

暑假到,当心孩子“心理中暑”

对于暑假,很多孩子都抱着期盼、开心的心情,因为放假的时候可以好好休息、好好玩,可是却有一些孩子怎么也高兴不起来,并出现了“心理中暑”的现象。针对暑假中孩子可能出现的“心理中暑”问题,国家二级心理咨询师周金妹以个案形式进行分析,并提出了相应的对策。

□ 周先荣 白静 记者 马冰璐

“心理中暑”之睡不醒

开学上初二的小刚家住合肥市包河区,他最喜欢暑假了,因为在假期里可以好好睡懒觉,不用起早赶去上课。于是从暑假的第一天起,小刚每天都要睡到中午才肯起床,匆匆吃过午饭,开足空调,接着又睡午觉。几天下来,小刚整日睡意惺忪、昏昏沉沉的,越睡越没精神,可一到晚上,他却怎么也睡不着了。

应对策略:放暑假前,孩子的生活与学习时间十分有规律,已建立起有利健康的“生物钟”。因此,家长要教育孩子不要轻易放弃和打破,还是要坚持早起早睡,有规律的生活作息。上初中的孩子,生理与心理还处在发育成长阶段,要多运动,这样有利于长高,饮食上按孩子的年龄调配好蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等营养素的比列,充分保证发育阶段所需的营养物质。

“心理中暑”之烦躁

家住合肥五里墩街道的小强是小学一年级学生,好不容易盼来了暑假,本想和几个关系要好的小伙伴好好地玩一玩,谁知,父母为了不让他输在起跑线上,竟一口气为他报了好几个兴趣班,英语班、钢琴班、绘画班……从放暑假的第一天起,小强每天要冒着高温和烈日,跑东跑西赶着上课,上完课还有一大堆作业等着他做。每天早上,看到小伙伴们在小区里畅玩的情景,他就感到异常的烦躁不安。

应对策略:家长应该明白,玩是孩子的天性,在玩的过程中,可以激发他们的想象力。如果一到上学年龄,就断然剥夺孩子所有玩的时间,用他不太感兴趣的兴趣班占据他大部分休息时间,不仅扼杀了他的创造能力,还对孩子的成长不利。对低年级的孩子来说,在暑假里适当地减少兴趣班活动,多些玩的时间,是明智之举。

“心理中暑”之抑郁

12岁的欢欢性格内向,好朋友也比较少。放暑假了,父母白天要上班,根本没有时间陪伴她。做完暑假作业后,欢欢整日闷在空调房里无所事事,干什么事都没劲,心情也变得低落起来,她甚至盼着暑假能早点结束。欢欢的妈妈发现,女儿越来越不开心,每天都愁眉苦脸的,“比上学的时候话还少,脸上的笑容也少了许多。”

应对策略:对于这类孩子,作为家长和老师,要鼓励她(他)多交几个好朋友,一起做作业,一起玩耍,互相聊天和谈心等。家长可以鼓励孩子在假期时参加社区公益活动等。也可以培养孩子的兴趣爱好,唱歌、跳舞等。家长应当尽量多抽出些时间陪伴孩子,可以多聊些



孩子感兴趣的话题,也可以进行短期的旅游散散心。

防止“心理中暑”可通过两个途径实现

据周金妹介绍,“心理中暑”是指在炎热的夏季,大约有10%的人会出现情绪、心境和行为的异常,医学上称为“夏季情感障碍”。

“人的情绪与气候有密切关系,尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气候条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强,导致情绪和认知行为的紊乱。”周金妹说,除了气温的变化以外,“心理中暑”还与人的出汗多少、睡眠时间和饮食不足有关。

造成“心理中暑”的内因,归根结底还是人体对环境的适应性差。因此,在炎热的高温环境中,应尽可能地增加休息时间,并注意饮食调整,增加营养,重视夏季的养生之道。“情绪中暑”主要靠自我调节。比如调整起居时间,及时补充水分和维生素,多吃开胃食品,避免吃过凉的食物等。

周金妹建议,防止“心理中暑”可以通过两个途径来实现,一是从生理角度进行物理降温。二是心理降温。“生理降温具体包括让房间通风,补充水分,多吃清火食物、如新鲜蔬菜、水果等。”

心理降温则通过自行调整作息和心态来实现,越是天热,人越要心平气和,在心烦意乱时可以听一段轻松的音乐,少想烦心事,多想愉快事,保持幽默愉快的心情。

安全用药

问:药盒包装上“国药准字”是什么意思?

答:一般情况下,消费者买到的合法的药品包装上都会印有国药准字。

上市的所有中西药品,都必须按照规定通过药品监管部门批准,对符合要求的药品监管部门会给予一个批准文号,这就相当于“准生证”。如果买到的药品没有这个文号,很可能就是假药,非法的。大家需要记住,化学药品国药准字H,生物药品国药准字S,中成药国药准字Z,进口药品国内分装J,都是汉语拼音的第一个字+数字。

□ 石跃新 记者 王伟伟



读者:儿子4岁了,做错事总不喜欢承认,总爱撒谎,怎么办?

心理专家:6岁以下的孩子,如果撒谎,家长不必着急,一定要冷静分析孩子说谎背后的心理原因,家长认为孩子撒谎,实际并不是真的撒谎,常常是家长不了解孩子的心理活动和成长规律,而错怪孩子。家长不要过分担心,更不要随便给孩子扣上“说谎”的帽子。

□ 记者 马冰璐

健康知识

夏天一到头发越洗越油? 你可能犯了这些错误

夏天到了,头发成了很多女生的难题。无论是长发还是短发,如果不洗头就油油的,短发更是一缕一缕的,无论换什么样的洗发水也无济于事。细心的人会发现,头发变油一般先从发根开始,然后逐渐发展到发梢。由此可见,头发油主要是头皮变油导致的,因为头皮油脂分泌过多过剩导致头发油腻。那么,导致头发出油的原因有哪些呢?

第一,不良的生活习惯。①经常吃高热量、高油脂、辛辣的人群,皮脂腺分泌油脂过于旺盛,会导致头发出油;②日常喜欢熬夜、精神压力过大的人群,体内的内分泌会出现紊乱,导致油脂分泌过于旺盛。

第二,洗头发太勤。频繁洗头,把头上的油脂给洗下来了,皮脂一接到“缺油”的信息,就会进一步分泌油脂,这样油脂越来越多,头皮也越来越油。

第三,身体缺失水分。头发和人的皮肤是一样的,油性皮肤的人多数头发也容易出油。生活中不爱喝水的人,体内会缺水,身体水油平衡被打破,油脂分泌过于旺盛,自然会导致皮肤和头发出油过多。

另外,夏天的高温与紫外线会让头发的水分加倍流失,也会导致头皮爱出油。

□ 据人民网

医疗新闻

65岁老人接受“黑科技”手术 10分钟告别老花和白内障

星报讯(刘梦可 方雯 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,65岁的夏阿姨在中国科大附一院(安徽省立医院)接受了一台“黑科技”手术:通过安徽首例3D引导下飞秒辅助白内障超声乳化+PanOptix三焦点人工晶体植入术,10分钟,解决了眼睛的老花和白内障问题。

近半年来,夏阿姨感到视力下降速度特别快,尤其是左眼,看东西像蒙了一层纱。不久前,她来到中国科大附一院眼科,经检查,被诊断为双眼老年性白内障,左眼视力0.08,右眼视力0.6,需要手术治疗。

7月14日上午,由医生温跃春主刀,为夏阿姨实施了手术,整个手术过程耗时10分钟。温跃春提醒,当出现视物模糊、视力下降、眼前黑影、重影等症状时,要警惕患上白内障,及早就医。有很多患者认为,白内障要等“成熟”了再做手术,“其实,只要白内障影响到正常生活和工作,就可以手术,以免在等待过程中出现并发症”。

健康提醒

青壮年莫名腰背痛,警惕强直性脊柱炎

星报讯(记者 马冰璐) 有一种疾病,从首次发病到确诊,一般需要5至10年。但它往往发在最美好的青春年华,它就是强直性脊柱炎。专家提醒,青壮年莫名感到腰背痛,务必警惕强直性脊柱炎。

如果你现在不到40岁,经常有腰痛,久坐后腰背疼痛、僵硬,疼痛发作的时候活动下腰部,比如伸伸懒腰,会有所改善;或者夜间腰背痛,甚至凌晨被痛醒,起床活动以后会明显好转。如果你是这样,那么很有可能得了“强直性脊柱炎”,而不是单纯的“腰椎间盘突出”,应该尽早去风湿科排查。

强直性脊柱炎和普通的腰痛到底如何区别?据介绍,有几个关键因素值得注意。“40岁以前出现腰痛就

要特别警惕了,因为40岁之后的人,由于腰椎间盘突出,腰肌劳损,骨质增生引起的腰背疼痛比较多。”专家介绍,强直性脊柱炎是一种隐匿性疾病,发病缓慢,很多患者甚至想半天,都很难回忆起第一次腰痛具体发生在什么时候。这个和外伤导致的腰痛不一样,比如搬东西、打球等导致腰痛,都是可以知道具体日期的。此外,和普通的腰痛相比,强直性脊柱炎还有个最大的特点,那便是活动以后会有所好转,而不是休息之后有好转。

“腰痛的患者可以根据这几个特征进行自检。如果符合这几条筛选指标,建议到风湿免疫科检查。”专家建议,如果症状不够典型,医生还可以通过实验室、影像学的检查来辅助诊断。