力计并使出全力握紧,读取握力计数值。可多测试两次,取最好成绩。握力体重指数=握力(千克)÷体重(千克)×100,正常握力指数应大于50,一般来说,40岁左右男性握力在43千克~50千克为合格,女性27千克~31千克之间为合格。

小健

# 情绪不对头,是青春期抑郁还是叛逆?

**心灵驿站**

不少家长将孩子的抑郁表现,误认为是青春期的叛逆行为。山东省精神卫生中心专家表示,虽然青春期叛逆和抑郁,在某些行为表现上有些类似,但究其成因是截然不同的,这也是区别两者的主要依据。

定的时限性,通常是短期性的,通过自我调适可以缓解;而病理性抑郁症状常持续存在,不经治疗难以自行缓解,甚至还会逐渐加重恶化,抑郁症状往往持续数月或半年以上。严重影响患者工作、学习和生活,无法适应社会,影响其社会功能的发挥,更有甚者可能产生严重的消极自杀言行。

青少年抑郁症,则与童年经历息息相关,早期家庭中的母爱剥夺、打骂、虐待、抛弃、父母离婚等,都会给童年期留下阴影,部分孩子由此产生抑郁症状。那么如何区分孩子是“抑郁”还是“叛逆”呢?

山东省精神卫生中心专家表示,正常人的情绪抑郁,是以一定客观事物为背景的,即“事出有因”。而病理性情绪抑郁,通常会无缘无故地产生,缺乏客观精神应激条件,或者虽有不良因素,但“小题大做”,不足以真正解释病理性抑郁征象。

一般人的情绪变化有一

情感障碍发作史。

那么,家长该如何正确处理孩子青春期叛逆问题?首先要做到理解与包容。父母可以软化孩子青春期的攻击性,但在这之前,要先软化自己的心,理解孩子冲动的根源,帮他们正确处理青春期出现的问题。

尊重孩子,和他们做朋友,不要用命令的口气跟孩子说话。从日常生活点滴做起,真正把孩子当成朋友相处。

给予孩子一定的自主权,不处处、事事约束。但无条件关注不等于无条件接纳,当孩子提出超出边界的要求时,要学会温柔地说

“不”,让孩子在允许的范围内探索世界。

医生建议,对孩子青春期叛逆,家长不要唠叨,要学会去尊重孩子,学会倾听孩子的心声。在公众场合看到孩子有一些不合适的行为举止,不要立刻大声呵斥,要先提醒,耐心讲解。和孩子沟通,不能只是家长观念的输出,要从孩子的立场出发。

提醒家长注意,不能随意根据网上的一些测评量表,自行判断孩子是否患上抑郁症,测评结果只能作一个评估参考。对抑郁症的诊断,一定要到正规医院就诊,才不会错过最佳治疗时机。



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