

精神医学专家王高华做客长江讲坛讲心理健康

性格无好坏之分 与命运相辅相成

心理健康关系到个人的幸福感和生活质量,12月21日,武汉大学人民医院(湖北省人民医院)神经精神医院院长、全国知名精神医学专家王高华教授做客长江讲坛,与读者分享心理健康知识。

性格决定命运?二者互相作用

性格能够决定命运吗?王高华教授用当下热词——“原生家庭”来引入这个话题。

王高华教授表示,原生家庭对一个人的成长有着不可忽视的影响,但什么都赖原生家庭,也是推卸责任的

一种表现。

性格也没有绝对的好坏之分,比如争强好胜、雄心勃勃性格的人,不适合做司机,但适合做保险推销员。而在他从事推销相关工作中,职业会让他的性格变得更加外向,更加“势在必

得”。关键是要做到人岗匹配,这包括心理健康和个性的匹配。性格影响职业的选择,职业影响性格的发展。因此,只有将个人兴趣、自身性格、社会需求有机结合,性格才有助于成功的实现。

世界上没有完美 完美只是相对的概念

偏执、分裂、冲动、表演、强迫、焦虑性倾向……在日常工作生活中,我们应该如何克服这些不良性格倾向呢?王高华教授举例说,地和桌子能打扫干净吗?能!但清洁了十遍一百遍,还是会有上万的细菌。如果我们以100分为标准,那工作、生活大多数时候都是失败的。但如果以60分为

标准呢?是不是就释怀很多?“我们虽不提倡60分万岁,但大事讲原则,小事讲和谐,没有那么多的过不去。”他说。

王高华教授认为,冲动倾向是以情感的爆发、明显行为冲动为特征,就像需要给高压锅加减压阀,我们要给情绪找到出气孔和减压带。一个人心

中有怨气,从心理学角度而言不主张憋着,而主张有序宣泄。解决不了的时候就去解释清楚,至少怨气消失了,沟通就是我们工作的一部分,沟通到位了,信息才能对称,了解、理解之后才能达成思想共鸣相通。人是社会性的人,王高华教授鼓励大家要多融入社会,与人多交流交往。

面对青春期孩子“且战且退”共同成长

王高华教授认为,父母爱孩子,爱的方式各不相同。管得太多,管得太宽,管得太细,管得太严,这些是家长的“通病”。

青春期的孩子怎么管?画红线,把方向,定目标,要结果;管粗不管细,管大不管小。父母要像驾校教练一样坐在“副驾驶”位置,作用是纠偏护航,爱得“密不透风”只会让孩子感到“窒息”。王高华教授建议,随着子女长

大,家长“且战且退”。

王高华教授认为,教育应该是知识的学习、人格的塑造、社会化过程三位一体。就父母和孩子相处而言,力求做到平等对话。讲座最后他给出建议:不当强势父母,“蹲下身子”和孩子说话;不当100分家长,不必刻意追求完美;孩子要有目标,但不必强求100分;如果发了不该发的脾气,敢于认错并向孩子道歉;陪孩子行万里路,读

万卷书,阅读和知识无比重要;允许孩子犯错误,但犯错误要承担相应的责任。

据《楚天都市报》



□星空有约

12月25日水星西大距 这次有望肉眼见到这颗“晨星”

新华社天津12月23日电(记者周润健)在肉眼可见的太阳系五行行星中,水星是最难观测的一颗。12月25日,水星将迎来西大距,这也是今年水星的最后一个观测窗口期。

天文科普专家表示,这次观测条件不错。如果天气晴好,在本次大距前后的几天清晨,感兴趣的公众凭借肉眼或双筒望远镜,有望目睹或观测到这颗神秘行星。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,水星是太阳系中直径最小,且距离太阳最近的行星。从地球上看去,水星和太阳总是挨得很近,几乎与太阳同升同落,常被太阳的光辉掩盖,这也导致其很难被人们观测到。

那么,什么时候可以观测到水

星?只有当水星与太阳的角距离最大,即“大距”时,我们才会比较容易在黎明或黄昏时观测到它的身影。

大距有东、西之分。从地球上,水星在太阳东边为东大距,黄昏时出现在西方地平线上方,被称为“昏星”;水星在太阳西边为西大距,在黎明时的东方低空出现,被称为“晨星”。

由于水星的公转轨道比较扁,每次大距时与太阳之间的角距离都不一样,会在18度到28度之间变动。角距离越大,水星在天空中的位置越远离太阳,观测条件越好。

“本次大距期间,水星与太阳的角距离约为22度,这个角距离足够大,而且水星的亮度约为-0.4等,是一次不错的观测机会。”杨婧说。

水星运行速度很快,围绕太阳运动一周仅需88天,因此,一年当中东大距和西大距会各出现三次至四次。虽然水星一年当中有六七次大距,但并不是每次都适合观测。

“除了考虑与太阳的角距离之外,还要看太阳位于地平线上的时候,水星的地平高度有多高。水星的地平高度越高,观测条件就越理想。”杨婧说,“本次大距期间,日出时水星的地平高度约为16度。这个高度还不错,水星受到的大气消光和景物遮挡的影响小,观测时间也更长。”

观测水星不限于大距当天。本次大距前后的几天,水星的地平高度变化不大,都可以进行观测。“最佳观测时段为日出前1小时左右。”杨婧提醒。

专家: 家庭雾化治疗应规范 首诊或病情反复要就医

近期,中国多地气温骤降,流感病毒、肺炎支原体等引起的呼吸道疾病患者增加。雾化给药是一种安全性良好、有效、便捷的治疗方式。在家庭雾化治疗有哪些优势,需要注意哪些方面?

12月22日,在上海举行的一场别开生面的好雾“家”年华公益科普沙龙活动中,上海交通大学医学院附属新华医院儿童呼吸科主任医师房定珠教授接受采访时表示:“在遵医嘱规范操作的前提下,居家雾化和在医院雾化的效果并没有明显差别,建议有‘一老一小’的家庭,可以常备一个家用雾化器,及时应对老人、儿童的咳、痰、喘等呼吸道症状。常用的雾化药物,就包括了祛痰药、支气管舒张剂、吸入性糖皮质激素等。”

为了确保雾化吸入治疗的效果与安全,无论是孩子还是成人,在进行雾化时都需遵循一定的操作规范。据了解,在开始雾化前,患者应先清洁面部,以免油性面霜等涂抹物吸附药物。现场,专家们建议儿童雾化前30分钟、成人雾化前60分钟不再进食,避免雾化过程中因不适引发呕吐。

在雾化治疗过程中,患者可选择更为舒适的坐位或半卧位,放松的状态将有助于药物的吸入。同时,要确保药杯始终保持垂直状态,避免任意倾斜或晃动。当雾化器开始稳定出雾后,即可佩戴面罩进行雾化治疗。整个过程中,患者只需保持平静呼吸,直到雾化气体完全用尽即可。治疗结束后,患者应用清水将面部冲洗干净,对雾化用具进行消毒并妥善保管。

在呼吸道感染多发季,老人、儿童(简称:一老一小)更易“中招”。据悉,罹患呼吸道疾病,咳嗽、咳痰、喘息这些症状尤为突出,“一老一小”症状会更严重。对于儿童而言,免疫系统尚未完全发育成熟,对外部病原体的识别和清除能力有限。现场,专家表示,儿童正处于生长发育的关键时期,呼吸系统相对娇嫩,气道黏膜屏障功能较弱,更容易受到病毒和细菌的侵袭。与此同时,儿童自我防护意识薄弱,个人卫生习惯可能欠佳,如不注意手部卫生、频繁触摸口鼻眼等,都为病原体传播提供了便利条件。

据了解,雾化,如同口服、静脉滴注、肌肉注射,是一种给药方式,即用雾化器将药液雾化成微粒,由患者吸入并直接作用于呼吸道及肺部,具有起效迅速、用药量少、全身不良反应小等特点,是缓解咳、痰、喘等急慢性呼吸道症状的重要手段。在采访中,记者了解到,雾化疗法治疗过程更温和且易于接受,尤其适合儿童、老年人以及吞咽困难的患者。

《雾化吸入疗法合理用药专家共识(2024版)》指出,在呼吸道感染性疾病流行期,患者可在医生指导下采用居家雾化吸入治疗方式,以降低交叉感染风险。虽然,家庭雾化正日益成为社会公众呼吸健康管理的一个新选择。但是,家庭雾化操作的规范性十分重要。多位儿科专家指出,建议首诊或有病情出现反复时,患者及时寻求专业医疗建议。

房定珠教授指出,老年人以及本身就患有慢阻肺病、哮喘等呼吸系统基础疾病的患者,如出现呼吸道急性感染更应警惕。老年人随着年龄的增长,身体免疫功能也随之下降,如若合并多种基础疾病,急性感染后容易发展为重症,需要加强呼吸道疾病的防治,在出现相应症状后应及时进行缓解病情。

据中新网