

二孩家庭应格外关注老大的心理健康

随着我国二孩、三孩政策全面放开,很多父母在考虑要不要为家里的独生子女再添一个弟弟或妹妹。然而,多一个孩子并非仅仅意味着多一次生育,家长的养育方式、对爱的平衡的把握,都会对孩子的心理健康造成影响。

二孩家庭易忽视老大的需求

在二孩家庭中,最容易出现的问题就是家长忽视了老大的需求。在这种情况下,一些孩子会出现退行行为。比如孩子原本可以独立大小便,独立进

食,独立穿衣服,在新宝宝出生后,忽然丢失了原本学会的生活技能,变得什么都不会了,开始像小宝宝一样尿床、尿裤子,也不会自己吃饭、穿衣服了。孩子出现退行行为其实是因为内心感到受到了家人的忽视和冷落,为了吸引家长的注意,于是也变得像小宝宝一样,什么都不会,希望以此重新获得全家人的关注。还有一些孩子会变得爱发脾气,甚至会趁着大人不在的时候,偷偷欺负小宝宝。这些孩子发脾气和欺负小宝宝其实是因为自己感到委屈,又不知道怎么表达和发泄。



生二孩前要和老大充分沟通

当一个家庭准备生二孩时,一定要事先跟孩子进行充分沟通。从妈妈怀新宝宝之时就开始对家里的孩子慢慢地进行教育和渗透,让他了解家里会多一个弟弟或妹妹,会陪自己一起玩耍,这

是一件令人开心的事情。并且尽量让老大参与弟弟或妹妹降生的过程,让他感受到一个小生命正在慢慢地成长,从而增加和这个新生命的感情。父母应该在新宝宝出生后,经常给予大孩子拥抱,对他的需求给予及时的反馈,在照顾小宝宝的过程中也让大孩子充分参与其

中,让他从中获得成就感,要让他觉得“我长大了,我不但自己能照顾好自己,还可以照顾弟弟妹妹”,这可以培养大孩子坚强和独立的人格,让他更有责任感。

多子女家庭的父母必须“一碗水端平”

多子女家庭的父母必须要有公正的态度,“一碗水端平”,不能对某个孩子有偏爱。现实中,经常会听到家长们对家里的大孩子说“你是哥哥,应该做出表率”“你是姐姐,应该让着弟弟妹妹”类似的话,这其实对大孩子很不公平,会让大孩子感到委屈,感到自己的爱和权利受到剥夺,也会让

小孩子觉得被溺爱理所当然。这样既不利于两个孩子的友好相处,也不利于孩子们的成长,尤其会使小孩子在走入社会时,因为感到别人不总顺着自己而受挫。

中国传统文化主张的“长幼有序”可以说是多子女家庭教育的“法宝”。父母可以在孩子中灌输“长幼有序”的观念,树立大孩子的权威,既可以让大孩子感到被关注和尊重,能够让大孩子更有责任感,更愿意照顾弟弟或妹妹,处处做出表率,并且能够从中获得价值感,同时也能够让小孩子懂得尊重大孩子,懂得感恩,让两个孩子更加相亲相爱。(据《中国青年报》)

姐姐扎皮筋 弟弟险截指

“指甲甲床已经长出来,手指保住了。”10月31日,2岁男孩宾宾回医院复查,听完医生的判断,他的妈妈终于放下心来。宾宾是10月6日来医院就诊的。当时,他左手大拇指大部分发黑,连指甲盖都是黑紫色,濒临坏死。在5岁姐姐琪琪(化名)的抽噎声中,宾宾的妈妈对医生讲述了事情经过:近几天,姐弟俩在爷爷奶奶家暂住。4

日,宾宾大拇指受伤出血。姐姐为给他止血,用纸巾包裹后,又用扎头发的橡皮筋缠绕了两圈。宾宾不让家长看他受伤的手指,爷爷奶奶也没多在意,直到发现宾宾低烧、颈部有包块,才通知了父母。

检查结果显示,宾宾大拇指因为橡皮筋长时间环扎,导致严重缺血,濒临坏死,又引发感染。

医生分析,宾宾受的

伤属于环扎伤,是指被皮筋或类似线状物套在手指或脚趾上,阻碍了手指的血液供应,引起手指或脚趾缺血。通常情况下,缺血超过8小时,就可能出现坏死,严重者需要截指。幸运的是,姐姐使用的橡皮筋类似于毛巾材质发圈,弹性比一般橡皮筋略小,3天来仍有少量血液进入手指,这才没有引起完全坏死。

被橡皮筋、绳子捆扎手指导致受伤的案例,医院几乎每年都会遇到。不仅是橡皮筋、绳子,螺母、过小的戒指,如果套在手指根部,时间长后都可能导致潜在的危险。医生提醒家长,平时要教育孩子不要将棉线、橡皮筋、发丝等物品缠绕在身上,给孩子穿戴的手套、袜子要事先检查,以免内部有线头缠绕。(据《武汉晚报》)



花样面包的花式“健康坑”

最近,某知名主播带货的一款“低脂全麦面包”被检测出营养成分和能量虚标,其中,实际热量值比标示的高40%左右,在网上引发热议。其实,即便没有虚标,很多花样面包也没有宣传的那么好。

全麦面包,全麦粉含量参差不齐。目前,我国对于“全麦面包”还缺乏相关标准,所以市售“全麦面包”自由发挥的空间很大,有些全麦粉添加量甚至排在配料表的后几位,跟普通白面包区别不大,很难起到降低热量、控制体重、延缓血糖上升等作用。还有很多所谓的“全麦面包”为了提升口感,糖油盐的添加量都不低,这些成分带来的危害早已超过那点全麦粉的健康益处了。需要注意的是,褐色、带麦麸的面包也不一定“含金量”高。有的商家也可能在面粉中添加红糖、麦麸等,来达到以假乱真的效果,所以还得结合配料表看,首选“全麦粉”排在第一位的。一般来说,嚼起来越粗、越不那么“顺口”的,往往全麦粉的含量越高;真正的全麦面包,可能又硬又难嚼。

“点心”面包,糖油都不少。市面上果脯面包、奶油面包、牛角包等面包的配料大多相似,主要成分为高筋小麦粉、水、糖和油。因为加了大量的糖和油,“甜腻、好吃”是这类面包的代名词,跟我们吃的点心没有本质差别。尤其是像牛角包、起酥面包、千层面包这种层次分明、味道酥香的产品,油脂含量往往很高,而且大都属于饱和脂肪酸含量高的棕榈油、椰子油等,甚至还有氢化合成的氢化植物油、起酥油、植物奶油等不太健康的油脂,要尽量少吃。

“点缀”面包,营养未必更好。还有些面包,属于锦上添花型,例如在里面加入坚果、乳酪、燕麦片、豆沙等元素做成坚果面包、乳酪面包。这类面包相对于单纯的主食面包,热量可能更高一些。如果没有额外增加油和糖,仅仅点缀了些坚果、乳酪来丰富口感和花样的话,往往比较健康。但实际情况是,很多面包在添加这些成分的同时,为了口感香甜可口,会顺带添加一些油和糖,例如很多红豆沙吃起来非常甜,很多乳酪经过改造加入大量油脂等,这样就有些得不偿失了,所以挑选时还是要看配料表。(据《生命时报》)

我来看抑郁,你却说“快乐”也是病!

抑郁症和双相情感障碍,好似一对“孪生兄弟”。患者对于双相情感障碍,要么一知半解,要么有的人觉得自己就是这个病。还有的患者干脆不清楚这是啥病。今天就来跟大家聊聊这个看似“快乐”的疾病。

情绪左右摇摆也是种抑郁

通俗地说,抑郁状态一般由两种常见疾病导致。咱老百姓所讲的抑郁症,每次都是抑郁发作,有时一次,也可以多次。就好比这个不倒翁总是往一个方向倒,这是其中一种疾病——单相抑郁。

而另一种疾病就是双相情感障碍,这个病就好比不倒翁左右摇摆。一段时间往左,表现为抑郁。一段时间往右,表现为心情



比正常好,话多,脑子反应比正常要快,计划多,特别自信,精力旺盛,睡得少反而不困。此外,这一时期人花钱会比平时多,学习效率、工作效率特别高,喜欢做一些平时不敢做的追求刺激的事情,这种状态被称为轻躁狂或躁狂。

值得注意的是,在这种状态下,几乎没有人会

认为自己生病了。

同是抑郁治疗大不同

同样是抑郁,单相抑郁的抑郁,和双相情感障碍的抑郁,治疗原则截然不同,治错了甚至适得其反。

单相抑郁,也就是咱们通常所说的抑郁症,治

疗以抗抑郁药物为主,心理治疗和物理治疗等为辅。

双相抑郁和单相抑郁治疗最大的区别在于,不会上来就用抗抑郁药物。双相情感障碍的核心是情绪不稳定,其临床表现复杂多变。可以肯定地说,没有两个双相患者的临床表现是完全一样的。而盲目地使用抗抑郁药物会导致双相患者的情绪变得更加不稳定,增加转躁的风险。

双相抑郁的治疗首选是,心境稳定剂或具有心境稳定作用的抗精神病药物。如果还没有疗效,才会选择使用抗抑郁药物。

由此可见,双相抑郁的治疗,本身就比单相抑郁更难、更复杂,所以当你感觉自己抑郁了,首先要关注自己是单相抑郁还是双相抑郁,因为他们不一样。(据《北京青年报》)