

“超长寒假”带来一些家庭亲子关系紧张 大人小孩感觉都有点“不太好”

因妈妈一个眼神,高一男生整日卧床不语;一次争吵,让初三女生不上网课不做作业;高三女孩对高考失去信念,夜里入睡困难……近期,无锡市红十字心理援助中心的医生接到了不少心理咨询热线,在这个超长寒假,延期开学、宅家网课引发焦虑,一些学生和家长因种种原因亲子关系紧张,甚至引发重重矛盾。

初三女生和父母闹矛盾

“反复跟她道歉,仍然无济于事,现在怎么办,怎么才能让孩子正常生活、学习?”最近,市红十字心理援助中心主治医师袁周玲接到了这样一个咨询,电话中的母亲杨女士非常着急,因为1个月前和女儿发生的一次争吵,没想到成为一场“持久战”。

杨女士的女儿正读初三,特殊的寒假里,女孩和其他学生一样在家上网课。有几次,杨女士发现女儿上网课心不在焉,做

作业也不认真,没事就摆弄手机,她和丈夫忍不住训了孩子几句。“当时我态度不好,然后就吵起来了。”令杨女士无奈的是,一场争吵后,女儿整天躲在自己的卧室,日夜颠倒,夜里看手机看电视,白天睡觉,不理睬父母,也不和父母一起吃饭,饿了就出来找点吃的,至于网课和作业,更是全都被扔在一边。

袁周玲分析,青春期的孩子心思敏感,父母在言语中无意的贬低和讽刺可能

就会引发他们内心的“风暴”,让心灵受到伤害。建议杨女士可以改变管教方式和态度,和孩子交流时用平和的语言、柔和语调,以理服人,通情达理。比如用手机的问题,可以和女儿做好约定,约好每天多长时间玩手机,这既是尊重孩子,让孩子觉得自己有自主权而不是被要求,又培养了孩子的责任心,对自己做出的决定要负责到底,由此还能给孩子适当的表扬和肯定。

家长和孩子如何达成共识

“延期开学,给面临中考、高考的孩子和他们的家长带来不小的压力。”市精卫中心临床心理科副主任医师曹磊明介绍,自觉性好的孩子相对好些,让家长焦虑的是那些自觉性差的孩子。其实,这与他们长期以来没有将学习习惯培养好有关,父母反复督促,反而引发孩子的逆反心理。而且,长期宅家,孩子缺少和同学、朋友间的交流,可能会厌倦居家的生活。“家长要做的就是和孩子达成共识,一起来

制定学习计划,养成与学校同步的生活规律。”曹磊明建议,家长还可以多和孩子谈心,谈一谈未来的目标,如此一来奋斗才有动力。

青少年学生出现种种情绪和心理问题,其实是受到自身心理素质、学习的压力、父母的影响及外在现实环境等多种因素的影响。从学生自身的角度,提高自身心理素质的方法有多个,袁周玲建议可以自我肯定,为自己树立一个目标,既要相信自

己的能力,又要对自己有一个科学的评估。增强自信,多关注自己的优点,与自信的人多接触,自我心理暗示,树立自信的外部形象。当问题出现时,学会正视现实,沉着冷静思考,转移注意力,缓解不良情绪。当然,面对学习等方面的压力,尽自己最大的努力,做最坏的打算,即使失败也不要自责,未来还有无限可能。寻找缓解压力的渠道,不断自我激励,学会拿得起放得下。(逯恒贞)

携手抗疫防痨 防新冠肺炎同时,结核病也需重视

今年3月24日是第25个世界防治结核病日,今年我国的宣传主题是“携手抗疫防痨、守护健康呼吸”。这个主题寓意着在当前新冠肺炎疫情防控形势不断向好的情况下,另一种通过飞沫传播的慢性呼吸道传染病——肺结核,也是当前严重危害人民健康的主要传染病,防治需要引起重视。

2018年,全球新发结核病患者1000万,中国新发86.6万,疾病负担在全

球排名第二。目前,江苏已明确开学时间,“史上最长寒假”将画上句号,“神兽归笼”,家长欢欣,除了新冠肺炎,还需警惕校园结核病。

“健康科普我来讲 志愿服务不打烊”,日前,来自五院结核科的“美小护”结合自身专业特色,精心制作了关于结核病的科普小视频,分享健康科普知识。肺结核是一种可防可治的疾病,得了肺结核不用惊慌,一定要去定点医院

进行治疗,遵医嘱用药,然后定期复查。肺结核是通过飞沫传播,平时做好防护工作非常重要。首先,注重咳嗽礼仪,咳嗽时用餐巾纸捂住口鼻,用完扔垃圾桶,或者用手肘内侧挡住口鼻。其次,正确吐痰,使用带有盖子的痰杯,吐完后盖好盖子扔垃圾桶。第三,平时外出戴口罩,做到勤洗手,咳嗽咳痰后洗手后才能接触他人,用餐使用单独碗筷。(蓝田)



日前,一位市民在锡惠公园早锻炼。(郑宙 摄)

这是老年病治不好? 千万别再被误导了 颈肩腰腿痛关键在治筋

做过颈腰椎手术后的钱阿婆痛苦不已:腰部疼痛发紧发胀,连检查床都爬不上;右手臂又麻又胀,连梳头都困难,被告知这是老年病治不好。近日,钱阿婆慕

名找到易可中医医院筋伤中心主任王杰,在这里她得到了不同的答案:颈肩腰腿痛关键在治筋,治筋可以远离疾病困扰,改善生活质量。

两次手术让她痛苦不堪

钱阿婆患腰椎间盘突出和颈椎病,先后做了颈腰椎手术。但两次手术后,并未缓解她的痛苦。腰椎术后,疼痛未缓解,一直觉得放了钢钉后种种不适,后来取出了钢钉,腰部

还是痛。这次疫情期间,钱阿婆痛得受不了,到处咨询,基本被告知这是老年病,治不好了。后来,她了解到易可中医医院的特色治筋体系,让很多患者告别疼痛。

颈肩腰腿痛多数是筋出了问题

钱阿婆找到王杰,王杰告诉她,颈肩腰腿痛多数是筋出了问题,关键是治筋。王杰说,很多老年人都被“这是老年病再也治不好了”而误导,事实上通过治筋,可以远离疾病困扰,改善生活质量。

经过多位骨科大咖的研究,这里形成了特色三阶

段治筋体系,从第一阶段的高频电火花治筋,到第三阶段的防复发治疗,每一个阶段都有不同的治疗方法。高频电火花的发明人程传国教授是王杰的师傅,该技术是国家级继续教育项目,突破了传统治疗方式,可以直达病灶,精准治透“深筋”。

老年病并非治不好

王杰说,到易可中医医院治疗的颈肩腰腿痛患者中有相当一部分是老年人,治疗前他们常常被告知治不好,事实上这是误区。随着治疗的深入,很多老年患者体会到前后治疗的变化:有人坐着轮椅来后来能自己走路了;有人脖子痛、手臂都抬不起来,后来能自己穿衣远离疼痛……

这里被很多颈肩腰腿痛患者誉为“最后一站”,经

过多年积累和多位骨科大咖的帮助,王杰积累了丰富的临床经验。王杰的另一位师傅,南京中大医院骨科沈锡山主任说,尽管王杰是“80后”医生,但她热爱学习,看病细致,掌握了很多师傅的绝活,深受患者欢迎。王杰说,以高频电火花技术为例,做得越多发现门道越多,不同的疾病,穴位不同进针深浅也不同。

(江南)

医
讯

3月28日周六上午,奚氏清法传人、易可中医院血管修复中心主任朱成河为静脉曲张、老烂脚、下肢肿

痛痒黑烂患者服务。

3月29日周日上午,南京中大医院骨科沈锡山主任,到易可中医医院坐诊。

3月29日周日上午,上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授,到易可中医医院坐诊。