

## ■心理咨询

孩子总爱玩手机  
这个问题怎么破?

□本报记者 阎丹

**职工问题：**随着电子产品的普及，很多孩子从小就喜欢玩手机，甚至到抢家长的手机玩的程度。我发现不仅自己家的孩子这样，亲戚朋友家的孩子也是，一旦家长进行管教就容易发生冲突，媒体也有报道一些这样的情况。面对家长管孩子玩手机的问题，可能有些家长管的方式不对，导致家长与孩子之间关系恶劣，有些甚至造成伤亡等很严重的后果，我想问到底是孩子的问题还是家长的问题？应该怎么处理比较好？

国内知名心理专家、北京市心启航公益服务中心主任、北京市婚姻家庭研究会常务理事副会长柏燕谊：

其实这不仅仅是手机或者单个电子产品的一个表象的原因，而是需要从孩子的根本需求上找到原因，然后来解决它。首先，当我们在现实层面感觉不到价值和温暖的时候，打个比方，就像人在冬天里没穿保暖衣服一样，他一定会去寻找温暖的，有火的地方，让自己能够活下来，不会被冻死，这是人的一种本能。而当人的精神、情感是枯竭的、冰冷、残酷的时候，这个时候我们也会去寻找这样一个温暖的、有力量和有爱的环境，让我们活下来。

虽然一个是生理上的需求，一个是心理上的，但都是人不可或缺的。比如说，如果一个家庭中，有一个“消失”（指父亲角色的缺失）的父亲和一个软弱无力的、常常被指责而没有地位的妈妈，那么给孩子带来的情感体验是什么样的？肯定负性的情感体验要远远多于正向的情感体验，妈妈连自己都顾不上，更别说对孩子真正心理上的关爱，而父爱的缺失让孩子更加感觉不到家庭的温暖。那么，孩子一定会去寻找一个让自己能活下去的空间，它带给人爱、温暖和价值感。

手机、网络是什么呢？它是孩子在现实层面没有被关注、被爱、被重视的一种补充方式，一个快速的情感满足的方式，加上孩子的自制力发育不完全，所以特别容易沉溺其中。所以，这时候要修复的是孩子内在的价值感、安全感的问题，而不是沉溺手机这个表象问题，这就要回到家庭关系上来，父母的角色归位，父母之间的情感关系问题的修复等等，所以这个时候，作为家长需要了解的是：我知道自己的需要吗？我是否真正的关爱到自己，我敢于面对自己的问题并努力改善吗？如果爸爸妈妈勇于修复家庭关系，修复跟孩子的关系，孩子才会有很大的改变。

免费职工心理咨询在线服务  
[www.bjzgxl.org](http://www.bjzgxl.org)



北京市职工服务中心与本报合办



夏季炎热，人的饮食、心理、睡眠、代谢等都会受到不同程度的影响，尤其是对于老人而言，更需格外注意。无论身体或心理，老年人都要比年轻人脆弱许多。一天中，老年人需要提防4个危险时段。针对不同的危险因素，专家提出了详细对策，有助于老年人提早预防，防患于未然。

# 一天当中 老人需要提防的四个危险时段

□杜学峰

## 6~10点：脑卒中高发

晨起后到上午的时间段，常被认为是心梗的“魔鬼时段”。世界卫生组织报告显示，心肌梗死28%发生在早上6~10点。有专家表示，不只心梗，脑卒中的急性发作也容易出现在此时段，主要因为清晨时分，身体会出现固有的节律变化，如心率增加、血压升高。对本身就身体脆弱，且患有心脑血管疾病的老年人来说，这种“晨峰现象”可能会使心脏耗氧量增加，加重心脑血管负担，诱使疾病发作。此外，体内儿茶酚胺水平的提高，以及血小板聚集力的增加，也会使血栓可能性加大。

**对策：**有基础病的老人，如服用长效药，可考虑在晚上睡前吃，可保证清晨时体内血药浓度，能预防疾病发作；如服用短效药（比如降压药），最好一清醒就服药，然后再起床。需要提醒的是，不要自行调整服药时间和剂量，必须咨询医生意见。此外，早上醒来不要急于起床，应遵循3个半分钟原则，即醒了躺半分钟，活动胳膊腿；坐在床上等半分钟；在床沿坐半分钟。

## 7~10点：受骗风险大

老年人一直是上当受骗的高危人

群。有媒体在调查360名老人后发现，其中250名老人有被骗经历，130位发生在7~10点，占受骗老人一半以上。有83.8%的老人表示，他们在“买菜时，被卖保健品和保险的人搭讪过”。调查发现，上千名受访老人中，超过七成在上午买菜时、儿女上班后被骗了盯上。

这只能是一个数据调查，之所以出现上述情况，仅仅由于出行频率比较高，接触社会的机会增加，遭遇骗子的几率也就相对升高。

**对策：**骗子找老人下手通常会挑没有子女陪伴的时间，这是老人心理上比较脆弱的时间。专家提醒，老人心里最好能有一根弦，只有与子女的亲密关系才是真实的，其他人的亲密称呼都可能是陷阱。这种想法虽有些极端，但却能防骗。一旦遇到推销，只要不是生活必需品，要打电话给子女或社区工作人员，请他们帮助判断，还要提醒自己，小便宜贪不得。

## 11~14点：内心最孤单

在媒体对老人进行的“一天中哪个时间段感觉最孤单”调查中，超过66%的人选择了“11~14点”，约28%的老人认为“18~21点”时最孤独，而选择早上和下午的只有约3%和2%。

对此，专家分析说，早晨和晚上家人有一定的共处时间，而中午，很多老人只能自己吃饭，最容易产生孤独感。

**对策：**子女最好在午饭时间给爸妈打个电话，问问他们吃饭了没有，午饭吃了什么，这会大大缓解老人中午的孤独感。老人也应多走出家门，跟邻里联络感情，如有同样独居或空巢的老人，不妨跟他们凑在一起吃午饭。社区则应尽可能给老人创造更多的社交机会，可组织小区内孤寡老人一同用餐。

## 17~20点：容易出意外

数据显示，176位发生交通意外的老人中，有61.36%的意外在17~20点。专家表示，临床中确实发现老人外伤急诊呈时段特征，主要集中在早上七八点和傍晚，傍晚比早上更多些。这可能和老人早晚出门较多，需户外锻炼或接送孙辈等原因有关。傍晚时，天色渐黑，视线不佳，也加大了意外风险。

**对策：**如外出锻炼，最好错开上下班高峰期，远离公路，且要量力而行，当身体不佳时不要强求，以免发生意外。如确实需要出门，建议穿上鲜艳的衣服，有一定警示作用。

## ■生活小窍门

## 夏天睡凉席，做到三“慎防”

□卢兆盛

炎夏到来，凉席又成了人们青睐的床上用品。它带给人们凉爽、舒适，但也可能会带来一些影响身体健康的不利因素。因而，千万不要为图一时之舒服而随便享用，应该做到三个“慎防”。

**一要慎防“凉席皮炎”。**市面上的凉席种类很多，有竹席、草席、藤席、亚麻席等。选用凉席最好不要选草席。用草、苇、绳等编成的凉席容易使人皮肤过敏，而使用竹、藤编制的凉席过敏者少。一旦出现“凉席皮炎”，应先根据皮肤疹状特征，分清是过敏还是螨害。如果是过敏，只要脱离过敏源，如更换凉席或不用凉席，同时可在医生的指导下服用一些抗过敏的药物和维生素C，两

三天之内症状一般可好转。如果是螨害，则在杀死螨虫的同时，可用一些局部外用药治疗；感染严重者，可合用抗生素，一般一周左右即可治愈。同时，要保持凉席的清洁卫生，在每年首次使用凉席前，必须先用开水对凉席进行烫洗，再放到阳光下暴晒，这样才能将肉眼不易看见的螨虫及其虫卵杀死。在使用过程中，要尽量做到“一天一擦洗，一周一晾晒”。

**二要慎防受寒着凉。**身体受寒着凉者不宜睡凉席。如患有肌紧张、关节酸痛、下腹冷痛以及咳嗽、痰喘、少气乏力等病症者，最好不睡凉席，尤其不要睡竹席。婴幼儿皮肤娇嫩，抵抗力较差，睡凉席极易引起

感冒、腹痛或腹泻，因此也不宜睡凉席。老年人中皮肤过于粗糙或伴有“脏腑阳气”不足者，最好不直接睡凉席，不妨在凉席上铺层薄垫或床单。此外，糖尿病人也不适合睡凉席，因为新凉席容易擦破皮肤，而糖尿病人由于血糖高，细菌易于繁殖，容易造成皮肤感染。

**三要慎防“一夜病发”。**如睡凉席，室内温度不宜过低，“凉上加凉”对身体没有好处，特别是体弱的老人。而患过脊椎病、肩周炎等疾病的人，也很可能因为低温下睡凉席导致“一夜病发”。因此，夜间睡觉，尽量不开或少开空调，最好盖条毯子或薄被，防止肩膀、脊椎和腹部等部位受凉。

版式设计  
刘芳军  
责任编辑  
杨琳琳