

心理咨询

孩子沉迷游戏
无心学习怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我平常工作很忙，陪孩子的时间比较少，最近我发现孩子总是一个人躲在房间里，说是在看书学习，可近来的成绩却明显下降。我和他爸多次跟孩子谈心后，孩子说最近沉迷一个网络游戏，总是控制不住，上课也没有心思听讲。听说游戏成瘾也是精神疾病，我们很担心。遇到这种情况，作为家长该如何引导孩子？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：现在很多孩子都玩网络游戏，我们需要了解孩子玩游戏的内容和时长，以及对孩子目前身心健康的影响。可以先通过初步评估，鉴别一下目前的情况，给予适当引导，如有需要可寻求专业机构的帮助。

【专家建议】

2018年6月19日《国际疾病分类第11版（ICD-11）》首次将游戏障碍拟定为是一种精神疾病，属于成瘾行为，会对心理和生理造成病理性损害。游戏障碍是指持续或反复的游戏行为，包括联机和单机游戏，但不包括现实中的娱乐游戏行为（赌博除外）。病理性表现包括：（1）游戏控制能力受损，主要表现是想停但停不下来，或被迫停下来后感到不适。（2）不断增加游戏的优先权，使得游戏优先于工作生活和日常活动。游戏成了生活的首要大事。（3）不顾及负面结果的发展，持续游戏（行为），如：当工作学习状况不佳时，仍投入大量精力在游戏中。（4）在以上功能受损的前提下，至少持续12个月可确诊成瘾，但如果受损严重，则不受时间要求的限制，仍需考虑成瘾。

对于游戏成瘾，家长应高度重视，增加防范意识，给予正确引导：

首先，家长要理解解除成瘾行为的困难性。成瘾行为本身很难控制，家人过度苛责，容易产生懊悔和逆反的情绪和行为，不利于改善。

其次，帮助孩子减少成瘾，宜疏不宜堵。游戏经常成为同学朋友间交流的话题，面对游戏，应采取合理的态度，可与孩子商讨游戏的内容和时间，循序渐进的将游戏时间调整到一个合理的范围。

最后，丰富孩子的课余生活，增加情感交流。必要的娱乐是身心健康很重要的方面，给孩子营造丰富的课余生活，让孩子可以通过更多的途径满足探索和发展自己的需要。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.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

你的中药，服对了吗？

早在古代就有很多医学著作对中药的服药时间有文字记载，如：《本草纲目》记载“病在胸膈以上者，先食后服药，病在心腹以下者，先服而后食，病在四肢血脉者，宜空腹而在日，病在骨髓者，宜饱满而在夜”。《医方论》指出病在上者频而少，食后服，病在下顿而多，食前服。不同病症，不同药物对应不同的服药时间，因此应该具体问题具体分析。现今，随着研究深入以及经验累积，为了使药效得到充分发挥，服药时间被划分得越来越细。

餐前服

饭前0.5~1小时

若患者所患疾病属于下焦（如膀胱、肠等）疾病，则其在治疗期间需尽量使药力迅速下行，所以患者应尽量在饭前服中药汤剂。一般认为补益药滋腻碍胃，也宜饭前服用。尤其是补肾药、肾虚损或腰以下的疾病可饭前服，以便药性下达。

空腹服

一般指餐前1小时，餐后2小时

更严格的指早晨起床后，早餐前

1小时。积滞、淤血、水湿等病症空腹服用易使药力得到充分发挥。

空腹服用，可使药物直接与消化道粘膜接触，能更好被吸收而达到治疗效果。从治疗部位看，适合治疗心胸以及四肢、血脉等疾病。具体服药时间如：鸡鸣时服（如鸡鸣散），平旦时服（如十枣汤）等。此类药物包括利水渗湿药、泻下药、驱虫药。

饭后服

饭后0.5小时左右服药

适用于人体上部的疾病。中医传统认为：上部疾病。如耳、目、口、鼻、五官等疾病都宜采取先食后服法，能使药性流于上。

健胃药和对胃肠有刺激的药物宜在饭后服；治疗眼科疾病的药物，餐后服可使药性上行，另外对于毒性较大的药物都须饭后服。其他药物一般也宜在饭后服。

顿服

煎好后立即服用

病情较急者，煎好后立即服下，

□靳梦亚

称为顿服，取急病急治之意。目前，一般的高热性疾病、传染性疾病、小儿急证等亦采用顿服法。

睡前服

安神药，须睡前0.5~1小时服药，使适时入睡。治遗尿症药物，能使药效及时发挥作用。缓下药宜睡前服，以便翌日清晨排便。治疗哮喘的药物宜睡前服。此外，如治疗病在关节、腹背等疾病，也宜临睡前服用。

其他服用时间

- 昼夜服：使药效持续发挥治疗作用。急、重症则常须这样。
- 治疟药宜发作前2小时服用。
- 治妇女经血病的应在月经来潮前5—7天服药。
- 涩精止遗药应该在晚间服用1次。
- 对于难出汗者则可缩短服用汤剂的时间，以促进发汗。

总之，中药汤剂服用方法的合理与否，直接影响到中药的治疗效果，采用科学的方法服用，是提高中药质量的重要条件之一。

生活小窍门

五招甄别真假洗发水

□韩元

现在很多人习惯去理发店洗头，洗头的时候，可以舒舒服服躺着，还能让理发师吹个造型……细心的人会发现，很多理发店的洗发水通常都不是人们常见的牌子，有的甚至没牌子，那么如何甄别真假洗发水呢？下面小编就教您五招。

包装好

正品做工精致、字迹清晰、手感光滑；假冒伪劣产品外包装做工粗糙。

气味好

正品味道清新自然；假冒伪劣产品气味刺鼻，闻了使人产生眩晕感。



膏体好

正品膏体细腻、连贯、粘性大，包装瓶倒置后膏体不易流出；假冒伪劣产品正好相反。

泡沫好

正品只需一点点就可以搓出丰

富、细腻的泡沫，且很容易冲洗干净；而假冒伪劣产品即使倒了很多也很难搓出泡沫，冲洗时感觉粘、腻。

酸碱度好

正品呈弱酸性或者中性，性质温和；而假冒伪劣产品多呈碱性。