

您能听“懂”儿童的哭闹吗? (下)

■ 福建 吴志李 政

本期接着上一期为大家细说儿童哭闹的3个“级别”。

孩子的哭泣可能有很多原因,有些是显性的,有些是隐性的,家长应该通过孩子哭泣的现象找到深层原因。一些哭泣的原因比较容易发现,比如孩子身体不舒服、磕碰感到疼痛等等,而真正让家长担心的是孩子出于心理原因的哭泣。哭泣的原因越发自内心,“级别”越高,应对的方式也越需要技巧。

一级哭泣: 身体受伤。当孩子不小心摔跤,或者割破了手指,哭是一种本能的自我保护反应。这个时候,机体向大脑发出

信号:“快来救我!我受伤了!”如果孩子受伤时都不能发出哭泣的声音,可以想象这有多么可怕。这个时候,孩子的哭与“坚强”无关,家长需要做的是确定孩子是否安全、健康,然后给孩子一定的安慰,帮助他慢慢平静下来。

二级哭泣: 委屈不满。身体受伤时,孩子的机会会向大脑发出“哭”的求救指令;而如果孩子的心理受了伤,就会产生委屈的情绪,由于委屈而产生的哭是孩子潜意识试图解决不愉快的心理状态的一种力量,同样是一种“求救”。然而这种哭泣的心理

原因相对简单,容易归因,家长只要帮助孩子耐心疏导,是容易让孩子平静下来的。

三级哭泣: 悲伤抑郁。当孩子渐渐长大,但心理又没有完全成熟的时候,对于周遭的事物会产生自己的理解,思想变得比较“复杂”了。然而事实上他们这一时期的很多观点还非常片面,这时,孩子就可能出现“悲伤抑郁”的现象。

因此,儿童哭泣原因有很多,家长们唯有用心体会和感知孩子的内心,才能更好地对其开导,提供帮助,以此给孩子一个安全快乐的童年。



幼儿白喉食疗方

■ 重庆万州 王森



又到了幼儿白喉的高发季节,在给幼儿进行及时的治疗以外,爸妈在日常生活中也可以选择一些食疗方给宝宝进行食补,有以下食疗方可供选用。

1. 冬瓜 250 克,煎汁代茶饮。适用于咽白喉伴淋巴结肿大、咳嗽痰多的幼儿。

2. 白萝卜 120 克,青橄榄 5 枚,同煮为汤,入盐少许,饮 2 小碗。适用于伴咳嗽气急的咽白喉幼儿。

3. 胡萝卜 250 克,番茄 2 只,同捣为浆,开水冲服。适用于身体虚弱的咽白喉幼儿。

4. 金银花 9 克,稍加煎煮后,徐徐趁温饮服,每日 2 次。适用于伴发热头痛的任何白喉幼儿。

5. 绿豆 250 克,水煮至烂熟,加入鲜薄荷叶 6 片,每次食 1 碗,每日 2 次。适用于咽白喉或喉白喉伴低热、小便黄赤的幼儿。

6. 百合 250 克,加入玄参 15 克,加水适量煮至烂熟后,调入一小块冰糖后滤渣饮汁。适用于肺虚气弱、咳嗽频作的喉白喉幼儿。

7. 蓬蒿菜 500 克,捣烂加入粳米煮粥。每日饮用 2 次。适用于喉白喉伴唇干舌燥、发热的幼儿。



高温季节谨防妇科炎症

■ 上海中医药大学附属龙华医院妇科 徐莲薇

萌萌考上了大学,一家人都很高兴。萌萌要参加暑期入校军训,妈妈帮萌萌准备好一应用品,高高兴兴送萌萌到了学校。过了一个星期,妈妈却接到学校电话,说萌萌腹痛难忍,要马上到医院就诊。爸爸妈妈把萌萌送到医院后,医生却说萌萌得了盆腔炎,妈妈实在想不通,萌萌还从来没有过性生活,也会得盆腔炎吗?

其实,夏季是妇科炎症的高发期。因为夏季天热汗多,会阴部难以保持干爽,细菌更易孳生;夏季大家都喜欢游泳,泳池水消毒不彻底,到河里游“野泳”,容易被细菌感染;暑假是旅游高峰,若不及时洗澡或在卫生条件不好的小旅馆住宿等,也可能通过马桶、被褥、毛巾等染上炎症。萌萌就是在军训时,正好遇到月经期,女孩子害羞不敢向男教员请假,大量的出汗没有及时清理,汗、血混杂,病菌可能顺着生殖系统往上走,“入侵”盆腔、子宫、输卵管等,导致盆腔炎。

那么较为常见的妇科炎症有哪些呢?有报道,阴道炎、尿道炎、盆腔炎是女性高发的炎症性疾病。那么我们该怎样去预防呢?

一、阴道炎

阴道炎是夏季最为好发的女性炎症性疾病。夏季最常见的阴道炎有霉菌性阴道炎、细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎。正常女性的阴道由于解剖结构和雌激素保护的特点,对病原体的侵入有天然的防御功能,我们成为“自净功能”。当阴道的自然防御功能受到破坏时,病原体在阴道内异常繁殖,从而引发阴道炎,出现外阴或阴道瘙痒或灼痛、白带增多、豆渣样或稀薄呈泡沫状或凝乳状、颜色发黄、有异味等等,影响女性的正常生活和工作。

1. 注意外阴和性生活卫生。每天需要用中性皂液清洗外阴,性生活前夫妻双方都要清洗。不提倡用护理液或者皂液清洗阴道,以免破坏内环境,降低阴道的“自净功能”。

2. 单独清洗内裤。特别是霉菌



性阴道炎的患者,如果家人或自己患有足癣、灰指甲等,就容易造成霉菌交叉感染。因此,内衣裤不要放在洗衣机中清洗,要单独手洗;洗好后在太阳下晒干,或用熨斗烫干。

3. 要到正规医院诊治。由于各种阴道炎的治疗方法不同,某些治疗药物如抗生素还会加重霉菌性阴道炎,因此,必须在医院确诊后再用药,切勿滥用抗生素。

4. 正确着装。夏季天气炎热,要穿宽松、透气、吸汗的衣裤,特别是内裤;切勿因为白带量多,一直使用卫生护垫,容易造成霉菌性炎症。

5. 饮食调理。夏季饮食宜清淡、有营养、易消化,以增强体质,同时忌过于辛辣刺激和油腻食物,以免酿生湿热。

二、尿道炎

女性的尿道短,尿道口临近阴道,因此,特殊的解剖结构使女性尿道炎的发生率要高于男性。到了夏季,特别是出汗多、饮水少时,尿液少且浓,不能及时将尿道口的细菌冲洗出去,更是增加了感染的机会,所以夏季是女性尿道的易发季节,女性容易出现尿频、尿急、尿痛、尿液混浊等症状。

1. 多喝水。由于尿液对膀胱和尿道起着冲洗和排出细菌的作用,因此夏季要补充足够的饮白开水或茶水,以保证每 2~3 小时有一次排尿,避免细菌在尿道的繁殖,降低尿路感染的发病率。

2. 注意个人卫生。清洗方法和

阴道炎相同。另外,性生活以后排一次尿,可以有效地预防尿路感染。月经期和产褥期要勤换卫生垫。

三、盆腔炎

盆腔炎主要是由于经期、产后或流产后不洁,细菌沿阴道逆行感染,或者手术后感染、盆腔邻近器官的炎症直接蔓延,或者是慢性盆腔炎急性发作等引起。盆腔炎的症状与其感染范围、严重程度等有关,最为典型的症状是发热、腹痛、白带增多,也有的盆腔炎患者全身症状不明显,仅表现为下腹部坠胀、疼痛或腰骶部酸痛、月经不调等,或者伴有低烧、精神不振等症状。

1. 杜绝各种感染途径,保持会阴部清洁、干燥,要勤换内裤,不穿紧身、化纤质地等不透气的内裤,以免有利于细菌繁殖。

2. 月经期、产后、人流术后及上、取环等妇科手术后阴道有流血,一定要禁止性生活,禁止游泳、盆浴,并勤换卫生巾,否则致病菌容易乘机而入,造成感染。

3. 有慢性盆腔炎的患者,要注意劳逸结合,不要过度劳累或长期坐着或频繁性生活,容易造成盆腔炎复发或加重。

4. 被诊为急性或亚急性盆腔炎患者,一定要积极配合医生的医嘱和治疗,以免治疗不彻底,迁延不愈、反复发作。

5. 要积极治疗阴道和宫颈感染,以免致病菌逆行感染。

6. 做好避孕工作,尽量避免人工流产,避免致病菌有可乘之机。