

## ■ 心理咨询

家有二宝，  
该如何处理亲子关系？

□ 本报记者 张晶

## 【职工问题】

我现在怀老二已经三个月了，老大今年五岁。我们跟她说再过几个月她就要当姐姐了，开始的时候她还挺高兴，可是最近总是表现出很担忧，常常问我：宝宝会不会跟她抢玩具？最近还开始尿床，也总是粘着我。我有些担心二宝出生后，该怎么处理两个孩子的关系，如果他们有矛盾了我们该怎么办？希望得到一些建议。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：二宝出生后，很多孩子会出现暂时的退行性行为，会有一些低于现有年龄的行为表现，更加依赖父母，这些都是正常的，不必太过担忧，应把关注点更多地放在引导上，而不是关注行为表现上。

## 【专家建议】

谈到二宝家庭的养育方式时，经常会提到护大不护小。这里的“护”指的不是偏袒，而是多一些关注大宝的感受。大宝的感知发展在二宝之前，需要给予更多的回应。下面我们先来看看二宝家庭容易出现的一些问题：

一、过度关注新生儿宝宝，忽视了大宝的情感需要。有些家庭因为二宝的出生，会选择把大宝送到奶奶或姥姥家，这样做容易让大宝产生被忽视甚至被抛弃的感觉。二、孩子间出现冲突，处理时有所偏颇。通常会要求大宝谦让小宝，或者因为心中有所偏爱，而做出不公正的决定。三、孩子的成长阶段不同，父母应接不暇。有些家庭老大面临幼升小，而老二作为新生儿需要父母更多的照料，父母会比较容易身心疲惫。

应对这些情况，可以试试从下面几点入手：一、营造合作的家庭氛围。淡化孩子之间的竞争意识，营造一个合作的氛围，可以让孩子们一起完成一件事情，让他们觉得可以互相支持和理解。在二宝年龄较小的时候，可以让大宝参与照顾，通过模仿父母的方式，学习如何对待老二。

二、理解出生顺序对孩子的影响。有研究发现，家中的老大更容易负责任、追求完美、善于合作，而小的孩子，很多天生就是竞争者。二宝家庭应注意避免总是让老大承担责任，照顾老二，或总是让老二被父母和老大照顾。

三、处理冲突不偏袒不指责。在有冲突发生时，应将两个孩子当成一个集体来看待，他们对于问题的出现都有责任。

免费职工心理咨询在线服务

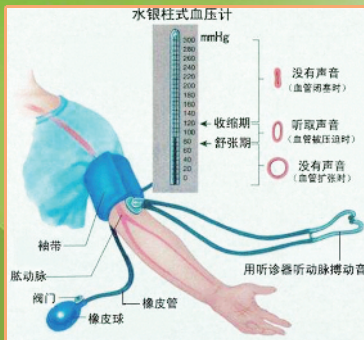
www.bjzgxlg.org



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

家庭血压计  
用得不对就测得不准

□ 李胜利

近年来，高血压患者不断增加，许多人病人家里都备有血压计。但也有不少人纳闷：“为什么在家测出的数值，跟在医院测的不一样？”因此怀疑是不是自家用的血压计出错了？是不是便宜没好货？还是自己没测准？那么，血压计出现“不准”到底是怎么回事呢？

## 人为因素易影响电子血压计

其实人为因素很容易影响电子血压计。因为在医院量血压时，嘈杂的环境、曾经的就医经历、害怕血压的升高而导致紧张心理等，都会造成血压数值偏高，而在家则十分轻松，这就是在家和在医院测量结果偏差的原因，医学上称为“白大衣高血压”。而且在一天中的不同时刻，人体的血压也存在不同的情况。

其次，测血压也讲究姿势，血压计上的袖带尺寸和位置都会影响到最终的数值，袖带偏大或者偏小，袖带戴的位置高低都会对血压测量结果造成偏差，造成电子血压计不准的现象。病人可以适当调节，或者多次测量，取平均值。此外，各种血压计都

是需要校正和保养的，比如损耗的袖带、连通管道老化需要到专业的机构，或者是血压计公司提供的售后维护服务点，进行校正的同时保养。

## 测出血压高别慌，歇会儿再测一次

早上测出血压正常，中午就变高了，如果血压计没出错，那么这数值的波动意味着什么呢？人体血压并不是像体重或身高一样是一个相对的稳定值，而是在不断变化的。比如人在兴奋、紧张、运动时血压要升高，而饮酒、洗澡后、抽烟时血压要降低。正常人群在一天当中的血压也是有起伏波动的，人在睡眠时血压最低，上午8时至10时时血压最高，正常人一天中收缩压（高压）的变化幅度在于20至40mmHg之间，舒张压（低压）的变化幅度在10至20mmHg之间，即使在夜间，人在睡眠时，也有5至10mmHg波动起伏。

而用电子血压计测的数字总是不一样，实际上是电子血压计测出的数值反映的是人体测量时刻的血压值。人体血压是不断变化的。因此，只有

每天在同一时间、用同一姿势测量血压，才能得到有可比性的血压值。

如果测出很高的血压水平，可以过3-5分钟在安静状态下，再次测一次进行确认，如果同时伴有头晕，视物不清，呕吐等情况，就需要先服用降压药后，尽快到专科或急诊科寻求帮助。

## 正确测量血压要点

1、不同姿势不同环境下，测量的血压值会有差异。所以尽量每天在固定时间，以相同姿势测量血压。

2、测血压前，保持15分钟安静状态，测量时不要说话，不要移动手臂或身体。

3、正确测量姿势应是坐姿，袖带与心脏应处于同一水平面上，上臂自然下垂，肘和前臂自然搭在桌子上，手心向上（腕式测量要求参见说明书），坐姿要正确，身体放松。

4、测量血压袖带的下缘距肘窝约2cm且必须松紧适度。否则缠得过紧，测得的血压偏低；而过松则偏高。

5、自己连续测量时，应松开袖带，使手臂休息3分钟。

## ■ 生活小窍门

## 午睡，你适合睡多久？

□ 张争

上班的同学们，一般都会利用午休时间小憩。可是你知道吗？午睡的时间也有健康讲究，正确的睡眠时间对恢复精力有重要影响。下面小编给大家解读一下不同的午休时间。

## 10-20分钟

非常适合恢复警觉性和精力，此长度的午睡局限于很浅的非快动眼睡眠（NREM），因此醒来后可以马上投入工作。

## 30分钟

这种长度的午睡，可能导致醒

后出现“睡眠迟钝”现象：一种类似醉酒的状态。而睡眠本身所带来的精力恢复作用也会滞后显现。

## 60分钟

这个长度的午睡可以使人体达到最深层的慢波睡眠，有利于改善陈述性记忆（如：人名、文字）。负面作用是，也有睡眠迟钝现象。

## 90分钟

这是个完整的睡眠周期，包括：浅睡眠、深睡眠、快动眼睡眠



（REM）并常伴做梦。这有利于改善情绪、程序性记忆（如骑车、弹钢琴）和创造力，而且易于唤醒，无睡眠迟钝现象。