

少些讲道理和批评，“顺着”孩子多“体验” “反向式育儿”法有点火

0℃的天气,3岁女儿却执意要穿单薄的公主裙出门,因为“动画片里的公主,就是生活在冷的地方”,李女士就让她到室外亲身体验一番,让冻得直打哆嗦的女儿懂得了应季穿衣的道理;为让女儿改掉拖拉的习惯,杨女士在送女儿上学时,故意放慢动作,假装穿脱衣服好几次,把在门口等待的女儿急哭了……最近,“反向式育儿”法有点火。对此,无锡市精神卫生中心临床心理科副主任医师梁芳表示,家长通过“走孩子路,让孩子无路可走”,以此达到让孩子从挫折中调整

自己的目的,这种“反向式育儿”法也有可取之处。

梁芳介绍,“反向式育儿”区别于劝说、批评、讲道理这样的正向方法,而是“顺着”孩子的心思,用“现实感受”给孩子留下记忆深刻的“教训”,让孩子感受到痛苦和后悔后自行回头。李女士就是希望女儿去感受现实的寒冷,教育她要按季节来穿衣,事实胜于雄辩。杨女士则是和女儿换位一下,让女儿也来感受一下平日里身为父母催促无用的气闷和无奈,让她有所触动。

“让孩子自己承受后果,让事实

来教育他们。”“反向式育儿”法一个最大的特点就是让孩子承担自己行为的后果。孩子的成长过程就是逐渐让他们树立界限,适应规则,并承担自己的行为带来的后果。如果仅仅是劝说、批评、讲道理,而不去实践,也许孩子无法亲身体会那些道理。此外,“反向式育儿”法也是鼓励孩子们试错、培养探索精神的,这有助于孩子人格的成长。

有的孩子沉迷于网络游戏,家长想将计就计,让孩子玩个够后回头。梁芳指出,这样的“反向式育儿”法则有点悬,未必能消除孩子对游戏的迷

恋,而且即便消除了对游戏的沉迷,也不一定会如家长所愿回到学习上去。对于这些孩子,需要挖掘他们迷恋网络游戏的原因,有针对性地干预。当然,“反向式育儿”绝不是家长缺少科学方法和耐心的一种不负责任的育儿观,家长应在保证安全的范围内,把握好“反向式育儿”的度。要加强高质量的陪伴与沟通,结合孩子的情况因材施教,减少打骂、少作批评、少灌鸡汤,根据孩子的优势和特长,多包容、倾听、支持、鼓励,帮助引导孩子走好路。

(卫文)



近日,鹅湖镇卫生院采取电话咨询、下社区、进企业、进家庭等多种上门服务方式,为辖区居民开展家庭医生签约活动。
(赵洁 摄)

乳腺癌预防自查 有方可循

据世界卫生组织国际癌症研究机构发布的数据显示,2020年全球乳腺癌新发病例高达226万例,超过了肺癌的220万例。乳腺癌已经取代肺癌成为全球第一大癌症。那什么是乳腺癌?高危人群有哪些?该如何自查和预防?2月28日,无锡名医团·名医大讲堂专家走进经开区天鹅湖花园社区,为居民讲解相关健康知识。

江南大学附属医院肿瘤内科副主任医师张颖介绍,在我国,每年新发乳腺癌病例约为42万例,发病年龄早于西方国家,发病高峰在45至55岁。乳腺癌是乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下,发生增殖失控的现象。乳腺癌通常开始于从腺体输送乳汁至乳头的管道(导管)或泌乳的腺体(小叶)。

“饮酒、超重或肥胖、缺乏运动、推迟生育等,都是造成乳腺癌发病率上升的原因。想要提前预防,首先要了解自己是否是乳腺癌的高危人群。”张颖介绍,乳腺癌的高危人群包括:明确的乳腺癌遗传倾向,即有一级亲属50岁前患乳腺癌或卵巢癌;≥2个二级亲属患乳腺癌或卵巢癌;一级亲属携带BRCA突变型基因;既往经乳腺活检证实为不典型增生或小叶原位癌的患者;30岁前有胸部放疗史等。

“乳腺癌预防越早越好,推荐采用三级预防策略。”张颖介绍,一级预防即病因预防,通过消除和减少可能导致乳腺癌的原因,从源头上预防乳腺癌的发生。如均衡饮食、控制体重、坚持锻炼、舒缓情绪、避免熬夜等。二级预防指早发现、早诊断、早治疗,避免乳腺癌的进一步发展,从而引起不良后果。张颖介绍了一套自查方法:女性可在来月经后9至11天,面对镜子,双手上举,仔细观察乳房的形状、表面肤色、有无凹陷、乳头有无分泌物等。双臂叉腰,再抬起,再查看以上内容。五指张开,用指腹掂乳房,检查是否有肿块。手指并拢在乳房上以划圈的方式滑动,如果滑动被卡住,则可能有肿块。三级预防是针对已经诊断和治疗的乳腺癌患者进行康复治疗,可以有效预防复发和转移。

(王菁)

年轻人需要警惕痴呆症吗? 专家解读脑海中的“橡皮擦”

近期,一例19岁早发性阿尔茨海默病的病例引起大家关注。年轻人需要警惕痴呆症吗?阿尔茨海默病是否呈现“年轻化”的趋势?

近日,上海科普大讲坛邀请复旦大学附属华山医院神经内科副主任郁金泰为公众科普阿尔茨海默病的相关内容,引导公众正视阿尔茨海默病。

郁金泰表示,伴随着老龄化程度的不断加深,阿尔茨海默病的患者越来越多,这一疾病也越发引起

公众关注。

美国前总统里根、“铁娘子”撒切尔夫人等名人都患了阿尔茨海默病。是不是用脑越多越容易得这种疾病?“其实不是的,这些都是个例,对于阿尔茨海默病来说,越用脑,得病风险越低,大脑越用越灵活,而不是越用越萎缩。”郁金泰解释。他介绍,65岁以下诊断出的阿尔茨海默病属于早发性阿尔茨海默病;大于及等于65岁的属于晚发性阿尔茨海默病,也就是大家常

说的“老年痴呆”。

“其实,我们门诊常会碰到一些早发性的,但年龄绝大多数都是在40岁至50岁之间,小于40岁发病的有,但是非常少见。”郁金泰说。他指出,“个例”的概率非常低,基本上不会发生。也就是说,年轻人发病是罕见的,无需恐慌。大部分人都属于良性健忘,而了解早发性阿尔茨海默病症状,有助于甄别早发性阿尔茨海默病和良性健忘。

链接

健康生活方式可有效预防

目前,尚无药物能够治愈阿尔茨海默病,临床诊断技术和手段是其长期面临的难题。专家指出,早辨别、早干预是延缓阿尔茨海默病最有效的方法。

首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心主任、首都医科大学神经病学系主任贾建平介绍说,遗传、环境和老化是导致阿尔茨海默病发病的三大影响因素。

新闻里提到的确诊阿尔茨海默病的19岁男孩,正是由贾建平团队做出诊断的。据悉,这是迄今为止最年轻的患者。贾建平表示,男孩的病情已有好转,学习成

绩有显著提升。“这也给了我一个启发,可能年轻人的代偿能力比较强,治疗效果预期要比老年患者好。如果得到了良好的治疗和心智干预,我认为预期应该是比较好的。这可能会颠覆阿尔茨海默病治疗效果不好的概念。”他说。

贾建平团队曾于2009年起开展了一项关于如何通过调整生活方式预防老年人记忆丧失的研究。在长达10年的队列研究中,他们发现,调节饮食、体育锻炼、多社交、多用脑、控制烟和酒,这些生活方式能帮助保护记忆。尽

管阿尔茨海默病的遗传风险不可改变,但健康积极的生活方式能够有效减缓记忆的下降和损失。

研究结果表明,如果中老年人坚持至少7种推荐的饮食习惯(摄入谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、坚果、奶制品、适量的盐、油、鱼类、饮茶等12种饮食中的7种)、每周不少于150分钟的中等强度或不少于75分钟的高强度体育锻炼、每周不少于两次的社会活动、每周不少于两次阅读思考和书写等活动、控制烟酒,可以大大降低阿尔茨海默病的发生率。

(中新)