学会守护孩子“心灵晴空”的五个“魔法”

人们常说,“幸运的人用童年治愈一生”。如何为孩子们撑起一片“心灵晴空”?近日,记者采访了相关专家,送上针对不同成长阶段儿童的五个心灵“魔法”。

1 “魔法”一:种下“安全种子”

0岁至3岁是孩子安全感和依恋关系建立的关键时期。婴幼儿时期,孩子哭闹到底应该予以回应满足还是置之不理?

国家儿童医学中心、北京儿童医院精神科主任崔永华说,在这一时期,要尽可能满足孩子对于安全感、食物等的需求,哭闹时给予回应,同时不要频繁更换孩子的主要照顾者,避免体罚和忽视孩子,这样有助于帮助孩子建立健康的依恋关系。

崔永华说,2岁开始,孩子会逐渐有自主意识,这时要设置简单的规则,但不要过度限制。

2 “魔法”二:在游戏中成长

“我们来玩‘过家家’,你来演爸爸,我来演妈妈……”“过家家”是许多学龄前小朋友都爱玩的游戏。

专家介绍,3岁至6岁的学龄前期,是创造力和社会性发展的关键期。这一时期的小朋友,会呈现出主动探索和自我中心的特点,需要通过各种互动游戏,来引导孩子理解他人感受,逐步减少自我中心。从心理学角度来看,“过家家”等角色扮演游戏,对孩子的成长很有帮助。

崔永华说,游戏可以培养孩子的社交能力,建立同伴关系,对孩子的情感发育非常重要。同时,儿童也要保证适当的运动量,既能够促进大脑发育,也可以在集体运动中培养社交能力。

3 “魔法”三:不拿“别人家的孩子”作比较

6岁至12岁,孩子进入小学阶段,逻辑思维能力越来越好,规则意识越来越强,同伴关系在孩子心目中的地位越来越重要。与之相伴的,是更加在意同伴间的友谊和在同伴间的地位。

专家提示,父母要特别注意避免当众批评孩子,伤害孩子自尊心,不要过度横向比较,和其他孩子做对比。可以“自己和自己比”,即用孩子的今天和昨天比。要和孩子共同设定底线、红线,避免过度放任,但同时也要避免过度控制。

崔永华建议,父母有时间应尽量提供高质量的陪伴,如每天陪孩子聊天15分钟,有助于了解孩子的内心需求。

4 “魔法”四:只倾听不评判

青春期的孩子,让许多家长感到棘手,感觉孩子从以前的“小棉袄”变成了叛逆的“刺头”。

北京协和医院心理医学科副主任医师段艳平介绍,12岁至18岁,孩子进入青少年时期,这一阶段的主要心理任务是建立自我同一性,即逐渐形成对“我是谁”“我将来如何发展”“我如何适应环境”等问题的答案。同时,这一时期青少年的大脑正经历着“施工”的关键阶段,掌管情绪的边缘系统发育迅速,而负责理性思考的前额叶皮层尚未成熟,这让青少年更容易陷入冲动与情绪化。

段艳平建议,这一时期,父母要学会在与孩子沟通中“只倾听不评判”,试着不带任何自己的想法、判断、情绪,邀请孩子说出自己的想法。比如“真的吗,给我讲讲?我很想知道你的看法”,耐心引导孩子和自己沟通。

此外,跟孩子一起做一些能创造积极情绪的小事,如散步、做手工、一起做顿饭等,以及运动、晒太阳、同伴支持、家人支持、做喜欢做的事情,都能帮助青少年减轻情绪问题。

专家提示,如青少年出现连续两周以上每天大多数时间情绪低落、兴趣下降、乏力、食欲不振或食欲亢进、失眠或睡眠过多,甚至出现自伤或自杀念头等情况,可能是抑郁的预警信号,要及时就医寻求专业帮助。

5 “魔法”五:合理控制电子产品使用

在当今信息时代,手机、电脑、平板等电子产品的使用,已经变得不可或缺。在享受电子产品带来便利的同时,如何避免孩子沉迷网络,合理安排电子产品使用时间?

“未成年人的情绪管理、自我调节、决策能力等都尚未达到成年人的水平,也因此在电子产品使用和网络信息的筛选方面仍需要监护人的帮助。”首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心主任医师沙莎建议,开始接触电子产品后,要在早期和孩子进行约定,控制使用时间。

沙莎提示,父母也要以身作则,尽量减少在家期间的手机使用。可以多花时间,陪伴孩子进行户外运动等有益身心健康的活动。

据新华社

中医药戒烟办法多

吞云吐雾一时爽,百病缠身两行泪。在中医看来,吸烟及二手烟不仅直接危害肺脏,还可累及全身气血与脏腑功能。5月31日是世界无烟日,记者采访了解到,采用中药、穴位按摩、食疗等方法能够降低烟瘾并缓解戒断症状。

“中医认为肺为‘娇脏’,喜润恶燥。”中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍,烟草性燥热,其燃烧产生的烟雾属于“燥热毒邪”,长期吸烟或吸入二手烟会耗伤肺阴、津液,导致肺阴亏虚,出现干咳、痰少而黏、咽喉干燥、声音嘶哑等症状;日久将耗损肺气,导致气短、乏力等,进而诱发感冒、哮喘或慢性阻塞性肺疾病等。

烟瘾难断,中医有办法。国家卫生健康委办公厅关于开展第38个世界无烟日活动的通知提出,要探索应用中医药戒烟等方法,引导有戒烟意愿的居民主动戒烟。

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄介绍,中医药戒烟以整体调理为核心,结合传统理论和临床实践,方法多样。

她举例说,选取耳部肺、神门、皮质下等穴位,用王不留行籽贴压,每日按压10至30次以产生酸胀感,可通过调节内分泌和神经系统减少烟瘾;烟瘾发作时,嗅闻含艾叶、紫苏等成分的香囊可抑制吸烟欲望,按压甜美穴3至5分钟可即刻舒缓,且长期坚持按压可降低依赖。

戒烟过程中,出现咳嗽、咳痰、气短、焦虑失眠、烦躁易怒、口干、头晕头痛等症状者,可尝试中药代茶饮或到医院开具辨证论治的中药汤药;拔罐可缓解戒烟后的头晕、失眠等症状;饮用蜂蜜柚子茶可以润肺清肠,缓解口干。

“中医药方法戒烟起效时间因人而异,戒烟效果也与烟龄、体质、个人意志等密切相关。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江提示,吸烟时间不长的人群通过耳穴压豆即可降低烟瘾,配合针刺、艾灸缓解咳嗽,烟龄5年以内者可见明显效果;烟龄10年以上的吸烟者则需要综合治疗,同时需加强心理干预、运动等以防复吸。 据新华社

新研究认为 卒中溶栓后 低强度监测同样安全

新华社北京6月2日电(记者孙晶)脑卒中患者在溶栓治疗后通常需要接受频繁的医疗监测,这虽能保证安全但干扰患者生活,加重医护负担。一个国际研究团队近日在英国医学期刊《柳叶刀》发表论文说,对于症状较轻的急性缺血性卒中患者,简化的低强度监测方案与传统标准方案同样安全有效。

长期以来,急性缺血性卒中患者接受溶栓治疗后,需要按照20世纪90年代制定的监测方案接受密集观察,24小时内需接受37次各种检查。这种高强度的监测方式虽然确保安全,但加重了医护工作负担,干扰患者睡眠。

由中国复旦大学、美国约翰斯·霍普金斯大学等机构研究人员组成的国际团队,分析了8个国家的4922例急性缺血性卒中患者在溶栓治疗后的监测情况,其中2000多名患者为24小时内接受37次评估的标准监测组,另外2000多名患者为24小时内只接受17次评估的低强度监测组。

研究结果显示,两组患者的恢复情况基本相当,症状性颅内出血的发生率均极低,严重不良事件发生率相似。研究人员表示,对于接受急性缺血性卒中溶栓治疗且神经功能缺损程度为轻度或中度的患者,低强度监测方案不劣于标准监测方案。

健康减重 中医有方

中医从整体观念出发,将肥胖视为与人体脏腑功能失调、气血阴阳失衡密切相关的病理状态。因此,强调综合调理,通过中药调理、针灸疗法、运动养生、饮食调理、情志调节等多种方法综合干预,达到健康减重的效果。

肥胖的病因病机有脾胃虚弱、痰湿内阻、肝郁气滞、肾阳不足等不同类型。比如,脾胃为后天之本,主运化水谷精微。如果脾胃功能虚弱,运化失常,水湿就可能在体内积聚,进而形成肥胖。

对于脾胃虚弱、痰湿内阻的肥胖者,常用的中药有薏米、茯苓、白术、苍术等,可以增强脾胃的运化功能,祛除体内的湿气。对于肝郁气滞的肥胖者,常用的中药有柴胡、香附、郁金、陈皮等,可以疏解肝郁,调节气机,促进脾胃的运化功能,从而达到减肥的效果。对于肾阳不足的肥胖者,常用的中药有附子、肉桂、干姜、杜仲等,可以温补肾阳,增强新陈代谢,促进水液代谢,从而减轻体重。

除了中药调理,还可采用针灸疗法。通过刺激特定的穴位,调节脾胃功能,抑制食欲,促进脂肪分解。适量运动有助于气血运行,消耗多余脂肪。太极拳、八段锦等传统运动,可以疏通经络,促进气血循环。保持心情愉悦,避免过度压力,通过听音乐、腹式呼吸等方式调节情绪,对于防治肥胖也非常重要。 据《人民日报》