

看清6种心理因素 读懂3类预警信号 掌握5条应对方法

有的孩子为什么会放不下手机

这背后往往交织着多重心理与精神层面的需求,而非简单的叛逆或贪玩,有6种心理因素,需要被看到。

社交需求 对孩子而言,放下手机可能意味着与朋友世界的“断联”。线上社群是他们维系友谊、融入圈子的重要阵地,承载着强烈的归属感需求。他们持续关注动态,源于深深的“错失恐惧”——担心错过重要信息或活动,害怕在同伴圈子里被边缘化。

情绪需求 当孩子感到压力山大、无聊透顶、孤独失落,甚至只是需要暂时逃离家庭或学业冲突时,手机往往是他们随手抓起的“救生圈”。手机提供了一种快速、易得、高强度的情绪调节(或逃避)方式。

成就需求 手机世界为孩子提供了一个展现能力、收获认可的独特舞台。游戏通关的成就感、视频收获点赞的自豪感、在特定社群被尊称为“大神”的价值感——这些即时、清晰、高强度的正向反馈,在现实中往往难以获得。

寻求自主权与控制感 青少年是追求独立自主的关键期,而现实中孩子们可能常常感到处处受限。手机,这片完全由他们掌控的数字领土,便成了争取自主权的核心战场。在这里,他们自主决定看什么视频、玩什么游戏——这是他们为数不多能真切感受到“我的地盘我做主”的领域。

信息获取和探索需求 青少年时期是求知欲和探索欲爆棚的阶段:无论是解答课业疑问、追踪偶像最新动态、了解全球时事、深入钻研一项小众爱好——手机都能瞬间给出答案。通过搜索引擎、知识社区、在线资源库,他们可以成为自己学习旅程的“舵手”。这种探索本身充满乐趣,也是构建自我身份的重要途径。

自我控制能力不足 指责孩子“放不下手机”往往忽略了关键的生理因素。掌管计划、预见后果和控制冲动的大脑“司令部”——前额叶皮质,在青少年期远未成熟。这导致他们天然更易被手机即时、高强度的快乐诱惑所吸引,更难主动停下。另一方面,手机利用精密的算法和反馈机制,不断刺激大脑奖赏回路。因此,父母应该减少苛责,更理性地看待孩子的行为困境。

孩子黏手机 折射什么问题



暑假里,不少家长陷入同款焦虑——孩子从早到晚抱着手机,喊吃饭无反应、让外出也不去,只有玩手机才开心。家长边着急边苦恼,讲事实摆道理,孩子却无动于衷。即便开学了,手机管理问题仍旧让不少家长头疼。对此,儿童精神科心理治疗师提醒:当孩子手机不离手时,背后或许藏着被家长忽略的成长信号。

家长怎么区分孩子使用手机是正常娱乐还是过度依赖

不是孩子看手机久了就是有问题,关键看3个维度的行为或情绪预警信号。

行为模式——孩子怎么用手机 孩子难以遵守约定停止使用,每次结束都引发激烈冲突或极度不情愿;对使用时长失去客观感知(明明一小时却说“才十几分钟”);当手机严重挤占睡眠、学业、运动、家庭时间甚至兴趣爱好,成为生活的绝对中心;当开始出现藏手机、躲着玩、删记录等隐瞒行为时——

这些都强烈提示手机使用已超出娱乐范畴,呈现出“失控”和“强迫性”的特征。

情绪反应——离开手机时的状态 留意孩子无法使用手机时的状态。如果孩子表现出明显的烦躁、焦虑、坐立不安甚至身体不适,而一旦手机在手就迅速恢复平静——这类似于一种“戒断反应”。同时,观察孩子脱离手机后的整体活力和兴趣,是否对线下活动毫无热情,觉得一切都“没意思”? 这些信

如何引导孩子合理使用手机

护边界,商定的规则需一致执行,重在兑现事前共识;定期举行“手机使用复盘会”,保持沟通渠道畅通,根据实际情况灵活调整策略。

家长要以身作则,树立榜样 严格遵守“家庭无手机时刻”(如用餐、睡前、家庭活动时),放下手机,享受当下的时刻;在孩子面前使用手机时,清晰说明目的(如“回复工作信息”),并做到事毕即放,展示“有意识使用”;不避讳谈论自己的挑战(如“我也在控制刷手机”),分享家长自己的策略。

用现实的快乐,替代屏幕的吸引 支持孩子发展热爱的兴趣(运动、艺术、自然探索等),让孩子在其中体验乐趣和成就感;利用社交

号表明,手机已不仅是娱乐工具,更成了孩子调节情绪、逃避不适感的“情绪拐杖”,离开它就难以维持情绪稳定和活力。

功能替代——手机是否成为唯一应对机制 关键是看孩子如何应对现实中的压力和挑战。遇到学业难题、朋友争执、感到孤独无聊或家庭矛盾时,如果孩子本能地、唯一地转向手机寻求安慰或逃避,而缺乏其他调节方式,这表明手机已成为其核心(甚至唯一)的应对机制。

和亲情纽带,鼓励孩子和朋友一起活动,或规划有趣的亲子共处时光,在活动中留意并肯定孩子的“微成就”,强化现实中的价值感;积极发掘利用社区资源(图书馆、公园、场馆等),拓宽活动选择。

签一份“家庭使用公约”,明确边界 召开家庭会议,让孩子充分表达,在尊重与协商基础上确定条款(时长、时段、禁用情境),确保孩子是制定者而非被动接受者;条款务必具体可操作,如工作日娱乐≤1小时;共同设计合理奖惩,奖励侧重非物质满足,惩罚也应明确,如超时扣减下次时长;将公约书面化并公示,全家签字,定期(如每月)回顾修订,保持其适应性和共同承诺感。

据新华网

香芋味食物里 可能根本没香芋

用于制作甜点、主食的“香芋”,本名叫参薯,是薯蓣属植物,跟山药是同科同属的“亲戚”。虽然参薯别称“香芋”,其实跟芋头并没

有亲戚关系。如果不在参薯产地,我们日常吃到的香芋味食品,大概率吃的都是芋头+紫薯+香芋香精。

据《劳动午报》

认清各种“毒菌” 远离“谣言陷阱”

野生菌种类繁多,其中不乏有毒野生菌。有毒野生菌形态各异,有的与可食用菌极为相似,让人难以分辨。因此,单凭肉眼和经验判断野生菌是否有毒是没有科学依据的。

谣言一:颜色鲜艳、菌盖上有疣突的野生菌有毒

真相:以颜色判断菌子是否有毒不可靠

例如,致命鹅膏(俗称“白毒伞”)外观洁白无瑕,却含有剧毒;亚稀褶红菇(俗称“火发菌”)颜色不鲜艳,食用后却可能引发横纹肌溶解,导致肾衰竭。

谣言二:不生蛆、不生虫的野生菌有毒

真相:虫子能吃的菌子,人不一定能吃

人与昆虫的消化系统差异巨大,例如致命鹅膏毒素对某些昆虫无害,人误食后却可能引发多器官衰竭。

谣言三:腥、辣、苦、涩、麻、臭的野生菌有毒

真相:菌类的气味和味道与其毒性没有关系

一些剧毒的野生菌,如白毒伞,外观洁白,无明显的特殊气味,人一旦误食却会致命。

谣言四:煮时银器、大蒜、米饭变黑的野生菌有毒

真相:银针试毒不靠谱

毒菌毒素(如鹅膏毒肽)不含硫或硫化物,无法与银器反应;大蒜中的活性物质对毒素也无分解能力。

谣言五:高温煮透就能解毒,晒干后毒性减弱

真相:“高温消毒”不可靠

一些毒素的化学结构稳定,烹饪温度无法破坏其毒性。别试图用“高温消毒”挑战毒菌! 唯一安全的做法是——不采、不买、不吃。

据人民网



白露时节如何养生防病

白露时节昼夜温差增大,如何科学养生、预防疾病? 日前,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请权威专家给出指引。

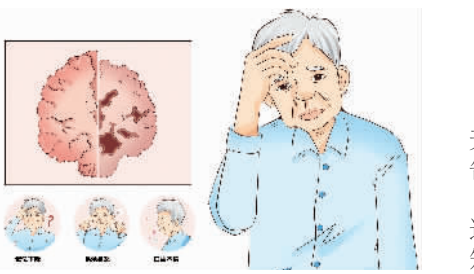
防“秋燥”,喝水有讲究

“白露节气,北方空气湿度下降,人体易受‘燥邪’侵袭,出现口干、咽干、皮肤干等症状,这与‘秋燥’关系密切。”中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示。

针对“多喝水就能防‘秋燥’”的观点,杨涛指出,这种说法不完全对。“燥邪”伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医所说的“津液”并不单指水,还包含气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质,如唾液、胃液、关节液等。

如何防“秋燥”? 专家表示,喝水是基础,应遵循“少量、多次、喝温水”的原则,水温保持在35至40摄氏度为宜,每次不超过200毫升,一般间隔1至2小时,但也不能盲目按固定频率饮水,要考虑运动量、气候或疾病状态,心肾功能不全患者需遵医嘱控制饮水量。

在中医调理方面,按揉中府穴可疏通肺经,缓解咽干、咳嗽;按揉照海穴可滋阴润燥,改善口干。



9月21日是世界阿尔兹海默病日,很多老百姓分不清“老糊涂”和阿尔兹海默病有什么本质区别? 老人如果出现经常忘事、记不清熟人等情况,家人该如何初步判断是否需要带老人去做专业检查? 日常生活中如何预防呢?

很多人觉得老人记性差是正常的“老糊涂”,没必要大惊小怪。事实上,记忆力减退可能是阿尔茨海默病的早期信号。一般我们所说的“老糊涂”是正常生理性衰老过程,而阿尔兹海默病是一种神经退行性疾病。今

进补宜“润燥为先”,不同体质方法各异

老话讲“秋天不补,冬天吃苦”,白露时节是否适合进补?

杨涛表示,此时可逐步开始进补,建议遵循“润燥为先、补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则,优先选择温和、易消化的食材如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等,避免盲目大补加重秋燥或脾胃负担。不同人群调理方法需结合体质区分:

中下焦虚寒的人群,一般表

现为怕冷、手脚凉、易腹泻,进补需温阳散寒,兼顾润燥。推荐生姜红枣茶、当归牛肉汤等,同时注意少吃寒凉水果,减少对脾胃刺激。

痰湿体质的人群,一般表现为身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚腻,进补前需先“清湿”,在祛湿化痰的同时要兼顾健脾。推荐茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤。日常生

流感非“小毛病”,诺如病毒需警惕

炎等并发症,甚至危及生命。”官旭华说,部分老年人、免疫功能低下等人群可能症状不典型,仅表现为咳嗽、乏力等,更易被忽视和漏诊,但其传染性和潜在风险同样存在。

如何预防流感? 专家表示,儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群,每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外,要保持良好个人卫生习惯,勤洗手。在流感流行季节,少去人群聚集场所,一旦出现流感样症状,及

活中需忌甜腻、油腻的食物。

阴虚体质的人群,多表现为口干咽燥、手足心热、失眠等,进补需滋阴润燥,兼顾清热。推荐银耳百合羹、雪梨炖川贝。日常生活中需注意忌辛辣、油炸食物。

值得注意的是,老年人与慢性病患者脾胃功能较弱,进补需“少量多次”,可将食材炖烂,避免过量食用高蛋白、高脂肪食物。

早就医。

9月份诺如病毒感染也进入流行期,学校、托幼机构等人群聚集场所风险较高。官旭华表示,预防诺如病毒需勤洗手、注意饮食饮水安全、食物煮熟煮透、做好居室日常清洁和通风、做好规范消毒。她特别提醒,若出现呕吐、腹泻等症状,尽量居家休息;学校和托幼机构要严格执行晨午检制度,加强健康宣传教育。

据新华网

阿尔兹海默病需早防早治

天我们就简单说一下两者的区别,并告诉您该怎么办。

首先正常衰老出现偶尔忘事,通过提醒可以回忆或部分回忆,其他认知功能,比如逻辑、计算、语言能力基本正常;而阿尔茨海默病早期遗忘新近发生的事情,反复遗忘重要的事,提醒也无济于事,无法回忆,丢三落四,经常找不到东西,并且会逐渐出现计算错误、说话颠三倒四、无法理解简单指令、不认识熟悉的人,分不清时间、季节等,发展为全面衰退。

再者两者发展趋势不同:正常衰老进展非常缓慢,甚至多年没变化,不影响正常生活,老人还能自己买菜、做饭、理财、出门访友等。阿尔茨海默病持续加重,出现算错账、不能进行财务管理、忘记熟悉的菜怎么做、熟悉的地方迷路等。甚至不能独

立完成穿衣、洗漱等日常活动,需要家人照料。

如若出现上面所说的表现,有的患者还出现性格和情绪、行为改变,变得沉默、多疑、焦虑、易怒,甚至出现猜忌、妄想等。就要及时到医院找专业医生就诊,做专业评估、检查。

对于阿尔茨海默病不同的年龄段预防的重点也不尽相同,以下是为中老年人提供的一些预防措施:

首先,大家比较关注什么样的饮食可以“健脑”,答案是“均衡饮食”。其中要保证蔬菜、水果、坚果、全谷物的适当摄入,可用富含不饱和脂肪酸的植物油代替动物油,鱼、虾类海产品、绿茶、黑咖啡等均对大脑有一定益处。

其次,要进行适当的身体锻炼,太极拳、散步、游泳、跳舞等运动均非常有益。再次,要“多用脑”。鼓励老人培

识别宝宝过敏信号

过敏是免疫系统失衡引发的全身性疾病,可表现为皮肤症状(肘窝和颈部湿疹、干燥脱屑或渗液)、消化道症状(频繁吐奶、腹泻或便秘、血便),以及呼吸道症状(反复咳嗽、鼻炎)。若宝宝出现上述异常且持续加重,需警惕过敏可能。

母乳是宝宝的最佳食品。如果母乳宝宝轻度过敏,母亲可忌口牛奶等易致敏食物,继续哺乳;若中重度过敏(如血便),可在医生指导下换用深度水解奶粉。需注意的是,盲目停母乳或直接换氨基酸奶粉,并不利宝宝营养摄入。

有说法称过敏宝宝可以吃益生菌治疗。实际上,益生菌仅可作为辅助手段,且建议选择非牛奶培养基培养的抗过敏菌株,在腹泻等

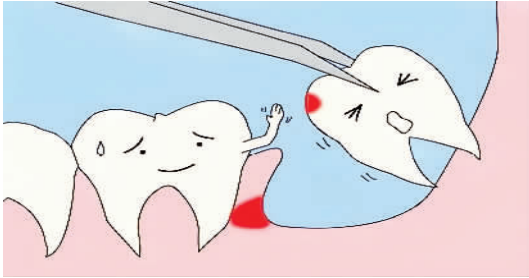
症状发生期间短期服用,症状消失后停用。不推荐长期服用,以免破坏肠道菌群平衡。

婴幼儿免疫系统随年龄逐渐成熟,多数过敏患儿可自愈(如湿疹消退)。但若症状反复或升级(如湿疹转哮喘),建议进行过敏原刺或IgE检测辅助诊断。因免疫状态存在波动,检测结果应结合临床症状综合判断。

想要预防宝宝过敏,建议母亲孕期均衡饮食(避免过量高蛋白),母乳喂养至6个月以上;日常护理避免过度清洁(沐浴露使用≤每周2次);多带宝宝接触自然环境;添加辅食时,未明确可致敏的食物应少量逐步引入,促进免疫耐受。

王婷雪 刘含
据《上海大众卫生报》

血糖高了千万别拔牙



陈先生前段时间因智齿发炎疼痛难忍前往医院,医生检查后原计划当日拔牙,却因检查发现血糖高达25.6毫摩尔/升被紧急叫停,建议先控制血糖后再拔牙。那么,血糖高为什么不能拔牙呢?

血糖过高拔牙可能出现以下风险:

出血风险增加 血糖过高属于内分泌异常,容易影响凝血功能,导致出血量大,不易止血。

术后感染风险增加 高血糖会导致患者抵抗力下降,增加拔牙后感染风险。

引发应激反应 拔牙伤

口较大,容易引起身体应激反应,出现发热等全身症状。

出现并发症不可拔牙 如糖尿病患者并发糖尿病心脏病、糖尿病肾病等并发症,均是拔牙的禁忌。

当然,糖尿病患者并非不能拔牙。如果空腹血糖稳定控制在8.8毫摩尔/升以下,且没有酸中毒症状时,可以拔牙。同时,还应结合糖化血红蛋白(HbA1c)检测结果进行综合考量,若结果低于7%,说明近期血糖水平较为稳定,可行拔牙治疗。

据《大众卫生报》