

正确认识青春期“叛逆”

让亲子相处不再难

纳紫璇



A“焦虑的家长”与“沉默的孩子”

青春期背后的底层逻辑是什么？

进入青春期,孩子们可能会一反儿童期的乖巧状态,变得叛逆,甚至无礼和粗鲁,通过和父母针锋相对来宣告独立。为什么孩子总和我对着干?面对进入青春期的孩子,不少父母感到困惑。

此时的亲子关系该如何建设?孩子们又如何调整?记者采访了宁安医院心理咨询治疗中心主任马欣荣。

B看见 理解 接纳 允许

帮孩子度过“难管的”青春期

家长希望用自己的常识、阅历、人脉为儿女搭建捷径,帮助孩子躲避着自己摔过的跟头和吃过的亏,却换来孩子的抑郁症或是摆烂,这让父母不解、茫然、委屈、愤怒又无计可施。“咨询中,我们发现,许多家长对孩子一些天真、不成熟的想法嗤之以鼻,实际上这就代表了不平等的对话地位,为不良亲子关系埋下了隐患。”马欣荣说,改善青少年心理健康问

题的关键不是孩子行为的纠正,而是亲子关系的改善。

“很多家长希望经过心理咨询后,孩子就能听话懂事,爱学习,但如果这一切没有建立在良好亲子关系的前提下,是很难实现的。”在马欣荣看来,改善亲子关系的最重要的,就是家长急需改变“我说的都是对的”这一想法,要尊重孩子,和孩子做朋友,给予孩子一定的自主权,不处处约

束孩子,最好“有所管有所不管”,坚持住自己的原则和底线,给予青少年足够的自主权和选择权,要允许他们拥有自己独立的人格,有自己的想法,有自己的样子,允许他们可以和父母完全不同。

多提“建议”,少提“意见”,对于建立相互信赖的亲子关系同样具有帮助。马欣荣建议,要为孩子探索人生提供必要的资源,特别是心理资源:包括孩子做选择时的必要建议,孩子面对困难时的鼓励和帮助,孩子遭遇失败时的情感支持。在亲子关系建设中,家长还应注意采用积极有效的沟通方式:不当众批评孩子,引导孩子表达自己的想法;在沟通时避免不良情绪宣泄,关注事实和问题本身。

除了心理因素外,青春期面临的生理变化同样导致孩子产生心理、行为问题的重要原因。马欣荣表示,不少来访家长认为,青少年可以控制自己的情绪,他们就是主观上故意要反对父母和老师。实际上,很多青少年都会经历这样一个过分敏感又容易激动的阶段,这是因为这个时期人类脑内的杏仁核,表现得十分活跃。

“杏仁核是产生情绪、识别情绪和调节情绪,控制学习和记忆的脑部组织,是‘大脑的情绪中心’。”马欣荣说,杏仁核的活跃让孩子们的情绪转换非常快、表现欲也更为剧烈,渴望用一些特别行为来突出自己。且青春期的兴奋冲动的前额叶皮层发育还不成熟,有时还处于“关闭”状态,无法用理性压抑住自己的冲动,因此,青春期的少年为了摆脱“控制”,会做出许多不可思议的行为。

束孩子,最好“有所管有所不管”,坚持住自己的原则和底线,给予青少年足够的自主权和选择权,要允许他们拥有自己独立的人格,有自己的想法,有自己的样子,允许他们可以和父母完全不同。

多提“建议”,少提“意见”,对于建立相互信赖的亲子关系同样具有帮助。马欣荣建议,要为孩子探索人生提供必要的资源,特别是心理资源:包括孩子做选择时的必要建议,孩子面对困难时的鼓励和帮助,孩子遭遇失败时的情感支持。在亲子关系建设中,家长还应注意采用积极有效的沟通方式:不当众批评孩子,引导孩子表达自己的想法;在沟通时避免不良情绪宣泄,关注事实和问题本身。

除了心理因素外,青春期面临的生理变化同样导致孩子产生心理、行为问题的重要原因。马欣荣表示,不少来访家长认为,青少年可以控制自己的情绪,他们就是主观上故意要反对父母和老师。实际上,很多青少年都会经历这样一个过分敏感又容易激动的阶段,这是因为这个时期人类脑内的杏仁核,表现得十分活跃。

除了心理因素外,青春期面临的生理变化同样导致孩子产生心理、行为问题的重要原因。马欣荣表示,不少来访家长认为,青少年可以控制自己的情绪,他们就是主观上故意要反对父母和老师。实际上,很多青少年都会经历这样一个过分敏感又容易激动的阶段,这是因为这个时期人类脑内的杏仁核,表现得十分活跃。

除了心理因素外,青春期面临的生理变化同样导致孩子产生心理、行为问题的重要原因。马欣荣表示,不少来访家长认为,青少年可以控制自己的情绪,他们就是主观上故意要反对父母和老师。实际上,很多青少年都会经历这样一个过分敏感又容易激动的阶段,这是因为这个时期人类脑内的杏仁核,表现得十分活跃。

除了心理因素外,青春期面临的生理变化同样导致孩子产生心理、行为问题的重要原因。马欣荣表示,不少来访家长认为,青少年可以控制自己的情绪,他们就是主观上故意要反对父母和老师。实际上,很多青少年都会经历这样一个过分敏感又容易激动的阶段,这是因为这个时期人类脑内的杏仁核,表现得十分活跃。

(据《厦门晚报》)

养生有术

阴虚肺燥 用好百合



百合为百合科植物百合的肉质鳞茎,鲜品味微甘甜,有清香气,是药食同源之品,食用以鲜品为佳。其药性微寒,味微苦,具有养阴润肺、化痰止咳功效,可用于阴虚肺燥的多种情况。

食用
适用于阴虚肺燥、咽喉干燥、鼻腔干燥、干咳痰少或失音。
1.蜜制 取鲜百合适量,用蜂蜜拌过,上笼蒸数5分钟,取出晾凉,装入瓶中备用。咽干不适或咳嗽时,每次取9克含咽、嚼食,每日2次。
2.煮粥 取大米60克,鲜百合40克。先将鲜百合洗净,锅中放入大米,加入适量清水,煮至粥熟,然后下百合,再煮2分钟即可。每日煮1次,分2次食用。
3.煮羹 取鲜百合30克,银耳10克,梨1个,冰糖适量。将百合、梨(去心)切成小粒,将银耳煮至烂熟,

然后放入洗净的百合和梨子,共煮成羹。每日煮1次,分2次食用。具有养阴润肺、清热化痰、止咳功效。

药用
适用于阴虚肺燥、咳嗽较重、痰液黏稠或咯血等。
1.百花膏 取百合、款冬花各100克,蜂蜜200毫升。百合、款冬花放入砂锅中,加入适量清水,煎煮3次,去渣取汁,合并煎液,加热浓缩成清膏,加入蜂蜜混匀,熬成稠膏。每次取一茶匙服用,每日服3次。百合偏于养阴润肺,款冬花长于化痰止咳。
2.百合润肺止咳汤 取百合15克,南沙参15克,麦冬12克,川贝母3克。前三者加水煎煮,去渣取汁;川贝母研为粉末,分成3份,每次用药汁冲服川贝末1份,每日服3次。具有养阴清热、润肺、化痰、止咳功效。(据《家庭医生报》)

健康提示

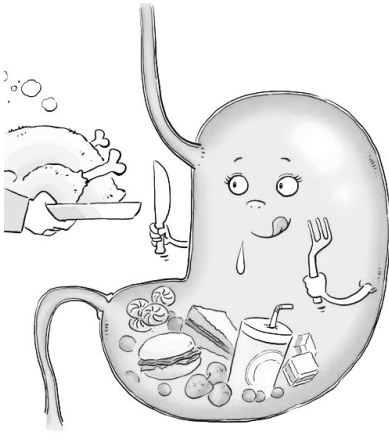
胃痛患者不可服用布洛芬

布洛芬是通过抑制体内环氧化酶而减少前列腺素的合成来缓解轻度至中度炎性疼痛。胃痛患者一定不能使用布洛芬止痛。因为这类药物可能会对胃黏膜有损伤,加重病情。有活动性消化性溃疡和近期胃肠道出血的人群,妊娠和哺乳期妇女,肝功能、肾功能不全

者等也不可使用。另外,只要有过一次非甾体类药物的过敏史,就不可使用该药。

虽然非甾体抗炎镇痛药没有成瘾性,但使用时仍要避免自行大剂量长期服用,最好在疼痛早期寻求医生的帮助,以免耽误病情。(据《家庭医生报》)

撑大的胃能“缩”回去吗？



餐减少食物的摄入量。还要避免一次性大量进食,尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议进食时慢慢咀嚼食物,让食物充分混合唾液,这样可以减少食物的体积,使胃容积减小。

其次,我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物,这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全麦面包等,这些食物可以增加饱腹感,减少饮用量。

最后,饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵,不吃过于油腻的食物,避免过度饮酒等不良饮食习惯,这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

此外,增加运动量尤其是规律性运动,也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。适量的运动可以刺激肠道蠕动,促进食物在肠道中的消化和吸收,减少食物在胃内停留的时间,从而减少胃的膨胀感,使胃部容量逐渐恢复正常大小。(据《侨乡科技报》)

发生肠道传染病时不要滥用抗生素

在肠道传染病的高发季节,气温高、湿度大,有利于病菌的繁殖,食物易受污染。北京市疾控中心提示,要注意饮水卫生和食品安全,高温可杀灭致病微生物,饮用需煮沸后再饮用。另外,不要一旦发生腹泻后就使用抗生素,滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调,并不利于恢复。

据介绍,肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,严重的会导致脱水,极个别病例甚至有生命危险。

北京市疾控中心专家表示,预防肠道传染病,首先食物要生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至熟透,因为冰箱低温只能延缓细菌生

长,并不能灭菌。此外,要尽量少食用易带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品。

专家提示,如果发生腹泻,不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2天至3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水症状的,应及时到医院肠道门诊就医。

专家提示,许多患者有一腹泻就使用抗生素,这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗,滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调,反而不利于腹泻的恢复。如果不确定是否应该使用抗生素,患者应前往肠道门诊就诊。(据新华社)

“富贵包”不富贵 “低头族”容易得

与长时间姿势不正有关 纠正不良的生活及工作习惯是关键

有些人低头时颈部会鼓个“大包”,在手机党、伏案工作者等“低头族”中尤为常见。出现这种情况要引起警惕,它虽然俗称“富贵包”,但并不是富贵的象征,而是上交叉综合征中的一种病症,严重时会导致类冠心病的症状,既影响美观,还可能危及生命。

其实,出现“富贵包”也不必过于担心,中医有妙招可以改善。

为何“低头族”常见？与长时间姿势不正有关

厦门市中医院推拿一科主治医师马观福生介绍,“富贵包”多在后背上部颈胸交界处,也就是第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块。在中医看来,人身的脊柱(从颈椎到腰椎)是从属于督脉的,督脉是“阳脉之海”,而“富贵包”多数生长在被称之为“诸阳之会”的大椎穴附近,这就说明了“富贵包”的形成与人身的阳气功能失常及痰湿淤积有关。

“富贵包”为何“低头族”常见?马观福生说,“富贵包”一般有两种类型:骨性的和脂肪性的。脂肪性“富贵包”为脂肪堆积,常见于痰湿体质或是肥胖者。而骨性“富贵包”的形成主要是由于长时间的姿势不正,如长时间低头、伸颈、圆肩、驼肩等习惯所导致。人如果长时间姿势不正,身体为了保持平衡,颈椎生理曲度就会变直或反弓,在颈、胸椎结合处产生骨性凸起,导致大椎周围筋膜或肌肉长期紧张、肿胀。

马观福生说,有“富贵包”的人,通常有上交叉综合征,主要表现为圆肩、驼背、头部前倾和翼状肩胛,这些都是比较常见的不良体态。这类患者多数会出现肩颈肌肉紧张僵硬、酸胀疼痛等颈椎病症状,“串痛串麻”甚至会放射至头颈、后背或者肩膀,引起上背广泛酸胀痛和“富贵包”区域麻木、麻痹等感觉。

如何判断“富贵包”？不妨试试这两种方法

马观福生说,“富贵包”一般位置较浅,不会对神经、血管产生很大的压迫,但如果“富贵包”一直增长变大,就会对交感神经产生刺激,出现失眠、健忘、心悸、头晕等症状。另外,有些美容院会误导消费者,把“富贵包”的危害扩大化,称会导致血管堵塞、引起中风,其实并不会。

怎么确定自己有没有“富贵包”?马观福生介绍的这个方法不妨试一试:靠墙站立,双脚与髌同宽,全身紧贴墙壁,确保脚后跟、臀部与肩胛骨碰到墙壁,看头能不能碰到墙。如果头部碰不到墙壁且颈部有明显凸起,就说明有“富贵包”。

还有一个方法:在颈椎前屈后伸的情况下,查看颈椎的活动情况,自己体会一下是否有明显的疼痛感、活动程度及活动范围是否受限,如果有,说明你有“富贵包”了,而且已经影响到颈椎了。

如何改善“富贵包”？中医有多种自己的方法

马观福生介绍,中医改善“富贵包”有自己的方法,例如针灸、推拿正骨、刮痧、放血、小针刀等,这些方法能起到疏通经络,行气活血的作用。也可配合适当的养生功法如八段锦,长期坚持也可改善,甚至消除“富贵包”。

厦门瑞来春中医门诊部主任周继政说,如果“富贵包”已经影响到了生活质量,可考虑用中药内服治疗,仲景经方多从葛根类为方药,如桂枝加葛根汤、葛根汤等,这些可缓解项背拘急,改善“富贵包”。