

别忽视“爱”的力量 《哪吒之魔童闹海》里看亲子关系

“别在意别人的看法，你是谁，只有你自己说了算。”“娘从没在乎过你是仙是魔，娘只知道，你是娘的儿。”……近日，热映并荣登全球动画电影票房榜冠军的电影《哪吒之魔童闹海》，俘获了无数影迷的心。除了震撼的画面、生动的情节，很多家长也被李靖夫妇对“魔丸”哪吒的包容和毫无保留的爱深深感动着。无锡市精神卫生中心临床心理科副主任医师汪帅认为，父母无条件的接纳是青少年自我认同的基石，要大方表达对孩子的爱，让他们处于一个充满爱的环境中，从而打开自己的世界，探索无限可能。

电影中，丸子头、黑眼圈、鲨鱼齿、吊儿郎当的哪吒，在大家看来就是一个十足的“熊孩子”。他一身反骨，经常惹出一连串的祸事，也让父母直呼“头疼”。不过，在汪帅看来，哪吒的“叛逆”“怪异”行为恰恰说明了“他在释放‘想被关注’的信号”。哪吒因“魔丸”身份被外界排斥，而母亲强调“不在意成仙或成魔”，本质上传递的是无条件的积极关注。这种接纳对青少年心理发展至关重要，母亲的爱成为哪吒对抗外界敌意的“安全



基地”。当哪吒最终选择“我命由我不由天”，正是母亲赋予的自主权催化了他的心理韧性。

“建议用接纳替代评判，用信任替代控制，用直白的爱替代隐晦的期待，帮助孩子建立起健康的自我认同。”汪帅告诉记者，前来医院心理门诊就诊的“问题”孩子也不在少数，通过积极治疗和引导，一般能达到不错的治疗效果。16岁的小宇（化名）就曾经是

令老师头疼、同学避之不及的问题少年。父母工作忙，一直没有留意孩子的异常行为。直到小宇又与同学发生严重的打架事件后，父母才意识到问题的严重性。心理医生发现，其实小宇内心非常渴望被认可和关爱，只是用叛逆的行为来掩盖自己的自卑和孤独。于是，医生为其制定了一套个性化的治疗方案，同时也引导小宇的父母给予小宇充分的爱和关注。一次，

父母惊喜地发现小宇对音乐有着独特的感知，于是为他报名了音乐培训班。在音乐的世界里，小宇找到了属于自己的舞台，也渐渐获得了成就感和自我认同感。

碰到叛逆孩子，家长该怎么办？汪帅表示，孩子进入青春期后，独立意识和自我意识日益增强，迫切希望摆脱成人的监护，进而以各种方式来表达自己的“成长”与“独特”，与家长产生观念和行为习惯上的冲突。家长不妨从以下几个方面应对：一要避免在气头上批评或惩罚孩子，要选择适当的时机耐心倾听他们的想法和诉求，帮助孩子一起应对困难和挑战；二要和孩子一起讨论并制定家庭规则，规则一旦制定，大家就要严格执行，做到赏罚分明；三要警惕“成就导向”的爱，当父母的爱与成绩、表现挂钩，会让孩子形成“有条件自我价值感”，成为焦虑、完美主义的温床。现实中，青少年的自伤、网络成瘾等可能是“求助信号”，家长要不断学习和掌握科学的教育方法和沟通技巧，从而及时发现孩子问题并给予帮助。

（葛惠）



近日，锡山区东亭人民医院成功为一名8岁男孩开展了普通胃肠镜检查，患儿在整个检查过程中没有哭闹，无痛苦反应。儿童胃肠镜检查技术的开展，完成了医院儿科此项技术“从无到有”的突破，也填补了医院小儿胃肠镜检查的空白。

（吴美子）

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

土豆红薯等薯类食物 怎么吃更营养健康？

醋溜土豆丝、芋头蒸扣肉、土豆炖牛肉、山药炖排骨等和薯类相关的食物受到很多人喜爱。薯类食物有什么营养价值、健康价值？该怎么吃更好？北京大学公共卫生学院教授马冠生讲解了相关知识。

常见的薯类食物有马铃薯（又称土豆、洋芋等）、甘薯（又称红薯、山芋、地瓜等）、芋头、山药和木薯等。

关于薯类食物的营养价值，马冠生表示，薯类中含有叶酸、烟酸、镁、钾、铁、锌等人体必需的多种营养素。马铃薯中钾的含量非常丰富，每100克可食部含钾342毫克，比香蕉的256毫克还要高。薯类中的维生素C含量比粮谷类高，每100克马铃薯含27毫克维生素C，而粮谷类中含有的维生素C非常少。大米缺胡萝卜素，然而，红薯却富含胡萝卜素，每100克含有73.4微克视黄醇当量。

马冠生表示，适当增加薯类的摄入可降低便秘的发病风险。薯类富含膳食纤维，包括纤维素、半纤维素和果胶等，这些都是精制米面中较为缺乏的。膳食纤维可以促进肠道蠕动、预防便秘等。

关于薯类食物的“吃法”，马冠生表示，马铃薯和红薯经蒸、煮或烤后可直接作为主食食用，可以切块放入大米中经煮后同食。薯类食物也可做菜肴吃，炒土豆丝是烹制薯类常用的方法，也可以是蔬菜或肉类搭配烹调，如土豆炖牛肉、山药炖排骨、山药炒三鲜、芋头蒸排骨等等。

（光明网）

惊险除瘤，拯救“保命肾”

肾脏是人体重要的排毒器官，维持着我们身体的平衡和健康。当孤立肾患者再次受到肿瘤侵袭，如何拯救这颗“保命肾”？无锡市第二人民医院泌尿外科团队通过精湛的手术技术，让健康“肾”券在握。

◆孤立肾与肿瘤“狭路相逢”

72岁的吴先生因反复胸闷，到市二院心血管内科就诊，在常规检查时却意外发现肾占位，这可把吴先生急坏了。原来在7年前，他就因恶性肿瘤切除了右肾，现在左肾再次发现占位，担心病情重蹈覆辙的吴先生每天食不下咽，寝之难安。“您先别担心，让我们泌尿外科的医生给您仔细看看。”在耐心宽慰吴先生后，心血管内科第一时间联系了泌尿外科于得水副主任医师前来会诊。

于得水仔细研究影像资料发现，吴先生左肾的肿瘤确实有很大恶性的可能，好在肿瘤相对来说不是特别大，可以尝试进行保肾。可棘手的问题也随之而来，多数的肾肿瘤长在肾脏的表面，看起来有明显的突起感，术中能比较方便地找到肿瘤、定位边界。但是吴先生这颗肾肿瘤却大部分埋于肾脏内部，只有少部分露出肾脏表面，且距离肾脏的大血管、肾盂等重要结构非常接近，为肿瘤的完整切除带来了不小的挑战。

◆手术团队勇闯重重难关

泌尿外科学科带头人冯宁翰教授

肯定了于得水副主任医师的诊断，他明确地向吴先生表示，保肾的成功率是很大的，市二院泌尿外科不仅有着精湛的手术技术，还有先进的达芬奇手术机器人辅助，会竭尽全力为患者保留肾脏和肾功能。

经过手术团队的详细讨论，吴先生的手术需要克服重重难关。例如，吴先生只有一颗肾脏了，如果因为肿瘤切除，则需要终生透析，生活质量将一落千丈，因此保肾是最佳选择；保肾手术需要正常的肾脏中挖出肿瘤，再将口子缝合起来，会大大增加手术期间和术后严重出血的风险。除此之外，还存在肿瘤边界难以界定、肿瘤位置刁钻及术后并发症等问题。

手术过程中，冯宁翰教授熟练地

操作起达芬奇手术机器人，为了不弄破肿瘤与血管，每一个精细操作都堪称“在刀尖上跳舞”。在主刀医生的精湛操作与手术团队的默契配合下，孤立肾中的这颗“地雷”终于被完整挖出。

冯宁翰教授介绍：“目前每天都有全国各地乃至经常有世界各地的患者来到二院泌尿外科就诊治疗，这类较为复杂的保肾手术、超微创的前列腺癌电穿孔手术，包括超微创的前列腺增生热蒸汽消融手术等在二院泌尿外科已经是常规开展的手术。这一方面得益于越来越先进的医疗技术、医疗设备，更重要的是我们全体医护人员‘一切以病人为中心、一切为了病人’的医者仁心，不因困难而放弃，不因危险而退缩，把手术做得越来越精细、越来越微创，是我们每一位泌尿外科医生孜孜以求的目标。”

（张玥）

