

“学习困难”要去看医生吗

“学习困难”若不及时干预,不仅会影响孩子的学业,进而也会影响其进入社会后的职业发展。

10月10日是世界精神卫生日。近年来,全国各个地方的“学习困难”门诊热度居高不下、一号难求,不少家长抱着看了门诊孩子就能提高成绩的心态来,甚至还有家长希望可以借医生来“管教”孩子。

“几十分钟过去了,写作业都写不出几个字,上课时注意力不集中。从测评和检查结果看,孩子应该属于抽动症,导致他注意力集中不了。回去吃一个月药,看后续情况再调整治疗方案。”当记者来到北京儿童医院“学习困难”门诊时,一位从外地来京的家长,正坐在该院精神科主任、主任医师崔永华的诊室里,候诊区则坐满了等待检查诊断的家长。

在崔永华看来,“学习困难”若不及时干预,不仅会影响孩子的学业,进而也会影响其进入社会后的职业发展。

不要一味指责和批评孩子

“刚开学时,不少孩子容易对学习生活不太适应。”崔永华表示,新学期开学,学生可能会出现情绪不稳定、注意力下降、记忆力衰退,甚至还会出现诸如头疼、恶心、发烧等生理上的症状。“这些躯体症状我们又找不出明确的躯体方面的原因,这些都是心理焦虑的一些躯体化表现。”

在他看来,开学出现这些情况很正常,主要原因有两点:一是“失落”。很多孩子刚放假时心态上“放飞”自我,开学以后觉得假期好景不长,有种怅然若失的感觉。二是“担心”,担心学习跟不上,担心课业增加、难度增大,担心新的人际关系不能适应,当然有的孩子也担心手机电脑可能被收回去。“大多数孩子都是能恢复的。当孩子出现一些不太适应的情况时,家长不要一味地指责和批评,而要学会去解读孩子心理行为背后的密码,努力找一个有针对性的方法来帮助孩子。”崔永华说。

温州中通实验中学资深教师陈强表示,家长不应过分关注孩子的学习成绩,而应转向帮助孩子养成良好的学习习惯以及掌握科学的学习方法。初

中和小学的学习难度有较大差异,学生在刚开学时可能较难适应新的学习节奏,家长不能因一两次的成绩就对孩子丧失了信心,务必要调整好自己的心态,学会倾听孩子的想法和需求,在其沮丧和受挫时给予适当的鼓励和表扬,增强他们的自信心。

短期的成绩差不是评判依据

2021年,北京儿童医院成为首批开设“学习困难”门诊的医院之一,门诊设立在该院精神科,该科室还下设抽动障碍门诊、注意缺陷多动门诊、孤独多动抽动专业门诊、青春期心理门诊等多个亚专业,这些门诊都可以帮助孩子诊断与“学习”有关的问题。崔永华介绍,有的家长对精神疾病有顾虑偏见,不愿给孩子挂精神科,开设“学习困难”门诊也有助于消除家长这类顾虑,还能给儿童提供更加综合完善的检查与治疗方

案,便于找准病因,对症下药。“学习困难不是一个疾病的诊断,学习困难是一组疾病导致的结果。”崔永华告诉记者,短期的学习成绩差并不能作为学习困难的评判依据,当一个学龄期儿童的学习成绩和智力水平远远不匹配时,才考虑会有学习困难的可能。“如果这种情况长时间存在,家长就应警惕。”在“学习困难”门诊,很多家长带着刚刚上学的孩子来看诊。医生表示,刚上学的孩子,学习困难的主要表现是对学习环境的适应困难,比如在学校好动、在课堂上随便离开座位、不听老师指令、招惹别的同学等。

据北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室教授周新林介绍,学习困难的定义有广义和狭义两种。广义的界定是持续性的学习成绩不好,狭义的界定这是神经发育障碍。“造成孩子学习困难的原因有很多,比如儿童的学习习惯、学习动机、学习兴趣存在问题,都会导致学习困难。”周新林指出,造成“学习困难”的各种精神心理类疾病,包括学习技能障碍(儿童在阅读、书写、拼字、表达、计算等方面的障碍)、注意缺陷多动障碍(多动症)、抽动障碍(抽动症)、孤独症谱系

障碍、精神发育迟滞、儿童青少年抑郁症等病症。

障碍、精神发育迟滞、儿童青少年抑郁症等病症。

“针对学习困难的治疗,有的比较理想、有的需要长时间干预,而有的则没有那么大效果,这和儿童导致学习困难的病因是有关系的。”崔永华表示,相对而言,孤独症谱系障碍导致的学习困难,治疗效果则可能不乐观。

任何孩子都有自己的闪光点

有的家长期盼看完学习门诊后,孩子能逆袭成为“学霸”,崔永华则直言这是极端情况很少出现。“我们要做的是找准病因,自然孩子会有进步,至于能否成为学霸,那就要看个体情况了,只要孩子的学习成绩和他的努力相匹配就好。”

作为学习困难干预师,心辅予成学习能力提升中心的李旭光和同事发现,孩子的问题往往与家庭有很大关系,而一旦孩子出现问题,又会加剧家庭存在的问题。每次做完学生的综合测评后,他们会与家长进行深入交流。

在李旭光看来,与家长保持充分沟通,既能综合判定孩子的情况,也能及时调整干预训练的安排,而且孩子有问题,压力最大的还是家长,同时也是给家长诉说释放的机会。“孩子成长发展很快,出现问题很正常。碰见问题尽量还是求助专业的人或者机构解决问题,回避解决不了问题。同时,家长也要努力保持正常的社交生活和心理状态,家长的心理健康对于孩子的成长也非常重要。”

“我也曾见过研究生不会背乘法口诀的,所以面对学习困难儿童,家长首先要从了解孩子开始,然后在这个基础上根据他的能力,寻找可以利用的教育资源给孩子。”周新林认为,每个孩子都可以得到很好的发展,家长一定要针对每一个孩子,设计他的发展目标,进而为孩子寻找到适合他的赛道,每个人都有自己的闪光点。

当面对焦虑、沮丧及担忧的家长时,崔永华经常会给他们两点建议,首先就是要给孩子营造温馨的家庭氛围;其次,要做情绪稳定的父母,情绪平和地对待孩子发生的一切,这是给孩子最好的礼物。

(王蒹茹 曹玥 贺少成)

如何正确洗手

2005年世界卫生组织把10月15日定为“全球洗手日”,呼吁全世界重视“洗手”这个简单但重要的动作,提醒公众养成勤洗手的好习惯。那么,我们真的会洗手吗?

先来一起做做个实验吧!

请大家看一个手印儿,像不像用美丽的花瓣拼成的?怎么做的呢?

很简单,这是一个小男孩儿在院子里玩了会儿后,用手在一种培养基上轻轻印了一下,再培养几天,就长成这个样子了……看到这儿,可能你已经明白了,这些花瓣都是细菌吧?

是的,这些各种颜色的花瓣,都是不同的细菌家族!

试想一下,如果这个男孩儿不洗手就先揉揉眼睛,再用手抓东西吃,那么过几天会怎么样呢?

没错,他可能会眼睛红肿、拉肚子,所以每个人都要养成洗手的好习惯。

简单说,就是请大家记住两点:

第一,接触脏东西后要洗手;第二,接触食物或者鼻黏膜、眼结膜等黏膜之前要洗手。

注意啦!下列情况一定要洗手!

去医院、看护病人后;外出或购物回家后;处理宠物粪便后;给孩子换尿布后;擤鼻涕、上厕所后;做饭、用餐、冲奶粉前;摘戴隐形眼镜、揉眼睛前;手部有明显污染物时。

洗手时只用水随便冲冲效果怎么样呢?

我们做了个实验来验证。首先对从公共场所回来的人的手进行涂抹采样,然后让她用水冲手后,再采一个样,最后用香皂认真清洗、擦干后,再采一个样。

结果发现,如果不洗手的话,培养基上可以看到大片的菌落,手经过流水冲洗后,菌落数少了一些,但还是有很多;用香皂认真洗手并擦干后,肉眼看不到细菌生长!

可见,只用水冲一冲,效果很有限,要想洗干净手,还是需要用香皂/肥皂/洗手液的。(据科普中国)

牛奶饮用误区大盘点 教你正确喝牛奶

误区一 牛奶加糖或巧克力更营养

煮牛奶时加入糖,高温下会生成一种对人体有害的物质,若偶尔想喝甜牛奶,可以在牛奶放凉后加入糖;由于巧克力中含有丰富的草酸,煮牛奶时加入巧克力,会生成草酸钙,降低机体对钙的利用率。

误区二 加热牛奶需煮沸五分钟

很多人喝奶之前喜欢把牛奶煮沸几分钟,生怕里面的细菌杀不彻底。其实,市面上的纯牛奶分为两种,一种是巴氏杀菌奶,经过65°C的低温消毒去掉有害菌,这种消毒方式较好地保存了奶中的营养和香味;另一种是灭菌奶,采用135°C高温瞬时杀菌法,牛奶会损失一定的营养。这两种牛奶均已经去掉了对人体有害的细菌。如果想喝温热口感的牛奶,我们在加热牛奶的时候只需煮沸即可,不可久煮。

误区三 喝牛奶时去掉奶皮

牛奶加热放凉后,表面常有一层奶皮,它的主要成分为脂肪,很多人会选择把这层奶皮去掉,防止长胖。但是,去掉奶皮不仅去掉了脂肪,也损失了脂溶性维生素。(吴静芳)

中医如何防“秋燥” 糖尿病患者如何养生保健

“秋燥”就是说秋天到了,气温下降,空气变得干燥。《黄帝内经》里提到“燥胜则干”,很多人会感觉咽干口燥、眼睛发涩、鼻子痒,还有可能出现皮肤干痒、头发干枯甚至掉发的情况。所以,秋天的养生重点就是“养阴润燥”。

要多喝水,及时补充水分。推荐一款饮品——“五汁饮”,由清代名医吴鞠通发明,把梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬五种食材一起榨汁饮用,可以加点蜂蜜或黄糖调味,还可以水煮熟后放凉饮用,能够起到养阴、润肺、润燥的功效。如果找不全这些食材,使用其中一两种也可以,其他可以用椰汁、牛奶、鲜石斛、鲜百合、鲜银耳等替代。

糖尿病患者如何在秋冬季如何做好养生保健?

糖尿病发展到一定阶段就容易出现“三多一少”的症状,多饮、多食、多尿加上消瘦,中医辨证为“阴虚为本,燥热为标”。若与“秋燥”叠加,症状容易加重。

首先要控制好血糖,血糖高时人体会表现为“燥”。中医提倡“苦酸治甜”,就是多吃一些苦味、酸味的食物。一些食物像苦瓜、野菜、喝的苦丁茶、苦咖啡,中药里面的黄连、苦参、黄芩等都有降糖作用。同时,建议多吃酸性的食物,可以敛气、敛汗、敛汗。有些糖尿病患者尿多、汗多、睡不好,可以食用山楂、乌梅、酸枣仁等酸味食物。

此外,还可以采用一些非药物疗法,比如经常揉一揉鱼际穴,可以养阴、清肺、润燥。

(据“国家卫生健康委”)

秋风渐凉

心血管病患者要“多管齐下”守护健康

秋意渐浓,天气由凉转寒。医学专家提醒,寒冷是心血管病加重的诱因之一,患者可从穿衣、起居、饮食、运动等方面采取措施防止发病或病情加重。

中国中医科学院西苑医院副院长徐浩介绍,寒冷易使血管收缩、血压升高、心脏搏动加快,从而加重心脏负担,最终可能导致心绞痛或心肌梗死发生,心血管病患者不注意防护则可能旧病复发或症状加重。

“中医认为,‘头为诸阳之会’,深秋时节心血管病患者外出应注意头部保暖。”徐浩说,患者还应及时添加衣物,注意保护肩、背、脚,防止寒气入体;宜早睡早起,不熬夜,中午可适当午休;注意清淡饮食,合理进补,少食煎炒炸之物及腊肉、香肠等加工肉制品。

此外,一些中医药方法对改善心血管健康有益。中国中医科学院西苑医院心血管科住院医师王心意介绍,睡前用加

入艾叶、红花、生姜等药材的水泡脚,水温37摄氏度至39摄氏度、时间20分钟左右,有助于温阳活血通络。

专家还提示,每周3至5次、每次30分钟左右的运动也可降低心血管疾病风险,年轻人可选择跑步,中年人可选择快走、慢跑等,老年人可选择散步、太极拳等;运动时宜穿着宽松透气的衣服,出汗后应增添衣物,切勿着凉。

(田晓航)