

健康关注

科学引导 预防“假期综合征”

□ 刘静然

寒假里,孩子们在尽情享受这个时光的同时,也可能面临一些困扰。有些孩子会经历所谓的“假期综合征”,即因生活节奏和环境变化引发的心理和行为问题,不仅扰乱了他们的假期生活,甚至让他们在新学期开始后感到不适应。

原因有哪些

生活节奏的变化 没有了在学校的有序生活,孩子们的固定作息和学习计划也随之消失,面临时间管理上的挑战。
学习动力的缺失 在学校,老师的指导、同学间的互动,是孩子们学习的主要推动力。放假期间,这些激励因素的缺失可能导致孩子失去对学习的兴趣和动力。

电子设备使用机会增加 在校期间,由于老师的严格管理和较多课业任务,孩子们很少有机会过度沉迷于电子娱乐设备。放假期间,他们会有更多时间和机会使用电子娱乐设备。

社交活动的机会减少 学校为孩子们提供了丰富的社交环境,但放假期间,孩子们可能因长时间居家而缺乏与同龄人面对面交流的机会。

具体有何表现

生活节奏紊乱 孩子们可能晚睡晚

起,甚至日夜颠倒;饮食不规律或不节制,如不吃早餐,吃太多零食等。这些变化可导致他们免疫力下降,白天没有精神,甚至出现各种身体不适症状。

学习积极性下降 放假期间,有些孩子会对学习书籍和假期作业的关注度下降,甚至只要提到相关话题就会变得很抵触,容易和家长因学习问题发生争吵。

对电子设备过分依赖 放假后,孩子们有大量时间玩电子游戏,有些孩子会因为家长限制电子产品使用时间大发脾气。

情绪波动 放假期间,有的孩子因为缺少目标,感觉无所事事,容易烦躁;有的孩子因为长时间独处,觉得孤单且情绪低落,更容易在社交场合感到局促不安。

家长该如何引导

为了帮助孩子应对“假期综合征”,家长可以参考以下做法。

建立假期的生活规律 和孩子一起设定相对固定的入睡及起床时间。家长和孩子一起设置一个早晨和睡前的例行程序,如早上锻炼,睡前阅读、谈心等。为了让孩子规律进食,也可以让孩子参与一日三餐的准备工作,协助完成家务,这样也能增加孩子的自理能力和家庭责任感。此外,家中应避免储存过多零食。

平衡休闲与学习 在安排休闲娱乐

的同时,家长可以定期组织一些寓教于乐的活动。比如带孩子参加研学活动、参观博物馆等,在潜移默化中提升他们的学习热情。家长可以按照学校要求,给孩子安排少量的学习计划,巩固所学知识,也可以适当预习下学期的学习内容。切忌过度安排学习任务,如过多补课或要求孩子超额完成作业。假期不应该变成另一种形式的学校生活,过多的学习任务可能会使孩子感到压力,也不利于维持较高的学习效率。

控制电子产品的使用 和孩子一起设定电子产品的使用时间,也可以尝试设立“无屏幕时间”,比如餐桌上或家庭活动时禁止使用电子设备。限制使用电子产品时,尽量不要仅强调“禁止”,这样容易引发孩子的逆反情绪,而要多强调“可以做什么”,如鼓励孩子参与体育锻炼、户外活动和家庭活动等,让孩子感受到,即使不使用电子产品,也能体会到很多快乐和成就感。

促进社交互动 鼓励孩子与朋友多加交流,或者安排一些家庭和朋友圈的小聚会,帮助孩子维持和发展社交技能。可以鼓励孩子多参与社区活动,也可以根据自身的兴趣爱好,找到属于自己的小团队。家长要尽量避免让孩子整天独处。

关注心理健康 定期与孩子沟通,不要只关心孩子的身体健康及学业情

况,家长还需要主动了解他们的内心感受和想法,关心他们情绪和社交情况的变化。面对孩子的情绪波动或行为改变,家长要做到多倾听、多理解、少评价、少说教,不要一味指责,要耐心找到孩子出现变化的原因,帮助他们学习合理表达情绪,处理生活、学业及社交方面的困难。如果孩子存在持续的不良情绪,家长要积极寻求专业人士的帮助,如寻找心理咨询师,或到医院精神心理科排查是否存在精神心理疾病。

假期不同阶段可有不同重点

假期初期 帮助孩子从学校的学习模式过渡到假期的休闲模式。与孩子一起规划假期的活动和目标,比如学习新技能、完成一个特定的项目或参加家庭旅行。

假期中期 在假期中期,定期回顾孩子的活动和目标进展,并根据需要进行调整。保持与孩子的沟通,鼓励他们分享自己的经历和感受。维持适度的学习活动,如每周的阅读时间或特定科目的复习。

假期后期 在假期即将结束时,逐渐引导孩子恢复到学校的作息时间。一起了解即将开始的新学期内容,讨论孩子的担忧和期待,帮助他们调整情绪,准备好迎接新学期的挑战。



冰雪旅游 刘满仓

健康新知

远离办公室“职业病”

□ 李 晔



久坐办公室,不少人出现了头晕、头痛、眼睛干涩、手指发麻、颈椎酸胀、腰酸背痛等问题。这里,分享一些在办公室置办的好物,帮助大家远离办公室“职业病”。

踩脚凳——杜绝二郎腿

坐在椅子上,不少人会跷起二郎腿,看似解压的小动作,可能会带来骨盆和腰椎关节错位、腰肌劳损等隐患。

长期单侧跷腿,骨盆向单侧倾斜,导致了腰椎。长此以往,错位的骨盆和腰

椎压迫神经,会导致长短脚、高低肩、脊柱侧弯等症状发生。用好踩脚凳,端正坐姿,放下二郎腿,还给肌肉和骨骼一身轻松。

腰枕——撑起“办公腰”

保护腰椎,能躺就不坐,能坐就不站。平躺时,腰椎承担了人体重25%的压力,坐起时,压力就会提升6倍,腰椎要承受自身体重的1.75倍。

在办公室,要保持正确坐姿,若有腰

枕,会在坐直时减轻腰椎压力,发挥作用。

护腕垫——击退“鼠标手”

如雷贯耳的“鼠标手”,也叫腕管综合征。为什么叫“综合征”?牵一发而动全身。刚开始,会感到手指无力,手又麻又僵,再往后就是整个上肢不适,肩颈也不能幸免。

这时,不妨试试护腕垫。柔软的垫子将手腕轻轻托起,手腕终于感受到了与前臂“平起平坐”的快乐,腕部的神经和血管也避免了血流不畅引发疾病。

电脑支架——打败“电脑颈”

人的头部大约重5千克,低头15度时,颈椎负重相当于12千克;低头30度时,相当于负重18千克;低头60度时,相当于负重27千克。

颈椎在脊柱虽占7截,但它很“娇气”,动辄就“撂挑子”,颈性高血压、颈性心绞痛、颈性视力障碍等都可能发生。桌面增高架、笔记本支架都可以用来调整电脑屏幕的高度,使视线和屏幕保持平行,给颈椎减负。

养绿植——缓解职业紧张

各种绿色植物不仅养眼,看着它们一天天生长,也仿佛给自己鼓劲加油,小绿植一样有蓬勃的力量。



□ 徐晓艳 倪志涛 杜晓凤

中药煎煮知识释疑

不少患者看完中医拿到中药时,脑海里会出现一些疑问——中药需要煎煮多久?要不要提前浸泡?用什么锅煎煮?煎几次合适?下面给大家解答一下:

中药煎煮,是指将中药饮片按照一定比例配方后,放入煎药器具中,加入适量清水,通过持续煎煮一定时间,以提取药材中有效成分的过程。其目的是通过煎煮使药材形成药液,便于人体吸收利用。

煎药器具的选择

中药煎煮的器具与材料选择至关重要。传统上,推荐使用砂锅或陶瓷锅作为煎煮容器,因其化学性质稳定,不易与药物成分发生反应,能有效保持药效。避免使用铁锅、铜锅等金属器具,以免金属离子与药物成分结合,产生不良反应或降低药效。在煎煮过程中,还需准备洁净的纱布或滤纸,用于过滤药液,去除药渣。

药材的浸泡与软化

在中药煎煮前的准备工作中,药材的浸泡是至关重要的一环。这一步骤不仅能够提高药物成分的溶解度,还能确保药材在煎煮过程中均匀受热,充分释放药效。

浸泡药材时,应使用清洁的冷水,质地坚硬或者需要久煎的可适当增加水量。浸泡时间视药材种类而定,一般为20分钟至30分钟。对于质地坚硬或有效成分不易煎出的药材,可适当延长浸泡时间。值得注意的是中药在煎煮前一般不需要清洗,大部分的中药在加工过程中已经进行了净制环节,如果用水去清洗中药,会导致一部分有效成分溶出并流失。

煎煮用水的选择与用量

在中药煎煮过程中,水的选择至关重要。一般来说,清洁、无污染的自来水是较为理想的选择。若条件允许,也可使用纯净水或矿泉水,以确保药材成分不受水质影响。通常,水量应没过药材表面3—5厘米,以确保药材能充分浸润并煎煮出有效成分。若药材质地坚硬或吸水性强,可适当增加水量;反之,则减少水量。

火候的掌握与调整

煎药初期宜用武火(大火),以迅速提高药液温度,使药材中的有效成分快速溶解。待药液沸腾后,应及时转为文火(小火),慢煎细熬。文火慢炖有助于药材内部的有效成分充分渗出,同时避免药液因过度沸腾而挥发损失。

煎煮过程中,还需根据药材性质及方剂要求适时调整火候。对于质地坚硬、难以煎透的药材,可适当延长武火时间;而质地疏松、易挥发的药材,则需缩短武火时间,并加强文火煎熬,以确保药效最大化。

煎煮时间的控制

中药煎煮时间的控制是确保药效发挥的关键步骤。一般而言,煮沸后的煎煮时间根据药物性质而定。解表类、清热类、芳香类药物不宜久煎。滋补类药物的处方则需煎煮较长时间。此外,一剂中药通常需煎煮两次并合并煎液,以充分提取药物有效成分。中药的煎煮时间是(从沸腾开始):解表药第一煎15—20分钟,第二煎10—15分钟;一般药第一煎20—30分钟,第二煎15—20分钟;滋补药第一煎40—60分钟,第二煎20—30分钟。

特殊药材的煎煮方法

中药煎煮过程中,凡注明有先煎、后下、另煎、烊化、包煎等特殊要求的中药饮片,应当按照要求或医嘱操作。先煎药、后下药、另煎或另炖药,包煎药在煎煮前均应先行浸泡,浸泡时间一般不少于30分钟。

煎煮过程中的注意事项

首先,用武火将药液煮沸,再改用文火慢煎,以确保药物成分充分释放。其次,煎煮期间需适时搅拌,避免药材粘锅或烧焦,同时促进药液均匀受热。再者,注意观察药液的量,避免水分蒸发过多导致药液过浓,影响药效。对于有特殊煎煮要求的药物,如先煎、后下、包煎等,应严格按照医嘱操作。最后,煎煮完毕后,应及时将药液滤出,避免长时间浸泡导致药液变质。

(作者单位:甘肃中医药大学附属医院)

健康速递

养胃应避免误区

□ 张清清 宋 军

不少人被胃痛、反酸、胀气、消化不良等胃部不适症状所困扰,于是有些人开始尝试各种养胃“偏方”。殊不知,各种养胃“妙招”需谨慎对待。

误区一“喝白粥养胃”

胃不舒服吃什么?大多数人第一反应是喝粥。白粥温和不刺激,容易消化,在急性胃炎或胃部疼痛时,可作为一种温和的流质食物,有助于缓解症状。

但白粥的营养成分相对单一,升糖指数较高,对于消化功能没那么弱的正常人来说,经常喝白粥而不重视补充其他营养丰富的食物并不养胃。

误区二“吃烤馒头、烤面包养胃”

烤馒头或烤面包对胃没有直接的养护作用,但适量食用容易消化,且油脂较少,可减轻胃的负担。但烤得太硬的馒头或面包,容易刮擦食管或胃黏膜,尤其对胃溃疡、胃炎患者来说,不利于恢复。

误区三“苏打饼干有助于养胃”

苏打饼干含有碳酸氢钠(小苏打),可以中和胃酸,但只能短暂缓解胃酸过多引起的不适,不能用于

治疗胃炎、胃溃疡等疾病。而且,部分苏打饼干为了增加口感,添加了较多油脂、糖分,可能加重高血压或胃黏膜炎症的风险。所以,苏打饼干不应作为养胃的主要食品,尤其是对胃病患者来说,应遵循医嘱食用。

误区四“有胃病,少吃多餐最有效”

近年来,“少食多餐”的观念深入人心,有助于减轻吃过饱带来的胃肠负担,达到养胃的目的。

然而,对于胃炎、胃溃疡的患者来说,少吃多餐可能会反复刺激胃黏膜,增加胃酸分泌量,不利于病情康复。这类患者最好一日三餐定时定量,使胃功能节律协调,才能起到养胃的作用。

误区五“胃不好,要多吃素少吃肉”

大鱼大肉确实会增加胃部负担,而在短时间内素食可以让本来疲惫不堪的胃减负。但不建议长期素食,否则很容易导致营养不良。

肉类是优质蛋白质、铁、锌和维生素B₁₂的重要来源。其中,优质蛋白质能够帮助修复胃黏膜,促进胃组织的恢复和再生。对于胃不好的人群,可以选择易消化、脂肪含量较低的肉类。