

早恋的女儿失恋了， 我该怎么帮助她？

□本报记者 张晶

职工问题：

我女儿今年上高一，初中时被同校的一个男生“表白”后，产生了好感，两人经常会微信联系，还会约着一起出去玩。上高中后因为不在同一所学校两人分手了，女儿躲在屋里哭过好几次，我这个当妈妈的不知道该怎么安慰她才好，我该做些什么呢？

北京职工服务中心心理咨询师：作为母亲，我很能理解您此刻又心疼又担心的心情，同时也为您没有对女儿的“早恋”采取过激的管教方式点个赞。您的理解、陪伴和理性处理，都将是女儿顺利度过青春期和“失恋期”的重要保证。

结合中国的情况，女孩的青春期一般从11-12岁到17-18岁，男孩从13-14岁到18-20岁。青春期的到来，青少年的身心发展与以前不大相同。伴随着身体的发育，心理也逐渐成熟起来，精力充沛、兴趣广泛、对人生充满美好幻想和有强烈的竞争精神。但是这个时期往往也是最令人烦恼的，由于青少年缺乏生活知识和社会经验，他们在学习、关系处理或情感等一系列问题面前，容易产生焦虑和困惑，甚至采取过激行为。

十五六岁的花季年龄，正值青春期，此刻她经历了人生中的第一次“情感失败”，需要您的格外关注。

专家建议：

作为家长，应该如何看待孩子的早恋问题？又该如何帮助“情感受挫”的他们走出困境呢？

第一，需要家长放平心态，理性对待。心理学家马斯洛人本主义理论的“需要层次理论”，通过三个层面为我们解释了青少年男女之间交往的必要：青

春期阶段青少年出现了爱和归属感的需要，他们有了在认知、生理和心理的层面去关注异性、了解异性、接触异性的需要。作为家长，首先要理性看待这件事，这是正常现象，不必过于担心，切忌一味地指责和打骂，激起孩子的逆反心理。

第二，需要家长尊重孩子的情感、隐私和自尊心，切忌黑化、丑化孩子的情感和人格。处于青春期的少男少女对待情感本就是敏感、脆弱、懵懂的，对问题认识还很肤浅，无论是生理素质或心理素质，都有待进一步发育、提升，性格和品德等个性特征也有待于不断发展、完善。因此家长无论何时都要尊重孩子的隐私，跟他们做朋友，平等对话，通过积极、正向的引导，帮助孩子自己做出选择，逐渐确立健康的人生观、价值观、爱情观。

第三，需要家长多陪伴、多沟通交流。这段时间，家长可以多抽出一些时间陪伴孩子，多跟他们聊天，听听他们对“早恋”的看法，避免刻意说教，多鼓励孩子去表达，说出内心的真实感受和想法。家长越是开放坦诚地跟孩子谈青春期的事，越能成功地帮助孩子打破“早恋”的神秘感。另外，由于早恋的朦胧性和不稳定性，一旦失恋，就很可能导致严重的失落感和挫败感，这时，需要家长付出更大的耐心和智慧，陪伴孩子走出情绪低谷。

第四，需要家长帮助孩子开拓眼界，培养兴趣爱好，多交朋友。家长千万不要因此事而对孩子“严看死守”，限制孩子的社交和课余生活，这种管理只会让孩子逆反，和家长更加疏远。家长可以帮助孩子发现和培养一些个人的兴趣爱好，鼓励孩子参加一些课外特长班，引导孩子正确对待异性朋友，可以

在假期带着孩子旅行、亲近自然，推荐阅读优秀的文学作品，这些都有助于孩子疏解情绪，转移注意力，增长见识。

第五，需要家长对孩子加强性教育。进行性教育不仅仅是面对“早恋”的一种积极有效的办法，它还有更多更深远的意义。如果孩子已经出现和异性过密交往的情况，那就要坦然跟孩子讲交往过程中的注意事项，教育孩子管理好自己的行为，预防性行为的发生。家长不要觉得跟孩子讲这种事情很尴尬，只是一味的回避和压制。现在网络发达，孩子获取信息的途径非常多，与其让心智未完全成熟的孩子自己去寻找，不如家长正向引导和传授他们科学的性知识。

第六，如果孩子情绪困扰严重，你们还可以寻求专业心理咨询师的帮助。北京市职工服务中心每周二、四面向全市工会会员提供免费电话及现场心理咨询服务。电话咨询预约热线：4000151123、4000251123；现场咨询预约方式：关注“首都职工心理发展”微信公众号，点击“心理咨询”模块即可预约。

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

■生活小窍门

注意！ 七种做菜“陋习” 要不得

很多人对美食是爱吃又爱做，然而，你一定想不到，一些看似不起眼的炒菜习惯，影响的不止是味道口感，它还会损害你的健康，甚至增加患癌风险。

炒菜后不刷锅接着炒

很多人为了省事或看锅比较干净，不刷锅就直接炒下一道菜，这样做也是错误的！因为看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣，当再次高温加热时，可能产生苯并芘等致癌物。而且不刷锅再接着炒菜的时候，你会发现食物残渣很容易烧焦，这也存在一定的致癌隐患。

油冒烟时才下锅

现在的食用油一般都经过了精炼，去除了大量容易“冒烟”的杂质，烟点比较高。油锅冒烟时，油温很可能已经达到200℃以上，此时把菜下锅，不仅会破坏食物的营养，还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变，产生一些致癌物。

炒菜不开油烟机或炒完立马关掉

烹调油在高温状态下会产生油烟，其中含有许多具有刺激性的有害物质，吸入对身体危害很大。而本身有呼吸系统疾病的人，更会加重病情，诱发哮喘、炎症等。还有些人炒菜一结束，习惯马上关掉油烟机。事实上，油烟机排除废气也是需要一定时间的，炒菜结束后仍会有一些废气残留在厨房中。

做菜时放很多调料

为了追求菜肴的美味，很多人做饭时会添加不少调味品，这也在无形中增加了不少盐。

据资料显示，在中国，65%的成年居民食盐摄入量超过了6克的每日限量。

长期的高盐膳食会增加患高血压、心脑血管疾病的风险。

油炸过后的油继续炒菜

油经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化物。当继续使用这种油高温烹调时，致癌物产量会急剧增加。

蔬菜先切后洗

食物被切开后用水清洗，增加了食物与水的接触面积，易使B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质流失。

生熟食物共用一块砧板

在切割生食时，食物中的细菌等会残留在上面，而且部分生食中还携带较多的寄生虫卵。若此后又用于切割熟食，细菌则会以菜刀和砧板为媒介直接污染熟食。即使在使用前用开水烫一下“消毒”，细菌也并不会被彻底消灭干净。

(新华)

■健康提醒

运动场所开放后易出现过度训练

专家提醒谨防横纹肌溶解综合征

近期，运动场所采取预约、限流等方式逐渐开放。笔者从北京大学运动医学研究所获悉，高强度运动训练、学校军训等均有可能导致横纹肌溶解综合征，现在复工复产复学，专家提醒，锻炼较少人群应根据自身情况科学制定计划，不能过度运动。

“横纹肌溶解综合征常见于剧烈运动后，是指人体的横纹肌受到损伤，肌细胞被破坏，导致肌细胞内容物及毒物溶解释放进入血液循环，而引出一系列症状。近些年参与运动的人逐年增加，与运动相关的横纹肌溶解症的发生率也随之增长。”北京大学运动医学研究所运动医学监督医师朱敬先表示，患者通常表现出严重的肌肉疼痛，尤其是参与剧烈运动的肌肉。更严重后果包括肾功能衰竭、弥散性血管内凝血和酸中毒。



“临床以及文献均证实，体操、马拉松、CrossFit等强度较大的运动项目，更易发生运动性横纹肌溶解症。”朱敬先表示，在大学生军训、健身等运动过程中甚至是一些低强度重复运动也可诱发横纹肌溶解症。“只要是首次进行一种不熟悉的运动或针对不常使用的肌群进行训练且强度较大，均可能诱发。”

如何预防发生横纹肌溶解综合征？

朱敬先表示，运动前应充分热身，运动后及时拉伸放松，新的运动项目需要循序渐进地进行，最好有专业人士评估和指导。

“对于横纹肌溶解大家也不必过度恐慌。对于初学者，一定要先找到一个专业的场馆，最好是在教练的评估和指导下，从最基础的动作开始学习，掌握正确的动作后，再循序渐进地增加强度训练。”CrossFit-MET综合体能训练馆张滕铨教练提醒，对于有一定训练基础甚至是中高级训练者，在重新开始的恢复训练中要更加注意，因为对比初学者，他们更有能力把自己弄伤，在恢复期切忌按以前的强度和计划直接开始训练，应该先以低强度的核心和有氧训练为主，适应一到两周后再逐渐增加强度。

(王秉阳)