

# 开学季 父母的分离焦虑也来了

上幼儿园,3岁娃娃有分离焦虑,抱着父母不撒手,哭闹不止;孩子上大学,轮到父母开始有分离焦虑了。近日,由于临近开学季,不少家长因为要送孩子上大学或者上中学住校,心情焦虑,甚至失眠。这类情况在心理科也越来越常见。

## 对孩子生活大包大揽的家长容易有分离焦虑

分离焦虑一般特指婴幼儿因为跟亲人分离,而产生焦虑、不安的情绪。其实,分离焦虑并不是孩子的专属,作为长时间照顾孩子的父母,也会产生不同程度的分离焦虑。这种情况往往与家长平时过度关注孩子,与孩子之间缺乏心理边界有关。事实上,在孩子上大学后特别“黏”孩子的家长大多在孩子成长过程中对他们过度呵护,习惯对孩子的生活大包大揽。当孩子一旦离开他们的视线,就会感到焦虑,想随时了解孩子生活的细枝末节。一旦孩子离家,家长就容易陷入对自己生活的否定之中。

## 缓解分离焦虑有4个小方法

那么,如何缓解家长的“分离



焦虑”呢?专家建议可从四个方面入手缓解。

1. 学会放手 在孩子上大学之后,我们都该学会放手。孩子长大了,应该给予足够的空间任其发展,锻炼其独立的生活能力,过度的关爱有时适得其反。只有学会了独立安排自己的生活和学学习,独立应对各种挫折和突发情况,独立思考决定未来的人生道路,孩子才能在走出大学时成为一个成熟有主见的成年人。

2. 正确认识和接纳自己的情绪反应 与孩子分离所带来的不安是可以理解的正常现象。但家长们也应提醒自己注意,不要让自己的

不安和焦虑给孩子以及其他家庭成员带来负面影响,让孩子在未来无法坦然地独自面对分离。

3. 学会自我关爱 每天给自己设定一个“关爱时间”,例如可以静下来品尝自己喜欢的美食、聆听一首歌曲、看一场喜欢的电影等,通过自我关爱的方式去关注自己,缓解和孩子离别的焦虑。

4. 培养适当的兴趣爱好,让生活忙碌起来 人在忙碌的时候往往没有时间去思考其他的事情,这种分离产生的焦虑感就会缓解。可以给自己选择一些感兴趣的娱乐活动和兴趣爱好,让生活丰富起来,分散对孩子的关注。(据《羊城晚报》)

## 减肥 如何减少碳水摄入?

摄入过多碳水化合物容易长胖,减肥人群要控制饮食,应尽量避开碳水类食物。

该如何减少碳水化合物的摄入?米饭、面食、土豆等食物中的含糖量都相当高。如果要减肥,可用蔬菜、水果等食物代替部分米饭、土豆等食物。这样调整饮食并不代表不摄入碳水化合物,其实蔬菜里也有碳水化合物。

蔬菜类含有碳水化合物的有冬瓜、西红柿、青椒、茄子、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜等,其中冬瓜碳水化合物最低,南瓜碳水化合物最高;含有碳水化合物的水果有甘蔗、西瓜、香蕉、葡萄等;奶类中牛奶的碳水化合物含量较高;豆类中大豆、红豆、黑豆等碳水化合物含量比较高。

(据《中国妇女报》)



## 智齿要不要拔?

您的智齿是不是经常发炎疼痛,脸颊高高肿起?智齿要不要拔?什么情况拔?为什么会长智齿呢?

其实我们所说的智齿也就是第三磨牙,是人类口腔中萌出最晚的一颗牙,对于古人类和其他灵长类动物而言,由于食物坚硬粗糙需要较大的力量和研磨面积,而第三颗牙就行使了这样的职责,但随着人类食物的精细化,人类颌骨逐渐变小,最后一颗牙就会因为生长空间的受限引起牙齿拥挤、长倒、长歪,甚至会挤压旁边的好牙,加之不易清洁从而造成临床上智齿区牙龈肿痛、面部肿胀、张口受限等不适症状,严重的可能会引起发烧等全身症状。

通常遇到以下情况会建议及时拔除智齿:一、牙龈反复肿痛,甚至面部肿胀、张口受限,建议消炎后拔除,若是智齿本身位置异常没有完全萌出或有龋坏,一般也建议拔除;二、当智齿位置不当导致第二磨牙龋坏,一般建议先拔除智齿再治疗第二磨牙;三、正畸治疗时,会预防前牙拥挤或正畸治疗后复发,需要根据医生治疗方案酌情拔除智齿。(据《工人日报》)

## 久坐易伤筋

弯不下腰、直不起身、迈不开腿,如果出现了身体僵硬,说明你的“筋”已经缺乏弹性了,就是“筋”老了。

人老“筋”先老。“筋”的僵化,不仅容易让人迟钝笨拙,还会增加受伤几率。

中医的“筋”,就是骨骼周围的软组织,包括筋膜、肌肉、肌腱、韧带、关节囊等。

长期的久坐,人体固定在一个姿势,肌肉持续收缩数小时甚至更长,就会刺激神经末梢,产生疼痛不适。这时,疼痛只是一个警报,提醒你该站起来走走了。

长期的腰痛不适,会产生筋的粘连。因为这种积累性损伤使肌肉纤维、血管、韧带等轻度撕裂、出血,人体在修复的过程中会发生粘连,加重疼痛,变成了恶性循环。松解粘连,通络祛痛,可以试试小针刀。(据《健康时报》)

## ◎健康食谱



## 鲫鱼豆腐汤

周末的丰盛一餐——鸡蛋炒韭菜、鲫鱼炖豆腐、苦瓜炒肉、清蒸螃蟹。重点介绍下鲫鱼豆腐汤的做法。鲫鱼洗干净,双面煎至金黄色等待备用。倒油葱姜蒜炒香;放老抽生抽、豆瓣酱、豆腐乳、盐、糖,混合汁;放鲫鱼,加水没过鱼炖煮十分钟;最后放豆腐再炖煮十分钟,出锅。

营养点评:从食材种类来说,周末这一餐确实比较丰盛,有肉类、水产品、蛋类、豆制品和蔬菜。不过,从荤素搭配角度来说,荤菜偏多,素菜偏少,建议增加多一两个蔬菜品种,比如苜蓿菜、胡萝卜、黑木耳等。对于鲫鱼豆腐,双面煎至金黄色的做法,可以让熬出来的汤更加浓白,味道也更鲜美,不过这种汤并非营养有多高,相反含不少脂肪,要减肥的朋友少喝些。另外,生抽、老抽、豆瓣酱、豆腐乳含比较多的钠,建议烹调时,不放或少放盐。(据《生命时报》)