

健康头条

辅导孩子作业，妈妈气到要“心梗”

心理医生认为教育方法不对容易引发焦虑症状

“这么简单的题目你还会不会？怎么学的？你真笨！再这样下去我要‘心梗’了！”随着期末考试的临近，初二学生小明和妈妈几乎每天晚上都要争吵。无锡市精神卫生中心临床心理科王国强主任医师介绍，最近因为辅导孩子作业而感到头疼、困惑甚至害怕而前去咨询就诊的家长明显增多。他提醒，家长摆脱“恐辅症”最根本原则是要发挥孩子学习的主观能动性。

王国强介绍，“恐辅症”是指家长辅导作业像渡劫，一辅导就情绪失控的一种症状，它是家庭亲子关系不良的一种表现，我国有八成以上学生父母有“恐辅症”。尤其是到了期末阶段，孩子马上要考试，

家长出现的“恐辅”症状就会进一步恶化，有的不得不求助心理医生。小明平时是乖乖男，母亲平时也很温和，但就是在辅导作业上，母亲显得很强势。再加上小明处于青春叛逆期，母亲好说歹说，小明往往不会“照单全收”，总惹得母亲生气。“你想气死你妈，你有好日子过了？”小明听闻此话思想包袱也很重。小明的父亲也迷茫：“不写作业，母慈子孝，一写作业，鸡飞狗跳，这对母子可怎么办？”据悉，“恐辅症”的家长不是气伤自己，就是动辄打骂孩子，家庭气氛、亲子关系因为辅导作业而变得异常紧张。

为什么辅导作业家长会出

“恐辅症”？无锡市精神卫生中心临床心理科曹磊明副主任医师分析，首先是家长没有调动孩子学习的主观能动性，其次是家长急躁、焦虑，再加上家长没有针对孩子个性、智力、心理、学习情况合理制定目标，辅导孩子时的方法不对等等，极易在辅导作业的时候产生冲突，形成家长和孩子的不合拍，使双方都受到伤害。

对此，专家表示，家长不妨“退一步”“懒一点”，让孩子发挥学习的主体作用，家长退居辅助地位。家长也要调节好情绪，不要把工作中的负面情绪发泄到孩子身上。家长辅导作业时，可以先和孩子谈谈心，掌握孩子的作业量，难易程

度，千万别在一旁催促“快点写啊”“别磨蹭啊”，因为这种话说多了，会令孩子烦躁，起不到任何效果。相反，可以换种措辞，比如告诉孩子“写作业是你自己的事，如果今天完成不了，那明天学习计划就会增加”，以此提醒孩子认识到，自己要承担行为的后果。家长还应了解孩子的性格、兴趣、特长以及智力水平，甚至坦然接受孩子将来成为普通人的现实，不可不切实际要求孩子，更不能把自己没有实现的愿望强加到孩子身上，要引导孩子学会脚踏实地，从实现一个个生活和学习上的小目标做起，逐渐实现人生的大目标。

（卫曦臻）

名医在线

甲状腺“炎”不容忽视

不少市民在常规体检后，不经意间发现自己的甲状腺有问题，其中有相当一部分是甲状腺炎症。好好的甲状腺，怎么就发炎了呢？本期无锡名医团名医在线，我们邀请到了江苏省江原医院城中部部长、内科主任张春华为大家答疑解惑。

甲状腺炎症与甲亢、甲减有所区别，也不完全是单纯的甲状腺发炎。根据甲状腺炎症的发病机制，绝大部分与人体自身免疫相关，这种炎症也被称为自身免疫性甲状腺炎；其

次是一些感染相关性炎症，也就是市民通常所理解的甲状腺炎。根据甲状腺炎症的病程缓急，我们又可以分为急性甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、慢性甲状腺炎等情况。

一般而言，在临床上我们可以通过询问病史、体格检查、实验室检查、甲状腺功能检测、甲状腺超声检查等来初步诊断甲状腺炎症。特殊情况下还可以通过自身免疫抗体检测、摄碘率、甲状腺显像、相关血液指标等进一步确诊。

@飞扬：年轻女性如果患有甲状腺炎症，是否可能影响怀孕？

张春华：甲状腺炎症对甲状腺功能可能会产生一定的影响，需要引起大家的高度重视。年轻女性如果有备孕需求，建议进行甲状腺功能检测，其中包括一些甲状腺炎症指标的检测。一旦发现存在甲状腺功能和免疫功能异常等情况，建议到甲状腺专科就医，科学治疗，定期随访。

（顾明）

无锡怡和康复医院提供个性化方案

瘫痪老人从坐起来、站起来到走起来



文化关怀，构筑了和谐的新型医疗关系。

老谈今年77岁，年轻时是部队空降兵，多年的艰苦训练以及大半辈子的工作，让他的腰椎积劳成疾，腰椎间盘突出，椎管狭窄。去年3月，他在上海长征医院接受了腰椎手术。然而，回到无锡家中不久，他不慎从床上摔下，导致髋骨骨折，又被立即送到联勤保障部队904医院接受手术。接连两次手术，让老谈卧床不起，这可急坏了老伴，难道患者就这样躺在床上度过余生？家人一致认为要去康复医院。但是，疫情期间，有些康复医院只出不进，最后，家人将老谈送到了新开不久的无锡怡和康复医院。

刚到无锡怡和康复医院的老谈，

双腿肌力为零，加上神经受损，康复困难。该院上下高度重视，骨与关节康复科更是为老谈设计个性化方案。从院领导，到病区主任、医生、康复师、护士等，经常放弃休息时间，给老谈送来关爱。该院依托无锡市人民医院等医联体单位的技术支撑，通过被动训练，诱导下肢肌力，再通过核心肌群训练，激活相关肌肉功能。一个月后，老谈能慢慢翻身坐起，骨与关节康复科趁此巩固战果，让患者锻炼床上转移的功能。两个月后，能下床的老谈开始学习使用轮椅。三个月，运用PNF技术，他不断练习下肢肌力，终于能够双手扶着平衡杠站起来了。无锡怡和康复医院不仅有传统康复技术，还凭借高科技仪器设备，做到了康复可视化、数字

化、智能化。老谈往三维动作捕捉分析系统D-WALL前一站，通过3D摄像系统和测力平台，实时识别身体16个关节在训练区的每一个动作。医生和康复治疗师据此制定个性化方案，帮助他循序渐进康复。如今，老谈已能逐渐摆脱轮椅，在室内走上二三百米。

据骨与关节康复科病区主任祝传丹介绍，骨科术后患者的康复非常有必要，如该科运用多种现代化技术，对肩袖损伤术后、前交叉韧带重建术后、半月板损伤术后、颈椎腰椎术后、四肢骨折术后等进行康复治疗，避免了患者长期卧床、压疮、关节僵硬、肺部感染、尿路感染等，能大大提高生活质量。

（卫曦臻）

多孔生物陶瓷棒技术治疗股骨头坏死

避免置换术后可能出现的二次手术甚至多次翻修

近日，无锡市中医医院为一名双髋部疼痛伴活动障碍的年轻患者，实施了“股骨头坏死髓芯减压+病灶刮除+多孔生物陶瓷棒置入术”。术后第二天，患者髋关节疼痛不适明显减轻，复查结果显示：植入的陶瓷棒及颗粒已与骨融合一体。

这名患者影像学检测提示双侧股骨头坏死，保守治疗效果不佳，医生建议关节置换。由于对置换手术的恐惧，家属多方打听后来到无锡市中医医院关节骨科求诊。该科副主任徐兵通过详细询问病史、查体结合影像学检查，初步诊断其为早期双侧股骨头坏死，经团队集体论证，认为患者尚未出现股骨头塌陷，还有“保头”治愈的希望，决定为其实施保髓微创手术治疗。经过周密的术前计划，在徐兵的带领下，该科成功为患者实施了“股骨头坏死髓芯减压+病灶刮除+多孔生物陶瓷棒置入术”，手术历时50分钟，切口仅约2厘米，疼痛逐渐消失，让患者惊喜不已。

徐兵介绍，股骨头坏死是一种让医生也头痛的骨科疾病，病因主要包括长期或不规律地使用激素类药物、髋部外伤史、酗酒史、减压病史等，病程进展快，多数患者发病2年左右便出现股骨头塌陷、骨性关节炎等，致残率较高，患者只得接受髋关节置换手术。但是年轻患者置换髋关节手术，手术创伤大，并发症多，可能需面临二次手术甚至多次手术翻修。

多孔陶瓷棒置入这种全新的手术方式为股骨头坏死患者开辟了一条全新的微创治疗途径。术中通过刮除股骨头坏死病灶，为血管和骨长入提供三维空间，混有自体骨泥和骨髓液的多孔陶瓷棒能诱导和引导组织再生，并将粗隆部丰富血运引至坏死区，重建血供和修复坏死，材料可降解吸收，参与新骨矿化，实现永久性生物学支撑，将传统的“保头”治疗发展到更积极的股骨头复活治疗，有创伤小、时间短以及术后恢复快、治疗费用相对低等优点，尤其适合年轻的早中期股骨头坏死患者。

利用多孔生物陶瓷棒技术拯救股骨头坏死，这也是该院骨科自2019年与中华医学会骨科分会主委王坤正教授顶尖团队建立合作以来，以太湖人才计划项目为抓手，紧跟技术前沿，不断推动微创关节技术发展，在相继开展微创仰卧位、侧卧位DAA、微创单髁置换、AI智能辅助髋、膝关节置换等多项微创手术后又一项在无锡市内首次开展的新技术，为股骨头坏死患者带来福音。

（武武林）

为保居民群众“菜篮子”安全，云林街道社区卫生服务中心持续对辖区内农贸市场开展每周一次的监测采样。采样工作重点针对农贸市场内的销售人员、摊位食品用具和各类环境样本展开，为辖区居民的健康和安全保驾护航。



（蔡晨 摄）

打造平价滋补品卖场 / 缔造中式滋补新一代

传承孝爱，秀出“爸”气



父亲是一本书，没有华丽的词句，却有道不尽的真实。“父爱如山”，爸爸在我们心中像一个无所不能的超人，为我们的成长保驾护航，爸爸的肩膀也成了我们成长路上的坚实依靠。时光飞逝，爸爸也在随着时间逐渐老去，所以在父亲节来临之际，孝仁芳华联合报业融媒致敬“父亲节”。你陪我长大，我陪你变老！让这份爱，在父亲节期间“双向奔赴”！

“爸”气十足，新店开业

自5月20日起，锡城首家孝仁芳华平价滋补品大卖场在人民东路正式营业以来，无锡市民对于在家门口也能买到平价、放心的滋补品也是赞赞满满！

第一、规模大 800平米滋补区、1600平米综合服务区，一站式备齐数十种滋补品。

第二、品质有保障 孝仁芳华种植基地环境要求极高，水质、空气质量等指标达到要求才能种植。

第三、价格有保障 孝仁芳华门店销售的滋补品直达产地，没有中间商，同等品质我们价格更优惠，助力全民养生大计！

锡城首家孝仁芳华旗舰店 致敬“父亲节”

一键搭上“健康快车”，孝仁芳华父亲节福利

大别山长寿村孢子油三菇含量高达15%，买三盒再送三盒，一粒只要5块5！大别山长寿村孢子粉多糖含7.1%，总三菇4.1%，买三盒送三盒，一年用量，每天不到9块钱！蜂胶买两盒送两盒，一年用量，每天仅需6块6！另外，文山三七、长白山西洋参、霍山石斛等数十种滋补品，源头批发，产地直供，帮您省钱！

- ◆文山三七批发价每克0.17元(3斤起批)
- ◆长白山西洋参批发价每克0.59元(2斤起批)
- ◆铁皮石斛批发价每克1.5元(1斤起批)



大别山长寿村灵芝孢子油，三菇含量高达15%，买三盒再送三盒，一粒只要5块5

灵芝自古在民间就被称为“仙草”，其中，灵芝孢子粉与灵芝孢子油浓缩了灵芝中的精华成分。

那要如何鉴别呢？

一看产地，产地是品质的保证，我们的灵芝产自大别山。

二看品牌看企业。孝仁堂历时15载，为无锡健康养老产业付出了无比的艰辛和努力，我们付出的心血得到了社会的认可，我们以孝心为先，急老人所急，实惠是我们追求的永恒主题，也是孝仁堂职责所在，孝仁芳华旗舰店是孝仁堂，进一步延伸的一项服务。

三看标准含量。我们的孢子油国家认证三菇含量高达15%，孢子粉多糖含7.1%，总三菇4.1%。

致敬父亲节，满2000元送西洋参8支

买孢子油和孢子粉满2000元送加拿大稀少超大8年生西洋参8支，整支参营养保留更全面，每一支精挑细选，每一支足足有30克，每一支都元气满满，浆气足，不干瘪，不空心，参味浓郁，微苦回甘，支支精选！父亲节献礼100支，数量有限，先到先得！另外，任意消费就送孝仁芳华背包1个！

花式“炫父”，我的超级老爸

（父亲节照片征集活动）

内容（一）：我最“爸”气的父亲

这张照片可以是和你和他的合影，可以是全家福里辣眼的父亲，也可以是父亲日常生活的瞬间抓拍，也可以是你眼中“最“爸”气”的一张近照。

参与方式：1、即日起发送【我最“爸”气的父亲】或【“全家福”】照片至孝仁芳华邮箱：3341743769@qq.com、1169036604@qq.com，并附说明，联系方式等。 2、登录孝仁芳华公众号，观看照片展，进行投票。 3、参与活动的网友，照片一经采纳，前20名即可获得：（1）我最“爸”气的父母相框照片；（2）父亲节伴手礼大礼包；（3）报纸版面刊登名额。活动截止到6月23日

内容（二）：6·19彩虹公益

在父亲节来临之际，孝仁芳华联合无锡报业融媒致敬“父亲节”——6.19元可拍一张“我与父亲”的照片（“全家福”或单人照均可）。活动时间：6月14日-6月23日 活动人群：为人父者 参与方式：到达孝仁芳华旗舰店，报名登记信息拍照，活动结束后即可领取照片。

活动时间：6月14日至6月23日 活动电话：400-807-1618

活动地址：孝仁芳华旗舰店——人民东路19号 东林广场往东100米(老国联证券)