

心理咨询

孩子不听话，
专注力差怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我儿子两岁三个月了，现在无论做什么事都必须顺着他，不然就大哭，并且专注力很差，做事情很容易半途而废。比如我给他报了一个做手工的早教班，前一个月他还能乖乖地上完一整节课，但最近这两次课做到一半就不愿意做下去了，我怕他哭闹影响其他小朋友，只好带他出来看看书，可又不知道这样做对不对？这时候是应该依着他，还是坚持让他继续上课？另外如何帮这个年龄的孩子建立规则呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：心理学认为人的一生要经历3次叛逆期：2~3岁正是孩子经历人生第一次叛逆期的时候，称为“宝宝叛逆期”。这个时期的孩子刚刚开始有了自我意识，会有追求自主探索、挑战父母管理、嘴上爱说不要等特征，孩子用这些行为来表达自己的观点，试探家长的底线，求得父母的关注。另外，越是低龄孩子，专注力时间就越短。三岁左右的孩子专注力不超过五分钟，所以请家长不必过于担心。

【专家建议】

父母需要清楚，反抗行为是孩子成长过程中的必经阶段。只有通过父母的帮助，孩子才能顺利度过叛逆期，建议您可以从以下几个方面尝试：

一是学会尊重、理解孩子。孩子是一个独立的个体，并不是父母的附属品，父母对待孩子需要有耐心，让孩子心悦诚服地认识到自己的错误，“以权压人”不如“以理服人”“以德服人”的效果长久。

二是给孩子传递正面信息，明确告诉孩子要怎么做，不要说不能怎么做。

三是沟通要从小做起。孩子从呀呀学语开始，虽然还不会说话，但是他已经能够从父母的情绪和口型中学习道理了。哭闹是宝宝叛逆的表现，同时也是孩子为了达到要求的手段，宝宝每一次“不讲理”目标的达成，均会让孩子体会到成功的成就感。所以，孩子从小就需要良好的教育，通过与孩子进行良性互动，走进孩子的世界，了解他的内心，引导孩子不断健康成长。

要想培养孩子的专注力，家长可以从以下几方面入手：了解孩子的压力和感受，挖掘孩子的兴趣爱好，多鼓励孩子，有计划地安排孩子的学习生活，给孩子适当的空间，同时，学习一些科学的训练方法。

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



秋季老人要防关节炎

□张小六

随着秋天的到来，天气渐渐变冷，早晚温差也越来越大，不少老人因天气变化导致关节疼痛时有发生，有的老人以为这是风湿病，实则未必。天气变化只是风湿病的一个诱因，而骨关节炎与天气变化的关系更大。秋季老人须谨防关节炎。

一、关节炎与风湿病

风湿病是一组疾病的总称，凡是侵犯关节、肌肉、骨骼以及周围软组织的疾病统称为风湿病。关节炎只是某些风湿病的关节表现，单纯关节痛不是关节炎，关节炎除关节痛外，还有关节肿胀、局部皮温增高等。那么风湿性关节炎与类风湿性关节炎有什么区别呢？前者是风湿热的关节表现，常见游走性大关节疼痛，但不会出现关节破坏，多见于青少年。该病是上呼吸道A组乙型溶血性链球菌感染后引起的免疫性疾病，长效青霉素和阿司匹林治疗有效。而类风湿关节炎是一种以对称性、慢性、进行性多关节炎为主要表现的自身免疫性疾病，可引起关节破坏，导致关节畸形和残

疾，多见于中年女性，常需免疫抑制剂和生物制剂等治疗。

二、关节炎对中老年人的危害

骨关节炎是一种退行性关节疾病，又称增生性关节炎，是一种中老年人群中的常见病、多发病，主要侵害关节软骨破坏和滑膜组织，导致关节疼痛、肿胀，关节绞锁，活动受限，甚至关节变形和功能障碍，从而影响病人的活动能力，是老年人致残的主要原因。在我国，65岁以上的老年人患病率在80%以上，随着人口老龄化，至少有5000万人患骨关节炎。因此老年骨关节炎的防治非常重要。

三、秋季如何防治关节炎

1.注意关节保暖。关节炎患者当中多会出现关节的疼痛、怕风、畏寒等症状，要尽量避免接触冷水，体格较弱的病人在天气转凉的时候，及时根据天气的情况增减衣物，早晚较凉时可以多加一件衣服，局部可以用护膝、护腕、长袜或手套等。

2.适宜的关节运动。不参加过

劳、剧烈运动，注意做好运动前的准备，适当对负重关节（如膝关节）增加预防性的保护措施等。而对于已经有有关节疾病的人来说，尤其老年人，对关节的保护尤为重要，处理不当会造成关节废用，甚至残疾，像人们常见的“O”形和“X”形腿。因此，人们要做无负重的运动，如仰卧屈膝、平躺“蹬三轮”等，增加局部肌肉力量。发病时尽量休息，避免长时间步行、爬山、爬楼梯等运动，以维护关节功能。

3.合理饮食，起居有节。首先要补充钙和维生素D，老年人钙的摄入量应在600~1200毫克，宜多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果，必要时补充钙剂。每天约需维生素D400~800IU，同时增加多种维生素的摄入，以及矿物质如镁、硒、锌以及胶质的食品等。适当进行有氧运动，多晒太阳，户外活动时间以上午9点至11点，下午3点至5点为宜，四季实时调整。总之，老年人不适合早晨锻炼，一是早晨空气中二氧化碳含量高，二是老年人多有心脑血管疾病，晨起锻炼容易发生意外，尤其是秋冬季节。

生活小窍门

除蟑螂九法

□欧金凤

蟑螂俗称“小强”，以其顽强的生命力，为人熟知，然而，在家庭生活中，蟑螂是让许多家庭主妇头痛的家伙，它行踪不定，逃跑迅速，有时，面对蟑螂只能摇头。那么，怎样清除蟑螂最有效呢？笔者觉得可以用九法：

一，利用蟑螂爱钻缝隙的习性，用一个纸盒，盖上开有一些缝隙，盒内涂上粘胶，撒些新鲜面包屑，让蟑螂钻进去偷吃而被粘住。

二，利用蟑螂爱吃香甜食物的习性，用一只小口径长颈玻璃瓶，瓶内放些香甜食物，瓶口涂上芝麻油，蟑螂进入瓶内，因为瓶壁很滑，爬出来就困难了。

三，仔细的检查下水沟，墙上的裂缝，地板隔及窗户，防止蟑螂进入。

四，利用蟑螂喜欢在硬物上刮

去背部污垢的习性，在房间角落撒些硬而带锐棱的硅藻土，蟑螂到那里去擦制身体的时候，表面的那层蜡油会擦掉过多，结果，蟑螂体内的水分大量散失，脱水而死。

五，保持室内干燥，蟑螂多生活在潮湿的环境中，因此应注意不要有任何漏水的地方，尤其是厨房。

六，保持室内清洁，在清洁、干燥的环境中，蟑螂会感到自己不受欢迎。用餐后要将食物及时密闭，将地上及垃圾袋内的垃圾及时清理，



并将餐具用热水冲先干净，不洁的餐具会吸引蟑螂的目光。另外炉灶等处也要定期的清洁。

七，在屋内无人的情况下使用杀虫剂消灭蟑螂。

八，洋葱驱蟑螂。如果在室内放一盘切好的洋葱片，蟑螂闻味便立即逃走，同时还可延缓室内其他食品变味。

九，鲜黄瓜驱蟑螂。把鲜黄瓜放到食品橱里，蟑螂就不会接近食品橱。鲜黄瓜放两三天后，把它切开，继续散发黄瓜味，也能有效地驱除蟑螂。

蟑螂是昼伏夜出的家庭害虫。白天蟑螂大多隐藏在厨房的角落，碗橱的缝隙中，夜间四出活动找食吃。除蟑螂宜早不宜迟，还是赶快行动吧。