

临近开学,学习困难门诊一号难求

学习困难? 或许问题并不在孩子身上

■胡宁

临近开学,学习困难门诊就诊量明显增多。写作业拖拉、注意力不集中、不爱学习、脾气暴躁、不听话、执行力差……家长说起孩子的表现五花八门,但最终离不开“成绩”。医生提醒,家长其实更应关注的是孩子的情绪问题,而非一味追求学习成绩。

升温的门诊

从每周半天的门诊加到一天,就诊地点从百里坊院区扩大到解北门诊分部,温州市中心医院的学习困难门诊仍然一号难求。尤其是临近开学,现场加号的情况已经开始出现。

“这个门诊也像旅游市场一样有‘旺季’,通常在期末考试前夕与开学前后,会迎来就诊小高峰。有时候因为挂不到学习困难门诊的号,家长会直接挂精神卫生科,说起来也都是与学习相关的问题。”该院精

神卫生科医生郭曾说,最近,现场加号的情况多了起来。不少人是从苍南、永嘉等地过来的。作为学习困难门诊其中一名坐诊医生,郭曾接诊的孩子主要集中在小学高段到高中,并且以出现情绪与人际关系问题的居多。另一名医生则是儿童保健科副主任医师林锋,他通常处理的是10岁以下孩子的“学习困难”问题。其中,多动症、智力障碍、孤独症等是引发学习困难的主因。

这个暑期,温医大附属康宁医院学习困难门诊的热度一直居高不下。该院副主任医师蔡巧乐说,每周二上午的门诊,经常看到下午1点才结束。不少人因为约不到号,来现场加号。过来就诊的孩子,以小学生为主,初中生也有。

承压的孩子

在学习困难门诊中,低龄的孩子以神经系统发育方面问题居多,高龄的往往表现为情

绪和心理问题,如学校适应障碍、人际关系紧张、焦虑抑郁等,而在这些情绪的影响下,他们会表现出对学习丧失兴趣、郁郁寡欢、暴躁易怒、和大人对抗等问题。

郭曾说,不少家长一进诊间,便对孩子各种数落,说他们在学习上不上心,脾气太差,总跟父母顶嘴。之后,医生把家长请到外面,再来跟孩子谈,而孩子讲的话跟家长完全两样。他们会说父母不关心他们,每天只盯学习,其实他们是在人际关系等方面遇到了问题,有时候想跟父母讲讲,可才说两句,父母便开始说教,久而久之,也就不想再跟父母交流了。

“不过好在,现在有越来越多的孩子能够意识到这些情绪问题,并能主动跟家长提出去医院看看。这一点非常值得肯定。”郭曾说,这种变被动为主动的孩子,他碰到过最小的只有10岁,这个孩子跟父母说最近心情不太好,很容易烦躁,想

寻求心理医生的帮助。

郭曾希望,家长能耐心地听孩子倾诉,而不是先入为主地给孩子贴标签,更不要给出意见,但可以告诉孩子,需要帮助时可以找父母,父母会一直支持他,给他力量。

蔡巧乐则建议家长能真正看到孩子的困难,给孩子一些发展空间。如果自行调节之后,各种情况还是无法缓解,可寻求专业医生的帮助。

焦虑的家长

其实,有时候家长口中的“孩子学习困难”并非真正是孩子出了问题,而是家长太过焦虑。

前两天,郭曾就碰到一个这样的家长。小滔(化名)9月份将成为一名小学生,为了让他“不输在起跑线上”,妈妈大手笔地给小滔报了各种培训班。看见小滔记英语单词的速度、阅读的流利程度,不如一起参加培训的邻居孩子,妈妈就气不打一处来,她认定小滔太懒,在学习上

不下功夫,每天都会指责小滔。妈妈带小滔看学习困难门诊,一进诊间第一句话就是:“医生,你赶紧给治治,这孩子怎么这么笨,还懒。”结果各项检查都显示,小滔没问题。而且通过他与医生的对话来看,小滔条理清晰,逻辑思维能力也不差。那为什么会“学习困难”?原来是小滔十分反感这种强迫式的学习方式,他在用行动表达自己的不满。

林锋说,这种情况较多出现在幼小衔接与小学低段孩子的身上。从门诊量来看,占比在一成左右。家长因为孩子没有达到自己所期望的水平,便主观认为孩子有问题,殊不知,这问题却是出自自己。

“要让孩子对学习不焦虑,家长首先要不焦虑,更不要眼里只有‘学习成绩’。”郭曾建议,给孩子营造和谐、轻松的家庭氛围。家长每天可问问孩子过得好不好?心情怎么样?让孩子知道家长是关心他,爱他的。

中国医师节——致敬医生！

医者仁心零距离



8月19日是第七个中国医师节,为大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神,日前,绍兴市中心医院组织开展了大型义诊活动。

来自该院外科、内科、骨科、中医、心内、儿

科、妇科等科室的11位专家为广大市民开展健康咨询、诊疗,受到普遍好评。而现场的医师们也用自己的技术专长为人民群众服务,来度过自己的节日。

通讯员单明铭 摄

恋爱时化身“人形挂件”、撸猫吸狗毫无抵抗力

可能是得了“皮肤饥渴症”

■方铮

日常生活中,你有没有这样的一些情况:和朋友逛街时一定要紧紧牵着对方的手,或是牢牢挽住胳膊;晚上睡觉时,怀里一定要搂着点什么东西才能睡得踏实;谈恋爱时,化身“人形挂件”,每时每刻都想粘着对方亲昵贴贴抱抱;对可爱的小猫、小狗没有丝毫抵抗力,总是忍不住想去摸一摸、吸一吸,把脸埋进毛茸茸的触感里。

在一般的社交场合中,我们似乎总是习惯用皮肤的接触如握手、贴面、拥抱……来表达我们的亲近之情。其实,这样的礼仪不仅仅源于习惯,也来自于人对触摸与生俱来的渴望。

皮肤作为人体面积最大的器官,遍布着冷热触痛等各种感觉器,在一个约直径2厘米大小的皮肤上,就遍布

了总长25米的神经纤维和1000多个神经末梢。我们对周边环境的感知与认识离不开皮肤带给我们的信息。

皮肤需求被忽视 可能患上皮肤饥渴症

人类对皮肤接触和亲密感的强烈渴望,被称为皮肤饥渴症。在我们的成长过程中,拥抱、抚摸等身体接触传递了爱和安全感。然而在现代社会中,由于各种原因,这种自然的接触需求往往被忽视或抑制,导致许多人经历着不同程度的皮肤饥渴。

对接触的渴望在我们出生那一刻开始便会产生。皮肤饥渴症多见于婴幼儿时期留下的心理创伤,成长过程中没有得到足够来自于父母、家人的爱抚或互动,使心理长期处于空虚的状态。

当无法得到来自父母足够的抚摸和拥抱时,小小的

我们还会自己发现或创造一个物体,以提供安慰、对抗焦虑和寂寞,使其能够安然入睡。这种物体称作过渡客体,通常包括毯子、旧衣服、柔软的玩偶或特定的声音等。

过渡客体允许儿童在保持足够的安全感的同时,逐渐接受外部世界的现实性。通过与过渡客体的互动,儿童学会自我安慰和自我调节,这对他们日后的社交能力和情感调节具有长远的影响。成人虽然在情感和心理上日趋成熟,但在面临压力事件时,过渡客体的温暖依然会给我们极大的安慰。

而拥抱作为一种最直接的触觉交流方式,能够释放催产素,这种荷尔蒙有助于减轻压力、增强信任感、提升幸福感。无论是与家人、朋友,还是宠物的拥抱,都能有效缓解皮肤饥渴带来的不适感,让人

感到被爱和被接纳。

触觉被剥夺 很有可能出现暴力倾向

值得注意的是,皮肤饥渴症不是肉体饥渴症——虽然也是想和别人产生“肌肤之亲”,但更适合的是一种非性接触(Non-Sexual Touching)来表达爱意。相比起男性,女性间的接触如抚摸、牵手、环抱等更为常见一些,这是女孩子和伴侣增强情感交流的一种方式。

如果长期缺乏肌肤的抚摸和亲近,使“触觉”被剥夺,对此类情感的渴望就会累积,一旦皮肤饥渴症的程度过高,也就是生活中长期缺乏触摸,就可能出现多种负面影响,包括攻击性行为、言语和交流障碍、自尊心降低以及焦虑、抑郁、自残行为和饮食失调增加,甚至在儿童、青少年早期就可能出现暴力倾向。

日常生活中又该如何满足皮肤接触需求呢?

可以增加日常触觉体验,通过按摩、使用热水袋或温暖的毛毯等方式,增加对皮肤的触觉刺激。也可以与信任的人分享拥抱,或通过参加瑜伽、舞蹈等团体活动,增进身体接触的机会。

宠物的陪伴不仅能提供情感支持,它们的触碰和拥抱也是治愈皮肤饥渴的有效途径。

还可以通过冥想和正念练习,增强与自己身体的连接,减少对触觉刺激的依赖。如果皮肤饥渴导致了严重的心理问题,寻求专业心理咨询和医学治疗也是必要的。

在忙碌的生活中,我们不应忽视身体对触觉的基本需求。通过拥抱和亲密接触,不仅满足了皮肤饥渴,更在人与人之间建立了深厚的情感纽带。

人未老,发先白

“早生华发”不一定是衰老作祟

一般认为,不同人种头发变白年龄低于以下数值,可认为PHG



■胡浙芳、朱大方

人过中年后,乌黑的头发总会掺杂些细细白发或是两鬓斑白,岁月的痕迹已渐渐显现,让人不禁感叹衰老的悄然降临。

但生活中有些人遇到重大变故时,有过“一夜白头”的经历,例如古代“伍子胥过昭关一夜愁白头”;也有一部分人明明年纪轻轻,却“早生华发”。

“人未老,发先白”到底是怎么回事?

什么是“早生华发”?可以先来测测,自己的年纪是否属于“早生华发”的标准。医学上有个术语叫“头发早白(premature hair graying,PHG)”,不同人种的头发颜色有差异,开始出现白头发的时间也不太一样。

仔细对照,感觉三四十岁长出的白发好像也不算病态的“白”,即使这样,青丝中“沾染”灰白,总不是一件让人心情愉快的事情。

那么,又是什么导致某些人“早生华发”?一般而言,头发的生长,分为“生长”和“上色”两个环节,分别由毛囊内部的毛囊干细胞和色素干细胞负责。已经长出来的头发,颜色通常比较稳定。

当精神压力大的时候,新长出来的头发会变白。

西湖大学教授张兵团队在2020年1月Nature上发表了一项研究成果,以毛色黑亮的小鼠作为实验模型,来检验不同的压力对于小鼠毛发所造成的影响。研究发现:压力会导致交感神经释放去甲肾上腺素,这种物质被附近的色素再生干细胞吸收,导致干细胞过度活化,所有的干细胞都转化为产生色素的细胞,过早地耗尽了“存货”。

简单地说:“角质细胞还在认真造头发,但色素细胞因为‘高压’被团灭,新长出的头发无法上色,就变白了。”

所以,要记得及时疏导自己的负面情绪,尝试各种手段释放压力。特别需要注意的是,熬夜晚睡、睡眠不足,都会让人的压力激素——去甲肾上腺素水平升高,从而伤害新生的毛发。

除了情绪压力对于毛发早白的巨大影响有了比较新、比较

有力的证据外,自身的个人原因和外界的环境因素对于毛发早白影响也有一定的证据支持。

白发增多,或跟缺乏这些营养素有关

维生素B族。维生素B族是个“大家庭”,包含多种不同的营养素,其中维生素B₅、B₆、B₇、叶酸B₉、B₁₂,都对头发生长有重要意义,是促进黑色素产生的必需品,一些长期素食的人容易出现B族维生素缺乏现象。

饮食是获取B族维生素最佳途径,日常饮食不仅要保证膳食均衡,更要尽可能保持多样化的食物种类。

维生素B₅(核黄素):促使毛发、皮肤、指甲生长,若想补充维生素B₅,需要每日摄入奶类制品、全谷杂豆和肉类食物等。

维生素B₆、B₁₂:促进毛发黑色素生成。若想补充这类维生素,需要每日摄入牛肉、发酵类食物、蛋、鱼、新鲜蔬菜。

维生素B₉(叶酸):促进毛发黑色素生成,补充维生素叶酸,需要摄入新鲜绿叶蔬菜、柑橘类水果和动物内脏。

维生素B₁₂(钴胺素):基本来源动物性食物,植物性含量极少。若要补充维生素B₁₂,需要摄入猪肉、牛肉、禽肉和鱼类,部分由肠道菌制造。

微量元素铜、铁、碘。铜、铁元素是毛囊合成黑色素的重要组成部分。铜、铁两种元素均参与酪氨酸酶合成,而这种酶对于黑色素的生成至关重要,缺乏这两种元素,可能会导致头发失去色素,出现早白现象。富含铜、铁的食物主要存在于海鲜、肝脏、坚果和种子,以及全谷物和一些干果。

碘元素是甲状腺维持正常功能的必要营养素,缺乏碘元素容易导致甲状腺功能异常、毛囊功能下降,也会让头发变白。若要维持正常的毛囊功能,需要保证每天都吃鱼肉、干果类等食物。

总之,早早就出现白发不一定是因为老得快,很多因素都会导致早生白发。因此,要学会自我调节压力、保持好心情。平时要注意休息,睡好觉,别熬夜。规律饮食,注意食物多样化,保证营养充足。不抽烟,远离“二手烟”。

好吃方便的咖喱

对健康也大有好处

■郭俊

“周末吃什么”一直是个困扰我们的难题。许多人会买个咖喱块,加入想吃的食材,刺激自己的味蕾,哪怕光煮成一碗咖喱汤也一样美味。咖喱不光好吃方便,对健康也有好处。

浙江医院营养科章小艳副主任技师介绍,咖喱中含有丰富的姜黄素,姜黄素是姜黄中的活性成分,咖喱呈现黄色也正是因为姜黄素的存在。

姜黄素是一种无毒的多酚类化合物,实验都证明它拥有强大的抗氧化、抗炎、抗肿瘤、抗菌、抗病毒和抗衰老功能。具体表现在以下这些方面:

炎症指标:临床实验证明,咖喱中的姜黄素能够降低促炎细胞因子IL-1和TNF-α的水平。研究显示,人体免疫炎症相关指标(如中粒细胞/淋巴细胞、淋巴细胞/单核细胞、血小板/淋巴细胞和全身性免疫性炎症指数)都与吃咖喱的频率呈线性负

相关关系,即咖喱吃得越多,炎症水平越低。

抑郁及认知障碍指标:或许是因为美食让人心情愉悦,经常吃咖喱的老年人,其抑郁症相关指标更低。

肺功能指标:研究人员检测了受试者的用力呼气量、用力肺活量,以及慢阻肺的患病率,发现适度使用咖喱的人群(每月食用咖喱1次以上但不是每日食用),用力呼气量和用力肺活量更高,慢阻肺的患病率更低。

血液指标:一项随机对照交叉研究表明,食用一次咖喱餐可显著改善健康男性餐后内皮功能,该指标显示血管功能有所改善。数据还显示,咖喱能改善血清白蛋白和血红蛋白水平,在低至中等咖喱摄入量范围内改善效果更佳。

章小艳提醒,咖喱并不是吃得越多越好,它对某些身体指标也会产生负面影响,如腰围和血糖指标的上升。因此,适当频率食用咖喱有益健康,但切忌多吃。