

人们常说,“幸运的人用童年治愈一生”。如何为孩子们撑起一片“心灵晴空”?记者采访了相关专家,送上针对不同成长阶段儿童的五个心灵“魔法”。



五个“魔法”守护孩子心灵晴空

“魔法”1: 种下“安全种子”

0岁至3岁是孩子安全感和依恋关系建立的关键时期。婴幼儿时期,孩子哭闹到底应该予以回应满足还是置之不理?

国家儿童医学中心、北京儿童医院精神科主任崔永华说,在这一时期,尽可能满足孩子对于安全感、食物等的需求,哭闹时给予回应,同时不要频繁更换孩子的主要照顾者,避免体罚和忽视孩子,这样有助于帮助孩子建立健康的依恋关系。

崔永华说,2岁开始,孩子会逐渐有自主意识,这时要设置简单的规则,但不要过度限制。

“魔法”2: 在游戏中成长

“我们来玩‘过家家’,你来演爸爸,我来演妈妈……”“过家家”是许多学龄前小朋友都爱玩的游戏。

专家介绍,3岁至6岁的学龄前期,是创造力和社会性发展的关键期。这一时期的小朋友,会呈现出主动探索和自我中心的特点,需要通过各种互动游戏,来引导孩子理解他人感受,逐步减少自我中心。从心理学角度来看,“过家家”等角色扮演游戏,对孩子的成长很有

帮助。

崔永华说,游戏可以培养孩子的社交能力,建立同伴关系,对孩子的情感发育非常重要。同时,儿童也要保证适当的运动量,既能够促进大脑发育,也可以在集体运动中培养社交能力。

“魔法”3: 不拿“别人家的孩子”作比较

6岁至12岁,孩子进入小学阶段,逻辑思维能力越来越好,规则意识越来越强,同伴关系在孩子心目中的地位越来越重要。与之相伴的,是更加在意同伴间的友谊和在同伴间的地位。

专家提示,父母要特别注意避免当众批评孩子,伤害孩子自尊心,不要过度横向比较,和其他孩子做对比。可以“自己和自己比”,即用孩子的今天和昨天比。要和孩子共同设定底线、红线,避免过度放任,但同时也要避免过度控制。

崔永华建议,父母有时间应尽量提供高质量的陪伴,如每天陪孩子聊天15分钟,有助于了解孩子的内心需求。

“魔法”4: 只倾听不评判

青春期的孩子,让许多家长感到棘手,感觉孩子从以前的“小棉袄”变成了叛逆的“刺头”。

北京协和医院心理医学科副主任医师段艳平介绍,12岁至18岁,孩子进入青少年时期,这一阶段的主要心理任务是建立自我同一性,即逐渐形成对“我是谁”“我将来如何发展”“我如何适应环境”等问题的答案。同时,这一时期青少年的大脑正经历着“施工”的关键阶段,掌管情绪的边缘系统发育迅速,而负责理性思考的前额叶皮层尚未成熟,这让青少年更容易陷入冲动与情绪化。

段艳平建议,这一时期,父母要学会在与孩子沟通中“只倾听不评判”,试着不带任何自己的想法、判断、情绪,邀请孩子说出自己的想法。比如“真的吗,给我讲讲?我很想知道你的看法”,耐心引导孩子和自己沟通。

此外,跟孩子一起做一些能创造积极情绪的小事,如散步、做手工、一起做顿饭等,以及运动、晒太阳、同伴支持、家人支持、做喜

欢做的事情,都能帮助青少年减轻情绪问题。

专家提示,如青少年出现连续两周以上每天大多数时间情绪低落、兴趣下降、乏力、食欲不振或食欲亢进、失眠或睡眠过多,甚至出现自伤或自杀念头等情况,可能是抑郁的预警信号,要及时就医寻求专业帮助。

“魔法”5: 合理控制电子产品使用

在当今信息时代,手机、电脑、平板等电子产品的使用,已经变得不可或缺。在享受电子产品带来便利的同时,如何避免孩子沉迷网络,合理安排电子产品使用时间?

“未成年人的情绪管理、自我调节、决策能力等都尚未达到成年人的水平,也因此电子产品使用和网络信息的筛选方面仍需要监护人的帮助。”首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心主任医师沙莎建议,开始接触电子产品后,要在早期和孩子进行约定,控制使用时间。

沙莎提示,父母也要以身作则,尽量减少在家期间的手机使用。可以多花时间,陪伴孩子进行户外运动等有益身心健康的活动。(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

桃子很适合控血糖的人吃



桃子含糖量较低(10%左右),升糖指数只有28,属于低升糖指数食物。小于等于10为低血糖负荷食物,吃一个200克的桃子,血糖负荷在6左右。此外,与苹果、葡萄相比,桃子的酚类化合物种类更加丰富。这些抗氧化物质,有助清除自由基,减少氧化损伤,抵御衰老。

杨梅颜色越紫越抗炎



杨梅热量低,花色苷含量十分丰富,其中花青素具有抗氧化、抗炎、抑菌、保护心血管和视力等多重功效。一般来说,果实成熟度越高、颜色越深,花青素含量越高。杨梅能生津止渴,且含糖量低,也适合糖尿病患者食用。

红灯

洗发后最怕用毛巾搓



湿发时头发表面的摩擦力增大,洗发后用毛巾大力揉搓头发,会增加对头发纤维的机械损伤,容易引起毛小皮鳞片的翘起和折断,造成发质损伤。正确的做法是用毛巾轻轻地按压头发,吸收掉头发上的水分即可。

总躺着其实很耗气血



传统医学认为久卧伤气,久躺不动,其实很伤气血。一般来说,工作日睡眠不足,假期多睡2小时便可恢复精力,再多时间会对身心造成负面影响。建议休息日适当进行一些户外活动如徒步、骑行等,也可安排一些如阅读、画画、看电影等活动,以锻炼身体和充实精神世界。

健康饮食 合理膳食

增加三类食品摄入

□本报记者 宗晓畅 通讯员 刘慧

近期,国民营养健康指导委员会发布了“健康饮食、合理膳食”核心信息,倡导公众增加水产品、蔬菜水果、全谷物三类食品摄入。如何摄入营养、吃出健康?首都医科大学附属北京佑安医院疾控处张漫为您带来这份饮食秘籍。

增加水产品摄入

水产品种类多样,营养丰富,是优质蛋白质、多不饱和脂肪酸和微量营养素的良好食物来源。建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1-2次,成年人约为300-500克。儿童、孕妇、乳母、老年人群可适当增加水产品摄入。

相较而言,水产品能量较低、饱和脂肪酸较低且蛋白质丰富,特别是常见的鱼类和贝类脂肪含量低,有助于更好满足日常优质蛋白质等营养需求。脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳕鱼、鲑

鱼等,富含多不饱和脂肪酸,即常说的“鱼油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含碘、维生素K、叶酸等,可补充微量营养素不足,提高膳食丰富度。贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是铁、锌、碘和其他矿物质的良好来源。鲜活的鱼、虾等水产品更加鲜美可口,推荐清蒸、熘炒、焖炖等适宜方式加工烹调。

家庭冷冻储存水产品时间不宜过长,应密封隔离、避免污染,减少营养物质和水分流失。干制的海产品便于保存,适合不同地区的消费者。购买相关预包装食品时建议仔细阅读食品标签或咨询营养专业人员后选择购买。

多吃蔬菜水果

蔬菜和水果可提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物

化学物,增加蔬菜和水果摄入有助于降低肥胖和慢性病的发生风险。建议每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上;每天摄入新鲜水果200-350克;摄入多种类的蔬菜、水果,推荐每天摄入蔬菜至少3-5种、水果1-2种,每周蔬菜和水果的种类达到10种以上。

蔬菜和水果营养价值、风味各有特点,不建议相互替代。蔬菜营养受烹调加工影响,鼓励用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式,并少放油盐糖。

蔬菜、水果适量购买、适当保存,利于保持最佳风味和营养,减少浪费。选购加工制品应注意看营养标签,推荐选择糖、

盐(钠)和脂肪含量少的产品。肥胖或患有慢性病的人群可根据医生或营养专业人员建议合理选择蔬菜、水果。鼓励食堂、餐厅、学校等增加蔬菜、水果的供应,方便根据需要选用。

增加全谷物摄入

全谷物是指在加工过程中保留了完整籽粒结构的谷物。全谷物最大程度保留了谷物天然营养成分,是膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源。目前我国居民全谷物摄入量较低,建议成年人每天摄入全谷物50-100克。肥胖、糖尿病、高脂血症等慢性病人可适当增加全谷物的摄入。

建议一日三餐中至少一餐有全谷物,可与精制米面搭配做成日常主食或粥类。胃肠功能较弱的老人或胃肠疾病患者食用全谷物时要注意粗细搭配、适量食用。

相较精制米面,全谷物食品不饱和脂肪酸含量较高,保质期相对较短,要做好科学保存。购买全谷物食品时注意看外观、形态和色泽。购买预包装食品时可阅读食品配料表和营养标签,科学选择。

