

■ 心理咨询

孩子爱打架
家长切勿“以暴制暴”

□ 本报记者 闵丹

职工问题：我们家孩子今年上小学三年级，平时在家很安静，喜欢看電視玩游戏，是个小宅男，但最近老师竟然说他在学校经常打架。本来我们以为男孩子之间有些肢体冲突是正常的，没太当回事，结果他打架的次数越来越多。我先生上周接到班主任的投诉电话后实在气不过，把孩子狠狠打了一顿，结果孩子变本加厉，这周在学校更加严重，甚至连老师都敢顶撞。学校说如果我们再不管教，就要求孩子退学。可是，我们打也打了骂也骂了，真的不知道该怎么办。平时工作就忙，还被孩子的事弄得焦头烂额，感觉既丢人又愤怒。为了孩子的教育问题，我们夫妻俩也吵了很多次，实在不知道怎么办才好。

北京市职工服务中心心理咨询师：父母的言传身教对于孩子很重要，如果教育孩子的时候，只一味采取惩罚和暴力手段，会让孩子以为暴力是唯一的沟通方式。当他生气、厌烦或者需求得不到满足时，就会采用打架等方式。另外，如果父母经常当着孩子的面争执，孩子会模仿其行为、语言，变得更加暴力。建议父母首先冷静下来，心平气和地和孩子沟通，真正地了解自己的孩子究竟出于什么原因和同学打架；其次，要认真审视自己的行为，改变家庭教育的方式，为孩子提供良好的成长环境。只有家长和学校共同努力，才能让孩子健康快乐地成长。

【专家建议】：父母是孩子的第一任“教师”，家庭教育对孩子的成长至关重要，它的影响甚至超过学校。没有任何一个孩子天生就是暴虐的，模仿大人的行为是导致他们暴力倾向的最主要原因之一，体罚很容易造成孩子暴力倾向。由于孩子的心理发育尚未成熟，面对电视、网络充斥的暴力画面，他们不能很好地认知，只是出于好奇而模仿。同时，父母应注意自身行为，常与孩子互动，给孩子灌输正确、积极的理念，并引导孩子看有益的动画片和电视节目，过滤不良信息和负面情绪。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com

鼻燥、唇干、咽痛……秋天来了，这些日常生活中的小问题是不是常常困扰着你。但如果总是眼干难受、口干发燥，你就要当心干燥综合征了。这是一种常见的自身免疫性疾病，须由医生确诊，并予以治疗。

秋季
谨防 干燥综合征

□ 张小六

□ 口干舌燥是秋燥的表现

天气变凉了，有的人总觉得浑身不舒服：口干舌燥，喝水也不感到滋润；鼻腔有干燥感，一不小心还出血；喉咙也痒痒的，频频干咳，有时还有少量痰，却总是咳而不爽；嘴唇一碰就干裂，痛得喝水、吃饭都困难……这些都是秋燥症的表现。

现代医学认为，秋燥与内分泌失调、植物性神经功能紊乱有关。中医认为，燥是无形之邪，体质阴虚、气虚的人，容易产生虚热，热易伤津。

干燥综合征与秋燥有不同

干燥综合征是一种常见的自身免疫缺陷性疾病，主要侵害外分泌腺，包括泪腺及唾液腺等，引起眼干口燥。临床上病人出现唾液及泪液分泌减少，表现为眼及口的干燥。干燥综合征是一种全身性疾病，腺体外的脏器如呼吸道、消化道、肾脏、肌肉、关节、血管等均有可能涉及，引发各种各样

的临床表现。因唾液腺病变而出现的口干、多发性龋齿、腮腺炎等症状，称为口干干燥症。因泪腺受累使泪腺分泌的黏蛋白减少，从而出现眼干涩、有异物感、少泪等症状，称为眼干燥症。

干燥综合征可单独存在，也可发生于另一种诊断明确的自身免疫性疾病中，如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、系统性硬化症等。前者称为原发性干燥综合征，后者称为继发性干燥综合征。因此，对于干燥综合征状的人，判断是否患有干燥综合征，还要检查其有无自身免疫性缺陷，或合并其他系统性全身免疫性疾病，以明确是秋燥症还是原发性或继发性干燥综合征。

补水灭秋燥 辅以食疗

秋燥症主要靠预防，应从精神调养、饮食调整、加强锻炼等多方面去协调。首先，秋季要注意补水。秋季宜多喝水、粥、豆浆，多吃萝卜、莲藕、荸荠、梨、蜂蜜等润肺生津、养

阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺清燥等功能，很适宜有内热，出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。

秋季要尽量少吃或不吃辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品，少吃油炸、油腻食物，以防加重秋燥症状。

预防秋燥症，平时应注意保持乐观情绪，经常到空气新鲜的地方去散步，吐故纳新，以收敛“神气”，使肺气不受燥邪的侵害。

对待干燥综合症需防意外

干燥综合征患者除需要专科治疗外，因泪液分泌少，平时应戴防护镜，避光避风，保持室内湿润；因唾液分泌少，保护牙齿需用有益牙膏、饭后漱口，牙周炎、口腔有霉菌应及时治疗。干燥综合征患者不论到何处就医，都应主动对医生告知病情，防止手术中、手术后因气道干燥、黏液堵塞而发生意外。

■ 养生食谱



南瓜烧排骨

做法：中火加热炒锅中的油，放入豆豉、姜蒜爆香，下排骨大火翻炒，再放入料酒、陈皮、糖、生抽炒出香味。将炒香的排骨中放入适量清水和南瓜，一起烧煮20分钟，至南瓜熟透、排骨熟烂，撒上葱花即可。

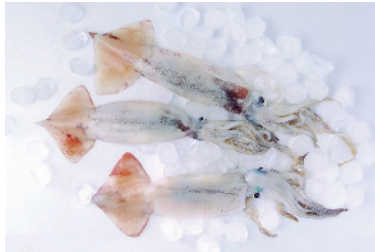
功效：南瓜的营养价值十分丰富。南瓜性温，味甘，入脾、胃经，能补中益气、消炎止痛、化痰排脓、解毒杀虫，治咳止喘，疗肺痈与便秘，并有利尿、美容等功效。



香甜桂花粥

做法：粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分；将桂花中杂质拣去，用冷水漂洗干净；取锅加入冷水，放入粳米，先用旺火煮开；然后改用小火熬煮，至粥成；加入桂花、白糖搅匀，待再沸，即可盛起食用。

功效：用桂花和粳米（或糯米）煮成的粥，清热除秽，醒脾悦神，治因脾胃虚弱、饮食不化、积滞肠胃、蕴而化热、浊热重所致的牙痛、口臭。对胃口不开、痰盛、喘咳，也有治疗作用。



鱿鱼冬瓜煲

做法：将鱿鱼细条、姜丝、枸杞、味精和胡椒粉少许一起放入砂锅里，加水适量炖煮熟透。在出锅前十分钟左右，放入冬瓜块，再放入碎香菜、香葱以及适量盐，用汤勺翻搅均匀，就可以出锅上桌了。

功效：冬瓜含有较多的蛋白质、糖类及少量的钙、磷、铁等矿物质和多种维生素等营养素。而鱿鱼中含有一种抑制胆固醇在血液中蓄积的物质牛磺酸，具有调节血糖等作用。