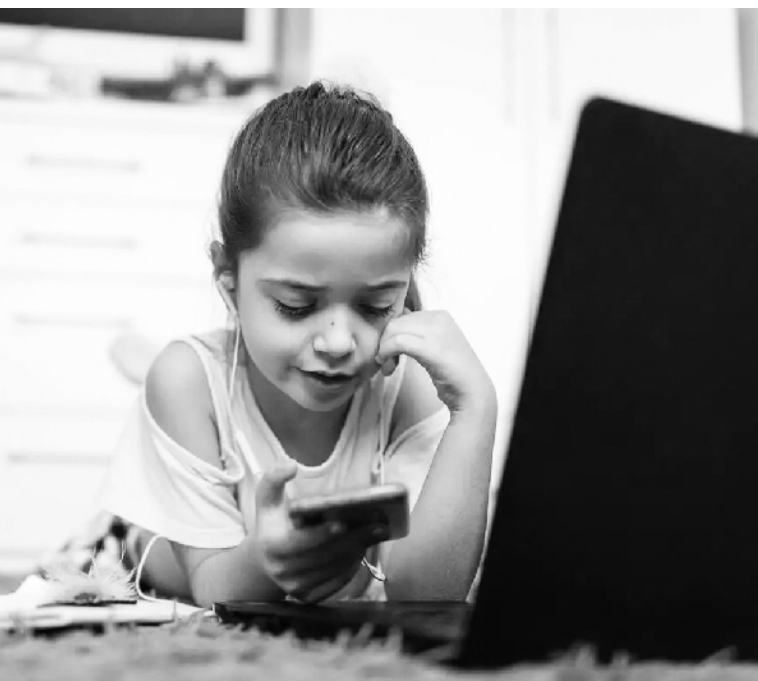


# 孩子沉迷网络怎么办?

## 专家建议关注孩子心理需求

□本报记者 任洁



## 是否网络成瘾可以通过两方面判断

李倩认为，孩子之所以喜欢上网，首先是因为网络满足了他们娱乐、放松的需求。现在的孩子学业压力大，特别需要通过某种方式来放松自己。另外，孩子觉得上网是了解世界、获取各种信息的渠道，还能随时随地和其他人保持联系，让自己和朋友、同学有共同话题。孩子的社交需求跟成年人一样，所以家长要共情孩子，要有同理心。

看孩子是不是网络成瘾，可以从两方面进行简单判断：一是看时间分配上是不是失控，整天沉浸在网络里玩兴很浓，根本没有时间概念，甚至荒废学业。另一个是看孩子是否能够把控自己的情绪，会不会出现自控力下降，容易暴躁、发脾气的情况。

父母不要看到孩子一拿起手机，立刻给他贴上“成瘾”的标

签，更不能直接没收手机甚至断网，家长需要知道孩子为什么沉迷网络。如果孩子对社交很满意，家庭关系也融洽，很少会发生沉迷网络的现象。而沉迷网络最主要的原因是孩子的心理需求没有得到满足，在日常生活中被忽视或缺乏自己认为应具备的影响力，而他在上网时心理需求得到满足，在虚拟世界里可以畅所欲言，也有人夸奖他、关注他。这种情况下，满足孩子的心理需求是解决孩子沉迷网络的根本点。

孩子沉迷网络还有一个主要原因是不良的家庭关系和社会关系，比如和父母关系不是特别融洽，家庭氛围不够和谐。孩子在网上聊得很好，就愿意到虚拟空间寄托情感。

还有一点，不要以为沉迷网

络一定能进行人为控制，因为沉迷网络可能有生理基础。沉迷网络的个体会表现出额叶功能活动改变，参与冲突监管和奖赏的区

域激活程度偏高，而参与认知控制调节的区域激活程度偏低，这就使孩子容易管不住自己而沉迷网络。

## 应重建家庭沟通模式，关注孩子心理需求

李倩表示，解决网络沉迷问题，家长要重点关注孩子的心理需求是不是得到满足？家庭关系和社会关系是不是存在问题？而不是给孩子硬性断网，孩子的心理需求没有得到满足，可能会产生其他问题。

当然，家长不用太过着急，因为有一句话叫三分钟热度，上网成瘾只是阶段性行为。孩子刚接触互联网，觉得互联网世界里五彩缤纷，或者能满足他的心理需求，就会特别开心，这是第一阶段。到了第二阶段，孩子就会开始努力避免沉迷网络的行为。

到了第三阶段，孩子已经能让自己的上网活动跟其他生活学习活动的风险。还有一点，冲动性的孩子容易有沉迷网络的问题，培养孩子的自尊对防止孩子沉迷网络也很有帮助。

家长最根本的是要懂孩子、关注孩子，让孩子觉得你跟他他是平等的，不是高高在上的，让孩子觉得你是真心真意想帮他，才能更好地解决问题。家长要经常跟孩子沟通交流，知道孩子正在经历什么，需要什么，这才是最重要的。

## 夏季运动健身要注意这些

夏季天气炎热，空气湿度大，对运动健身会有一定影响。专家提示，运动要讲科学，安全是第一位的。公众要注意在运动时防范体温过高造成中暑，甚至热休克等。

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓介绍，人在运动过程中，运动的肌肉要燃烧葡萄糖和脂肪为肌肉提供能量，但只有约20%的能量被肌肉用于运动，剩下80%的能量都会被用于升高体温。一旦体温过高，人们容易出现头晕、眼花等症状，严重的甚至发生幻觉和昏迷。

张漓建议，避免在烈日下长时间运动，尽量在阴凉处锻炼，避开气温最高时段。同时，注意补水补液，若出现燥热、头晕等中暑症状，要尽快采取物理降温措施，如冰敷颈部等。

(新华)



## “三高”人群如何健康“贴秋膘”?

□本报记者 宗晓畅

“立秋”的到来，给人们在“中伏”的日子里增加了些许凉爽的期盼。在我国民间风俗中，立秋时节人们开始进补，通过美味弥补盛夏的亏空，肉类为首位，因此称为“贴秋膘”。

在过去物质不太丰富的年代，通过入秋时的高热量食物摄入，可以补充营养，增加肌肉、脂肪等，以减少寒冬时节疾病的发生。但是现在人们物质生活水平有了很大提高，四季均可获得较为丰富的食物，不用再借着“贴秋膘”来打牙祭了。

北京市疾病预防控制中心慢性疾病预防研究所提醒，对于患有高血压、高血糖、高脂血症的“三高”人群，需要在饮食上做个“讲究人”，为了控制疾病得

忌口或者少食，比如：如果炖肉、酱肘子太咸、太油腻，就不建议“三高”人群短时间集中大量食用以“贴秋膘”。

那么，“三高”人群如何健康地贴秋膘呢？

**适度进补** 肉类应首选脂肪含量较低的鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等；限制或减少食用加工红肉制品，如培根、香肠、腊肠。

**注意烹饪方式** 建议采用蒸、煮、炖等较为清淡的烹饪方式，避免过多使用油炸或烧烤等高油高盐的方法。控制每日烹调油的用量，建议不超过25克。高血压患者要减少摄入食盐及含钠调味品（酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等），每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下。

**控制总能量和脂肪** 哪怕是“贴秋膘”期间，也要谨记维持健康体重。减少体脂含量，有助于血压、血脂和血糖的控制，特别是超重和肥胖人群每天可减少300-500千卡的能量摄入。对于糖尿病合并消瘦或营养不良的患者，应在专业营养师的指导下，通过合理膳食达到理想体重。

**食物多样，合理膳食** 除了注意肉类外，“三高”人群应注意保持食物丰富多彩，调整、优化食物种类和重量。

**主食定量，优选膳食纤维丰富、低血糖生成指数的食物**，如全谷物、各种豆类等；新鲜蔬菜每餐都要有，推荐每天摄入500克，深色蔬菜应当占一半以上；每日推荐摄入200-350克；适当补充奶类等。

**进补的同时，注重运动** 建议每周5-7次体育锻炼或身体活动，每次30分钟中等及以上强度，包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等。如无禁忌，还可以进行抗阻运动，如哑铃、俯卧撑等，提高肌肉力量和耐力。

对于糖尿病患者，可在餐后运动，注意运动前后的血糖监测；对于稳定性动脉粥样硬化性心血管疾病患者应先进行运动负荷试验，充分评估安全性后，再进行身体活动。运动强度宜循序渐进、量力而行。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 看脚印判断是否为扁平足



扁平足 正常足 高弓足

取一张A4纸平铺在地面上，双脚微微打湿踩在纸上，即可印出脚型。正常情况下，空白部分的宽度应占整个足宽的2/3；如果<2/3，则为低足弓或扁平足；>2/3，则为高足弓。成年人足弓虽已成型，但也可通过一些动作，如脚趾抓毛巾、脚底滚网球等进行适当矫正。

#### 立秋后建议多去户外走走



立秋是由阳盛逐渐变阴盛的时期，秋内应于肺，肺在志为悲为忧，悲忧易伤肺，所以心态要保持平和，可以适当闭目养神，听一些舒缓的音乐，下班后逛逛公园，周末天气适宜时去郊外踏青，欣赏一下大自然美景等，通过这些手段使自己保持一份好心情。

### 红灯

#### 长期口臭可以刷刷舌头



舌头上有很多不同形态的舌乳头，包括轮廓乳头、菌状乳头、丝状乳头、叶状乳头等，这些都为细菌和食物残渣的存留提供了有利条件，加上口腔本身温暖潮湿，极易繁殖细菌，从而破坏口腔环境，造成口臭、牙周炎、口腔溃疡等问题。有的牙刷背面是颗粒状或刷毛为软毛，可以用它直接清洁舌头，也可以在刷牙前或后使用专门的刮舌器。

#### 洗衣机用完不要马上盖盖子



很多人在用完洗衣机之后都会顺手盖上洗衣机的盖子，但你知道这个小动作其实是在养霉菌吗？刚运转完的洗衣机内部布满潮气，如果不及时挥发出去，自然会滋生大量霉菌和螨虫。洗衣服的时候虽然能够把衣服清洗干净，但是霉菌和螨虫会粘在衣服上，导致一些皮肤敏感的人更易过敏。