

让他哭也是一种培养

孩子的心理发育有着几个重要阶段,每个阶段都关乎孩子的未来。从家到幼儿园,从幼儿园到小学,在孩子们或偶尔或频繁的哭闹背后,是他们心智翻天覆地的变化。在这段时间,孩子常常会表现出一些心理问题或行为偏差,家长们也存在许多困惑和压力。北京健康教育所的专家告诉你,3到6岁幼儿心理发展的两个重要任务。

别让夫妻不睦影响孩子的身份认同

北京健康教育的专家介绍,很多孩子到了青春期穿着打扮表现得很中性,女孩不像女孩,男孩不像男孩,导致这一现象出现的根本原因是3到6岁时孩子的性身份认同出现了问题。

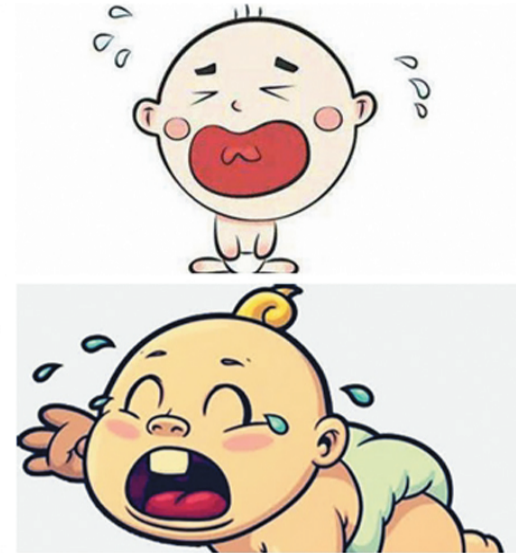
幼儿3岁以前处于母婴互动阶段,是一个二元关系。到了3到6岁,随着父亲的加入,形成了一个三元关系。如果家庭关系不和谐,夫妻关系不好,孩子就有可能钻了夫妻关系的漏洞。男孩就跟妈妈睡,女孩也跟

妈妈睡,有的跟爸爸睡,此时孩子的心理发展不到身份认同这个阶段。

那孩子健康的心理应该是什么样的?专家举例说,男孩总是跟自己的爸爸来竞争妈妈,晚上想跟妈妈一块儿睡,十分爱自己的妈妈,这个时候爸爸反对孩子跟妈妈一起睡,男孩受挫后,便会变得有些抑郁。但这是一个朝向健康发展的抑郁,因为在孩子的心里便会有这样一个想法:“我要变得像爸爸一样,将来娶像妈妈一样的女人来爱我。”

而女孩被爸爸吸引,开始跟妈妈竞争爸爸。最终的结果是她会发现爸爸很爱自己的母亲,俩人幸福甜蜜。于是,孩子便会想要变成像妈妈一样有魅力的女人,将来嫁给一个像爸爸那样的男人。

专家表示,从小男孩开始由黏妈妈转变为认同父亲,小女孩由崇拜爸爸转变为向往成为妈妈那样的女人,这就是建立在良好的夫妻关系的基础上,是男孩女孩一个健康的性



身份认同的阶段。

如果夫妻关系不和谐,家庭关系不稳定。父母天天吵架,母亲看不上父亲,整天贬低他。孩子身份认同阶段出现了问题,就会对他产生很大的影响。哭或是规则建立中的一种能力

俗话说,没有规矩,不成方圆。孩子在2岁多的时候正是建立规则的阶段。在孩子的早期教育期间,父母需要帮孩子建立规则,当孩子到幼儿园里以后就是分享规则、服从规

则。所以,一个好的家庭关系对于孩子的健康成长极其重要。那么,该如何正确帮助宝宝建立规则?

比如,孩子在游乐场玩,到点要回家了,孩子不走,还要在游乐场玩。家长不同意时孩子就开始撒泼打滚,这时候恰恰是需要家长树立规则的一个时候。但是,很多父母被孩子一闹就会妥协,一次这样两次这样,养成了孩子规则无法建立。

专家表示,哭和抑郁有时候是一种能力,是一种容忍不

被满足的很重要的能力,但如果孩子一哭一闹就妥协,不给他这个机会的话,这个孩子就永远培养不出这种能力。

所以,面对这种情况,父母应该很有力量地把孩子抱走,孩子要哭就哭,不吃饭就不吃饭,坚持了一次,他的意识就会转变,下次去游乐场的时候,同孩子讲清楚,几点结束,到点孩子就会主动要求回家。

(来源:北京青年报)

只吃粗粮真的会更健康吗? 看看你吃对了没

随着饮食水平和养生意识的提高,越来越多的朋友开始注重膳食平衡。然而,有一些朋友干脆把所有主食都用粗粮替代,认为这样不仅可以减肥,还对身体有所帮助。事实真的如此吗?今天就来我们一同了解。

我们都知道吃粗粮有利于身体健康,但其实如果摄入粗粮过多,也会给自己的身体造成负担。粗粮是

相对于精细加工的粮食而言,粗粮的主要营养元素是维生素、矿物质以及膳食纤维,是碳水化合物的主要来源。按照食物摄入均衡性、多样化原则来讲,碳水化合物的摄入量需适量,并不是一种食物吃得越多越好。

粗粮的主要作用是保障消化系统的正常运转,延长食物在胃中的停留时间,增加饱腹感,延迟饭后葡

萄糖吸收的速度,维持正常肠道菌群,对于减肥、控制“三高”等有一定好处。但是,并不是每个人都适合吃粗粮,如老人、儿童等,其胃肠道功能减弱或发育不成熟,吃太多粗粮会增加胃肠道负担,出现胀气、便秘等症状。

那么,一天吃多少粗粮才合适呢?我们每天摄入差不多一两到三两的粗杂粮就可以了,因为从营养角度看,粗杂粮含有较多的草酸,草酸吃得太多就会影响我们对钙、铁、锌等营养物质的吸收。所以,粗粮虽好,也要适当食用。

其实我们在日常生活中,没有必要刻意提醒自己吃粗粮,只要膳食搭配均衡即可。可以在蒸米饭时加些小米、红豆,煮白米粥时加一把燕麦;绿色蔬菜应当在总的蔬菜消费中占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是深绿色蔬菜,如油菜、菠菜,另外一样应该是浅色蔬菜,如大白菜、冬瓜;还要补充优质蛋白质,首选鱼、禽和豆制品,少吃肥肉、烟熏或腌制肉;此外,也可以适量食用动物内脏,其含有丰富的维生素和矿物质,可以弥补日常膳食的不足。

(来源:人民网-科普中国)



抑郁和老痴要分清

老痴与抑郁都是老年期易患疾病,二者关系密切。一方面,抑郁,尤其是老年期抑郁是老痴的高危因素之一;另一方面,抑郁症状本身也可能是痴呆综合征临床前阶段的早期变化,痴呆阶段的患者也常伴有抑郁症状。抑郁可能提供了一个老痴防控的临床机会之窗,可以密切监测高危个体,并有可能引入干预措施来预防或减缓认知下降,但并非所有带抑郁症状的老人都会出现认知障碍或老痴。

老痴最主要的病理改变是大脑中一种被称为淀粉样蛋白的物质沉积,因此,鉴别抑郁与老痴最可靠的方法是进行脑部PET扫描,查看是否有异常的淀粉样蛋白沉积。但是,

此方法目前价钱比较昂贵,临床上并未广泛使用,国际上也不推荐作为常规检查项目开展。那么,我们是否就一筹莫展了呢?也不是,临床上我们通过观察、仔细询问病史,结合详细的神经心理评估和治疗反应,还是可以鉴别。

抑郁和老痴在表现上有一些明显不同。抑郁患者对自己的记忆障碍等认知缺陷有清醒的认知,甚至常把症状夸大:“我什么都记不住,太可怕了”,来就诊时也是一脸愁容,主诉非常多且迫切。真正的老痴患者往往对自己的疾病没有清楚的认知,不觉得自己有病,常常是家属发现患者有问题,带来医院就医,患者本人比较漠然,觉得“没什么问

题,什么都能自己做”,对医生安排的检查和治疗也常有抵触,不愿意配合。神经心理评估方面,两者也有不同,抑郁症患者以心境障碍突出,认知功能下降相对较轻;而老痴患者以记忆障碍等认知缺陷、日常生活能力受损为突出表现。抑郁症患者接受正规抗抑郁治疗后,认知功能下降可显著改善;而老痴患者则不然,通常一旦诊断,认知功能就会呈进行性下降。

如果老人出现以上的症状,不用惊慌,请及时到医院记忆障碍门诊就医,请专业医师进行检查、评估和正规治疗最为重要。

(来源:人民网-生命时报)

预防听力损失 这五件事你做到了吗?

耳朵是我们聆听声音、感知世界的重要器官,如果不注意保护,很可能会发生听力下降、耳鸣、耳聋的情况。保护听力、预防听力损失,我们需要做到以下5点:

1、合理使用耳机

随着智能化电子产品的普及,越来越多的年轻人喜欢戴耳机听歌、追剧。世卫组织称全球有约11亿年轻人(12岁至35岁之间)正面临无法逆转的听力损失风险,个人音频设备音量过大是造成风险的重要原因。如果您喜欢使用耳机,那么请记住“60-60原则”,即音量不超过最大音量的60%,连续听的时间不超过60分钟。另外,最好选用耳罩式耳机,少用耳塞式耳机。

2、改善生活方式

现代人普遍饮食高热量、重口味,常常喜欢熬夜。有些人的生活更是不离烟酒。不健康的生活习惯带来心脑血管疾病的高发。当身体有高血压、高血脂等问题时,听力水平也会逐渐下降。保护听力健康,适当多吃富含维生素、铁、镁、锌的食物,例如果蔬、鱼类、黑芝麻、杂粮等。在日常作息上,尽可能遵循健康的生活规律,有节制,减少熬夜。

3、远离噪声危害

噪声,被认为是仅次于大气污染和水污染的第三大公害,对人的身心健康危害极大。研究发现,噪声超过85分贝,会使人感到心烦意乱,工作效率低下;噪声会加速心脏衰老,增加心肌梗塞发病率;噪声还可能引起神经系统功能紊乱、精神障

碍、内分泌紊乱等问题……同时,强的噪声可以引起耳部的不适,如耳鸣、耳痛、听力损伤。

我们要少去环境嘈杂的场所,例如KTV、网吧等地方,并且每次停留时间不宜超过两个小时。长期职业性暴露的工人可以戴耳塞、耳罩或头盔等。科学合理地使用家电,比如电视音量不要太大,像冰箱这种声压级过高的家电不放在卧室里。家中多养些花草绿植,吸收、疏散和消除部分噪音。补充适量的氨基酸和维生素,增加人体对噪音的耐受能力。

4、用药需谨慎

庆大霉素是造成中毒性耳聋的主要药品,对耳前庭和耳蜗有损害,儿童使用庆大霉素可能造成不可逆的听力下降。另外链霉素、卡那霉素、利尿剂、奎宁、氯喹、避孕药、重金属制剂等都是耳毒性药物,应当慎用。

5、定期检测听力

随着年龄增长,人的听力水平也会随之衰退。最好每年或2~3年到医院耳科或者听力健康中心,接受一次听力检测。发现有听力下降的趋势时,需要寻求包括医学干预在内的防控措施,而不是等到听力损失严重影响生活了才寻求帮助。出现听力损失的情况,建议每半年检测一次听力。如果听力波动较大,就要去医院检查身体,可能是身体其他原因导致听力下降。

以上内容由立聪堂助听器(旬容人民医院)听力师提供。立聪堂免费为读者提供听力检测。电话:87278652