

爲了孩子心理健康 家長最好不要這樣做

有了孩子,家里多了無限欣喜和改變。就此開始,做家長的也要改變自己的生活,否則可能會給孩子帶來負面影響。近日,英國權威網站“婦女村”建議,爲了孩子,家長有幾件事最好不要做。

不在孩子面前罵罵咧咧。很多人都見過這樣的人,平時禮貌謙遜,一旦開車就會性情大變,不是抱怨就是斥責,甚至大說謊話。這樣的語言無疑讓孩子有機會學習和模仿。根據澳大利亞的一項研究,42%的孩子從3歲起就會罵人,這不能不引起家長的重視。

不在孩子面前談負面話題。你和伴侶談論的話題常會引起孩子的好奇心,即使是只言片語,也可能引起他的疑惑。例如,你們提及他人吵架離婚的事,孩子也會心生疑慮,問道:“爲什麼他們不能在一起?爲什麼離婚?你們會離婚嗎?”當孩子還無法正確理解這些事的時候,不在孩子面前討論負面話題才是上策。

家里不要過於乾淨。有了孩子後,要想讓家里和以前一樣乾淨,會有些困難。扔得到處都是的玩具,臟兮兮的地板等,如果你一直不停地收拾,最後不僅會疲憊不堪,甚至會感到挫敗。不妨放寬心,多花些時間和孩子相處,或者每天定時讓孩子幫忙收拾整理,與孩子的快樂相處遠比清潔工作更開心也更有意義。

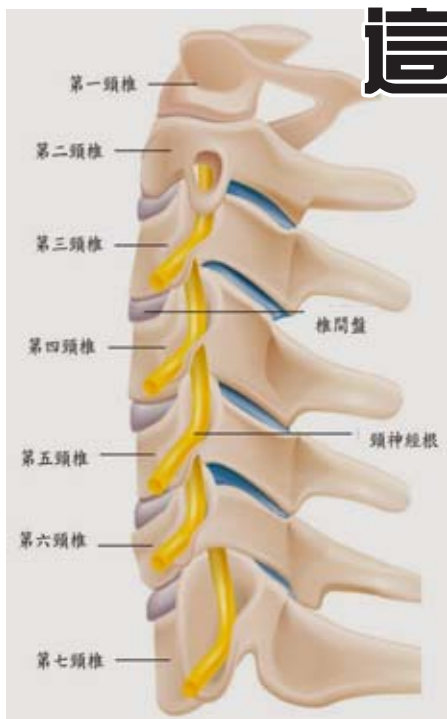
少和不喜歡孩子的朋友聚會。與好朋友分享爲人父母的快樂很幸福,但如果有的朋友不能理解這種快樂,對你的新生活方式置若罔聞,不妨分開一段時間,或者等到他們能夠體會時再見不遲。

不對別人的孩子指指點點。人們常根據外表、聲音、舉止等有限的信息對別人下定義,但真正瞭解後,又可能對以往的妄加評論而後悔不已。孩子的思維很簡單,如果聽到家長的評論,或許就會失去結交好友的機會,也容易養成背後說人是非的壞習慣。

不要拒絕別人幫助。作爲新手媽媽,總有種證明自己全能的心態,但這樣只能讓自己更累。接受親人的幫助,你輕鬆,家人也開心,孩子也會因此被照顧得更好。但要注意,這並不意味着可以放手不管,畢竟,教育子女成人是父母不可推卸的責任。

不苛責自己做完美家長。過分完美地要求自己,會讓你在過失和挫折之後變得自責和不自信。要知道,只要你已經盡了自己的最大努力,家里就是孩子最幸福的樂園,而你就是他世界上最珍貴的那個人。

不要永遠讓愛車一塵不染。保持乾淨是種美德,但是容忍孩子的一點點邋遢也未嘗不可,不要讓偶爾掉在車上的餅乾渣、蘋果核、果汁印迹成爲你向孩子發火的導火索。



這三個動作給頸椎鬆綁

在我們周圍,捧着手機、平板電腦的“低頭一族”越來越普遍。長時間低頭造成頸項部肌肉勞損,進一步可導致頸椎病的發生。

頸項部肌肉勞損通常僅表現爲頸肩部肌肉酸痛不適,人們大多不以爲然。其實,脊髓受壓所致的頸椎病在嚴重時,通常一次不經意的外傷就可能導致癱瘓。我們醫院的頸椎專科門診就收治過不少這類患者。

爲什麼頸椎病竟能導致癱瘓?我們發現,這類患者都是因爲頸椎病變而出現脊髓損傷。造成損傷的罪魁禍首正是不知不覺、長期低頭所致的頸髓壓迫。平時症狀不嚴重是因爲脊髓尚可耐受壓迫。而當發生迎面摔倒或追尾車禍時,頸椎極度後仰,此時脊柱內韌帶驟縮,頸椎管空間瞬間減小,在原有脊髓壓迫的狀態下,就會引起脊髓損傷,重則導致癱瘓。

這種頸椎病在醫學上叫脊髓型頸椎病,好發于40~60歲以上人群,早期僅表現

爲頸部酸痛不適,時有手指或上肢麻木,嚴重的伴有上肢無力,握筷、寫字等精細功能受損,由於不會引起嚴重疼痛,常常被忽視。

對於早期、輕型脊髓型頸椎病,正確的防治原則是平衡筋骨,具體可通過正規脊柱專科醫師進行理筋按摩及自我功能鍛煉來實現。這里推薦一組簡單有效的動作:擴胸-聳肩-仰頸。每個動作重複三次,此爲一組,每次運動做10組,能夠治療和糾正低頭含胸、側臥睡姿等不良姿勢造成的頸肩損傷和筋骨失調。

人體頸椎肌肉附着在胸椎和胸廓上,擴胸可以幫助拉伸胸廓周圍肌肉,恢復胸廓骨關節的協調性;聳肩有助肩肌肉恢復彈性,以保證頸椎關節協調運動;仰頸運動與“低頭”這類慢性損傷的姿勢相反,可放鬆頸椎後方肌群,拉伸頸椎前方肌群並恢復其彈性。每個動作重複3次,可以利用運動的慣性增加運動幅度,同時又不會增加肌肉拉傷風險,使康復鍛煉變得高效而且安全。

6種心理暗示易引起失眠

人的心理暗示是一種強大力量,如果是不好的暗示對我們的心理健康有着很大的壞影響,尤其是對失眠危害很大,其中心理學家總結了6種是危害最大的。希望提起大家的注意。

1、害怕心理。

人的大腦皮層的高級神經活動有興奮與抑制兩個過程。“怕失眠,想入睡”,本意是想睡,但“怕失眠,想入睡”的思想本身是腦細胞的興奮過程,因此,越怕失眠,越想入睡,腦細胞就越興奮,故而就更加失眠。

2、自責心理。

有些人因爲一次過失後,感到內疚自責,在腦子里重演過失事件,並懊悔自己當初沒有妥善處理。白天由於事情多,自責懊悔情緒稍輕,夜晚在自責、懊悔的幻想與興奮中,久久難眠。

3、期待心理。

是期待某人或做某事而擔心睡過頭誤事,因而常出現早醒。早上要趕火車、飛機,往往容易早醒。也有的人在晉陞、職稱評定、分房結果快要公佈前,往往也處於期待興奮狀態,難以入睡。

4、衝突心理。

有的人受到突發事件刺激後,不能做出正確的反應,手足無措,不知如何是好,以致晚上睡覺時也瞻前顧後,左思右想,始終

處於進退維谷、舉棋不定的焦急興奮狀態。

5、“夢有害”心理。

不少自稱失眠的人,不能正確看待夢,認爲夢是睡眠不佳的表現,對人體有害,甚至有人誤認爲多夢就是失眠。這些錯誤觀念往往使人焦慮,擔心入睡後會再做夢,這



種“警戒”心理往往影響睡眠質量。其實,科學已證明,每個人都會做夢,做夢不僅是一種正常的心理現象,而且是大腦的一種工作方式,在夢中重演白天的經歷,有助於記憶,並把無用的信息清理掉。夢本身對人體並無害處,有害的是認爲“夢有害”的心理,使自己產生了心理負擔。

6、多慮心理。

一些人由於童年時受到喪失父母、恐嚇、重罰等創傷刺激而感到害怕,出現了怕

黑不能入睡的現象,雖然隨着年齡增長逐漸好轉,但成年後,他們往往多思多慮,一旦受到某種類似兒童時期的創傷性刺激,就會使被壓抑在潛意識中的童年創傷性心理反應再現,重演童年時期的失眠現象。

調整自己的情志是非常重要的方面,所以我們的心理健康也關係着我們每天生活工作的順利。那麼,失眠了應該怎麼調理呢?下面爲大家介紹一下。

經常失眠者可嘗試以下幾種調理方法:

心理調節治療:主要治療以情緒因素爲主導作用的疾病,如神經衰弱、癔病、抑鬱症等。這些疾病可以導致此病,治好了這些病,也就治好了本病。

自我調節治療:保持情緒穩定,性格豁達開朗,改正睡前飽食、喝酒、看刺激書刊等影響睡眠的習慣,讓自己的生物鐘有規律地進行。

器械輔助治療:可以購買有助於睡眠的健康床墊、恆溫冷暖床墊、紅外健康枕、恆溫冷暖枕頭等。

飲食滋補治療:現代醫學認爲,飯後的睏倦程度往往與食物蛋白質中的色氨酸的含量有關,小米富含色氨酸可使大腦思維活動受到暫時抑制,使人產生睏倦感覺;而豬心則具有安神功效,靈芝用於心氣虛或氣血不足的失眠、心悸、健忘等症的治療有較好的效果。

如果我們把人體比爲一輛汽車,那麼我們不僅要會開車,更重要的是一定要學會保養車;可現在很多人更關注對車的保養,卻忽視了對自身人體的保養。人體是個有機整體,但每個“零件”都注定會走向衰老,這種衰老是不可逆的,只是衰老的過程卻有先有後,近日,美國梅奧診所的專家爲大家揭示了其中的秘密。

臉部皮膚:女性19歲半就開始長出第一條皺紋;男性35歲面部皮膚開始出現乾燥、粗糙、鬆弛,面部輪廓不再清晰。

肺:20歲開始衰老。肺活量從20歲起開始緩慢下降,到了40歲,一些人就開始氣喘吁吁。30歲時,男性每次呼吸會吸入946毫升空氣,而到70歲,這一數字降至473毫升。

大腦和神經系統:22歲開始衰老。大腦中的神經細胞會慢慢減少。40歲後,神經細胞將以每天1萬個的速度遞減,從而對記憶力及大腦功能造成影響。

頭髮:男性頭髮30歲後開始變白,女性則從35歲左右開始。60以後毛髮變少,頭髮變稀。頭髮烏黑是因爲頭髮里含有一種黑色素,人體沒有統一分泌黑色素的腺體,黑色素在每根頭髮中分別產生,所以頭髮總是一根一根變白。

乳房:35歲開始衰老。隨着女性體內雌、孕激素水平減少,乳房逐漸衰老、下垂。40歲後,乳量會急劇收縮。

肌肉:30歲開始衰老。肌肉一直在生長,衰竭;再生長,再衰竭。30歲後,肌肉衰竭速度大於生長速度。過了40歲,人們的肌肉開始以每年0.5%到2%的速度減少。

骨骼:35歲開始衰老。25歲前骨密度一直在增加。但35歲骨質開始流失,進入自然老化過程。80歲時身高會降低5厘米。

心臟:40歲開始衰老。隨着身體日益變老,心臟向全身輸送血液的效率也開始降低。45歲以上的男性和55歲以上的女性心臟病發作的概率較大。

牙齒:40歲開始衰老。40歲以上成年人唾液的分泌量會減少。唾液可沖走細菌,唾液減少,

牙齒和牙齦更易腐爛。牙周的牙齦組織流失後,牙齦會萎縮。

眼睛:40歲開始衰老。近距離觀察事物會非常費勁。接着,眼睛適應不同強度光的能力降低,對閃耀光更敏感,不適宜夜間開車。

腎:50歲開始衰老。腎濾過率從50歲開始減少,後果是人失去了夜間憋尿的功能,需要多次跑衛生間。75歲老人的腎濾過率是30歲時的一半。

前列腺:50歲開始衰老。前列腺增生引發

了包括尿頻在內的一系列問題。困擾着50歲以上的半數男子。正常的前列腺大小有如一個胡桃,增生的前列腺有一個橘子那麼大。

聽力:55歲左右開始衰老。60多歲以上的人半數會因爲老化導致聽力受損。這叫老年性耳聾。老人的耳道壁變薄、耳膜增厚、聽高頻度聲音變得吃力,所以在人多嘈雜的地方,交流十分困難。

腸:55歲開始衰老。健康的腸道可以在有害和“友好”細菌之間找到良好的平衡。腸內“友好”細菌的數量在55歲後開始大幅減少,這一幕尤其會在大腸上演。結果,人體消化功能下降,腸道疾病風險增大。

舌頭和鼻子:60歲開始退化。一生中最初舌頭上分布有大約1萬個味蕾。60歲後這個數可能減半,味覺和嗅覺逐漸衰退。

聲帶:65歲開始衰老。隨着年齡的增長,我們的聲音會變得輕聲細氣,且越來越沙啞。這是因爲喉嚨里的軟組織弱化,影響聲音的響亮程度。女人的聲音變得越來越沙啞,音質越來越低,而男人的聲音越來越弱,音質越來越高。

膀胱:65歲開始衰老。65歲時,我們更有可能喪失對排尿的控制。此時,膀胱會忽然間收縮,即便尿液尚未充滿。如果說30歲時膀胱能容納

兩杯尿液,那麼70歲時只能容納一杯。膀胱肌肉的伸縮性下降,使得其中的尿液不能徹底排空,反過來導致尿道感染。

性器官:65歲時,25%的人會勃起困難,男性漸漸出現ED。55歲,女性的陰道萎縮、乾燥,陰道壁喪失彈性,性交越來越疼痛。

肝臟:70歲開始衰老。肝臟似乎是體內唯一能挑戰衰老進程的器官。肝細胞的再生能力非常強大。手術切除部分肝後,3個月之內它就會長成一個完整的肝。如果捐贈人不飲酒不吸

人體器官衰老時間表

毒,沒有患過傳染病,一個70歲老人的肝也可以移植給20歲的年輕人。

人體走向衰老的十大原因:

1、慢性炎症。隨着年齡增長,人體器官發炎越來越多,如關節炎;患病的不只是關節,還有腦細胞、動脈壁、心臟等,梗死和中風等也跟炎症有關。

2、基因突變。許多自然的和人工的因素能引起基因突變;隨着年齡增長,細胞“處理”機制越來越不規律,從而引起基因惡性退化變質。

3、細胞能量枯竭。細胞的“供電站”——線粒體需要一定的化學物質來保證細胞的活力和清除細胞的毒素;如果這個“充電”過程減弱,心梗、肌肉組織衰退、慢性疲勞、神經性疾病等就會發展。

4、激素失衡。我們身體里的億萬個細胞正是有了激素,才能準確地同步工作;隨着衰老,這種平衡變得不規則,從而引起各種疾病,包括抑鬱症、

骨質疏鬆、冠狀動脈硬化。

5、鈣化作用。通過細胞膜的特殊管道,鈣離子進出細胞;身體衰老,鈣離子進出的通道遭到破壞,導致腦細胞、心臟、血管壁里積聚過多的鈣。

6、脂肪酸不平衡。爲了產生能量,身體需要脂肪酸;年齡越來越大,必需脂肪酸的酶開始不足,結果,心律不齊、關節退化、容易疲勞、皮膚發乾等開始出現。

7、非消化酶不平衡。細胞內經常進行多種同步的酶反應;年復一年,漸漸失去平衡,首先發生在腦部和肝臟,這是造成神經學疾病或中毒性組織損傷的原因。

8、消化酶不足。胰腺漸漸枯竭,無法產生足夠的酶,結果,消化系統慢性機能不全。

9、血液循環衰竭。多年之後,毛細血管的滲透性遭到破壞,包括大腦、眼睛和皮膚;由此,引起大、小中風,視力減退,出現皺紋。

10、氧化應激反應。給任何年齡的人們帶來不少麻煩的自由基已過中年的人帶來的麻煩更多,它影響許多生理過程的正常流向,從而加重身體負擔,引起各種疾病。

