

冷静面对孩子的“分离焦虑”

不少孩子会在与父母分离时有情绪问题,一般称为“分离焦虑”。比如当父母把孩子送到幼儿园或学校门口,一放开他的小手,准备说“再见”时,孩子就开始激烈地哭闹,好言相劝也没有用……孩子产生分离焦虑的主要原因是什么?是因为害怕陌生的环境才不愿和亲人分离吗?背后是否还有其他心理因素?父母此时又该如何安抚孩子的情绪,让他们可以坦然说“再见”呢?

其实几乎所有孩子在成长过程中,都会经历与亲近的人之间产生分离焦虑的阶段。对幼儿而言,这是他们与父母(或照顾者)建立情感联系的正常发展过程。

比如第一次踏入陌生的幼儿园或校园,年纪小小的他们因和亲近的家人短暂分离,产生恐惧与不适感,也是人之常情。一般而言,随着他们对环境开始熟识,在老师的引导及同龄小朋友的陪伴下,分离焦虑的情况会在数周后逐渐减轻并最终获得适应。

当孩子出现分离焦虑时,

父母先不要生气或责怪孩子,也不用太紧张。很多父母一见到孩子哭闹着不愿上学,自己的情绪就先上来了,但根本解决不了问题。正确的做法是先安抚孩子,接纳他此刻的情绪,不要试图欺骗他,可以和他达成共识,告诉孩子这次的分离只是短暂的,并约定好来接他的时间。几次过后,如果父母都能准时来接他,孩子就能慢慢接受父母只是暂时离开的事实,内心的恐惧自然也会慢慢消除。对于年纪稍大一点的幼儿,还可以通过游戏的方式,让他们明白分离的原因和过程。所有的游戏都会结束,而结束本身就是一种分离,从中也可以让孩子学习安心说“再见”的方法。

若孩子在分离时总是不受控地感觉到焦虑和痛苦,其实父母要“对付”的并不是那些表面症状,也不应强迫孩子独立,而可以试着从孩子的“安全感、存在感、冒险感、价值感”这几个心理需求层面,去探索并改善他们的内心恐惧。分离焦虑症的出现,很可能是因为这“四感”没有得到

满足。有调查显示,很多有分离焦虑症候群的孩子,都是因为是在婴儿或幼儿时期,情绪没有被妥善地疏导或者心理需求没有得到应有的满足。

一是安全感。对安全感的需求是与生俱来的,在婴儿时期就已经存在了。婴儿的生存所需主要就是三项:食物、温暖与爱。如果在婴儿期不常被大人怀抱,常常哭了好久才得到安抚,这就破坏了孩子的信任感。若孩子对外界不信任,继而就会降低他的安全感。

二是存在感。孩子在学步阶段开始探索外在的世界时,父母有允许他探索吗?愿意让他去触碰新东西吗?此时大人的反应是鼓励、欣赏还是大声喝止?很多孩子在蹒跚学步的时候,常见到有成人在旁大惊小怪、惊呼危险。与其说这是在保护孩子,不如说是在阻碍孩子探索外界与获得自身存在感。

三是冒险感。不少父母在孩子冒险与探索过程中遇到挑战时,在孩子还来不及做出情绪反应前,抢先一步表

现得比他们还紧张或痛苦,这不仅抑制了孩子的情绪表达,也压抑了他的冒险感。孩子容易变得过度小心翼翼,也很难培养出自信和勇敢的品质。父母也可以问一下内心:自己是否有足够的好奇心和冒险感?

四是价值感。民间常说“三岁定八十”,其实是因为孩子在三岁时已经开始清楚意识到自己是独立个体,一直到10岁左右,逐步形成一定的习性和品格以及对人生的价值感。孩子会在这个阶段建立起“道德意识”,即罪恶感与羞愧感。孩子的家庭成长环境,很大程度上决定了他们能不能习得道德意识,从而建立起做人的价值感。

这时候如果能够教导和训练孩子为自己的行为负责,那他就可以在价值感上发展出正确的模式。

父母在面对和处理孩子的情绪问题比如分离焦虑时,不要一味怪罪孩子不懂事或不听话,而应该冷静思考问题背后的原因,再寻找合适的解决办法,一方面让孩子感受到父母的爱和接纳,另一方面也为孩子在处理情绪方面做了好的榜样。

黄宗慈(摘自《光明日报》)

这些营养“传言”我来辨

脱脂牛奶比全脂奶更健康? 错

专家:脱脂奶粉是将鲜牛奶脱去脂肪再干燥而成,脂肪含量可降低至1%左右,相比于全脂奶粉26%以上的脂肪含量也算是很少了,更适于肥胖、高脂血症和不适于摄入脂肪的人群。

但问题是:脂肪少了,溶解于脂肪中的脂溶性维生素,如维生素A、维生素E、维生素D、维生素K等,也会随之丢失。脂肪本身也具有一定的营养价值,能给人供给能量,也可以提供必要的脂肪酸。去除脂肪后,对人体健康并不友好的碳水化合物比例也会增高。所以,从营养角度考虑,全脂奶粉营养成分更全面,也适宜更多的人群,并且味道会更好。

半生的鸡蛋营养更丰富? 错

专家:半生不熟的鸡蛋难消化,浪费营养物质。人体消化鸡蛋中的蛋白质主要靠胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶,而半生不熟的鸡蛋中的蛋清里有抗胰蛋白酶和生物毒素蛋白,会妨碍蛋白质等营养物

质的消化和吸收。煮熟的蛋经过高温灭活了抗胰蛋白酶和生物毒素蛋白,使得蛋白质更好消化吸收。

另外,大约10%的鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵,如果鸡蛋不新鲜,带菌率就更高。

吃保健品补充营养更佳? 错

专家:普通人合理饮食完全可以满足我们身体的营养需要。保健品一般侧重某一方面强化,如钙剂、维生素或者蛋白质,营养不够全面。有些保健品长期过量服用还可能导致中毒。

但是对于病人,尤其是胃肠道不完整、饮食量少、医嘱为流质饮食等病人可以选择肠内营养粉/液。此时肠内营养粉/液是作为食物提供高密度营养的,不是保健品。

不吃主食可以减肥? 错

专家:主食是碳水化合物的主要来源,完全不吃主食或很少吃主食,大脑得不到足够的血糖供应,影响记忆力和学习能力,容易疲劳、没有精神。如果不吃主食,人们往往

会其他食物来代替,这会给身体造成新的风险和不必要的负担。如果其他食物也吃得很少,饥饿难耐,身体、心理都得不到满足,特别容易坚持不住而暴饮暴食,让减肥前功尽弃。

吃红枣可以“补血”吗? 对

专家:中医认为大枣可以“补气养血”,现代医学也证实大枣中含有丰富的铁,铁是血红蛋白合成的必需元素之一,红枣还含有丰富的维生素C,维生素C可以促进体内铁的吸收,有助于改善贫血的症状。对于缺铁性贫血患者经常吃红枣是有益的。

不过,如果是急性失血、严重贫血,应立即就医,通过输血、药物治疗、补充铁剂甚至手术止血等方式迅速纠正贫血。

薛仁政(摘自《羊城晚报》)

谨慎食用“生腌”海鲜

为保障广大消费者饮食安全,近日,辽宁省大连市市场监管局发布烧烤类和火锅类食品消费安全提示。

肉类要烤熟烤透。不能为了追求口感鲜嫩而食用未烤熟的肉品。各种肉类及动物内脏如果不烤熟烤透,难以杀灭其中的有害微生物,如发现肉品品质不新鲜,要及时投诉举报。食物烧焦后会产生杂环胺、苯并芘等多种有害物质,不要食用烧烤时间过长出现焦糊的食品。

海鲜类要烤久烤透。碳烤生蚝、扇贝、大虾等是目前流行的海鲜烧烤食材,但海鲜中可能带有副溶血性弧菌等致病菌,还可能存在寄生虫卵,在80℃以上才能杀灭。消费者要选择新鲜海鲜,不要食用气味异常或者变质的海鲜。切记要烤熟,防止“外熟里生”,食用时最好搭配蒜和芥末,二者有一定的杀菌作用。

吃“生腌”海鲜要谨慎。“生腌”海鲜可能带有寄生虫、细菌等,随着气温上升,细菌繁殖速度加快,极易变质,食用后易出现身体不适。消费者点餐时,需注意餐厅是否有相关经营资质,食材是否新鲜,且要适度适量食用。尤其是不常食用生腌类海鲜的人,更易产生胃肠不适。

搭配蔬菜、淀粉食物吃。吃烧烤时,配以新鲜的蔬菜可增加人体对维生素的吸收,也可搭配土豆等含有淀粉的食物,可达到营养摄入更均衡、有助消化的效果。

选择卫生的火锅食材。蔬菜、畜禽肉、水产品等应彻底煮熟后食用,未煮熟煮透的食物可能含有致病微生物或寄生虫,易导致食源性疾病发生。每次添加汤之后,待再次煮沸后再继续煮食。不食用来源不明的野生蘑菇等。用餐时坚持生熟分离,防止交叉污染。夹取生鲜食材应使用专用工具,不要与进食用的筷子混用。

切忌暴饮暴食,食物入口时不宜太烫。饱食后不宜食用冰激凌、冰水果、凉茶等,以免引起腹泻。尽量不饮用火锅汤底,以免嘌呤类物质摄入过多。

王文都(摘自《中国消费者报》)

孩子整牙,不用等换完乳牙

很多家长关心何时能开始给孩子整牙,不少家长觉得换完乳牙再整牙刚刚好,实际上可能错过了整牙的最佳时间。

江苏省口腔医院医师告诉记者,口腔正畸医生干预口呼吸不良习惯,主要是改掉口呼吸的不良习惯,扩大孩子的牙弓,为接下来的换牙过程提供牙弓间隙,需要耳鼻喉科的会诊。有些较严重的情况,比如孩子的腺样体或者扁桃体已经肿大到Ⅲ度了,那么即使后面慢慢萎缩,仍然会作为病灶形成呼吸道的障碍物,需要遵从耳鼻喉科医生的建议,不要盲目等待。确保鼻呼吸道通畅之后,正畸治疗就可以把后缩的下巴前导到正常的位置,让孩子的下巴“长出来”,改善面型,恢复颜值。“天包地”

患儿口呼吸习惯的最佳干预时间是8-10岁,前导下巴的干预时间通常在生长发育高峰期前1年左右。通过早期矫治,有些小朋友即使不拔牙,也能矫治龅牙问题。

“地包天”的治疗在3-5岁乳牙期就可以进行矫正。由于换牙时期乳牙牙根的吸收,第二个干预的时间点就要等到8-10岁了,这个时候孩子的上颌骨缝还没有闭合,可以用功能矫治器或者前方牵引面罩来刺激上颌骨的生长潜力,抑制下颌的生长。第三个阶段就是12-14岁,医生会尝试用牙箍来矫正。极个别比较严重的“地包天”患者,只有等到18岁以后配合正颌手术才能解决问题。杜祥永 杨彦(摘自《扬子晚报》)

慎选口感过甜杨梅和桑葚

夏天已到,正是杨梅、桑葚等水果上市的时节。

据介绍,杨梅、桑葚属于新鲜水果,不允许使用甜蜜素、糖精钠、三氯蔗糖等食品

添加剂。少数商家为了提高水果甜度、促进销售,可能采用浸泡等方式超范围使用食品添加剂。福州市市场监管局提醒广大消费者,在购买和食用杨梅、桑葚时注意4点:

观察外表,挑选杨梅时注意以颗粒饱满、色泽稍黑为佳,果肉外表为圆刺的较甜。

闻气味,新鲜杨梅有自然的清香味,没有气味的说明没

有成熟,不建议选择;不要选择有淡淡酒味的,说明存放不当或存放时间太长。

关注外观色泽与口感的匹配性,对于果体小、颜色浅但口感过甜的,警惕存在使用甜味剂的风险。

注意保质期长短,杨梅、桑葚保质期短,一般室温下2天内外观及口感就会出现显著变化;对于保质期过长的,消费者应警惕存在使用防腐剂的风险。

张文章(摘自《中国消费者报》)

