

开学季 父母的分离焦虑也来了

上幼儿园,3岁娃娃有分离焦虑,抱着父母不撒手,哭闹不止;孩子上大学,轮到父母开始有分离焦虑了。近日,由于临近开学季,记者了解到,不少家长因为要送孩子上大学或者上中学住校,心情焦虑,甚至失眠。广州市第一人民医院精神心理科主任医师张璐璐告诉记者,在孩子上大学后特别“黏”孩子的家长,大多在孩子成长过程中对他们过度呵护,习惯对孩子的生活大包大揽。这类家长容易有分离焦虑,而且目前这类情况在心理科也越来越常见。

开学季 父母的分离焦虑也来了

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

对孩子生活大包大揽的家长容易有分离焦虑

前几天,王女士到市一医院心理科就诊,她心情郁闷,经常失眠。张璐璐经过详细了解得知,王女士的儿子考入了外省一所985大学,随着开学的日子一天天临近,她开始焦虑了。因为孩子从小到大,都是她陪着。在孩子读高二时,王女士甚至从外企辞职,以便全身心照顾孩子学习和生活。现在孩子要独自去外省读书,她特别担心孩子照顾不好自己。“饮食上不是

是吃得惯,与同学是否合得来……有时晚上睡觉想着想着就失眠了。”同时,王女士说,“自己虽然卸下了一个重担,但也失去了生活的重心。”

张璐璐称像王女士这种情况就是典型的“分离焦虑”。分离焦虑一般特指婴幼儿因为跟亲人分离,而产生焦虑、不安的情绪。“其实,分离焦虑并不是孩子的专属,作为长时间照顾孩子的父母,也会产生不同程度的

分离焦虑。这种情况往往与家长平时过度关注孩子,与孩子之间缺乏心理边界有关。”张璐璐说,事实上,在孩子上大学后特别“黏”孩子的家长大多在孩子成长过程中对他们过度呵护,习惯对孩子的生活大包大揽。当孩子一旦离开他们的视线,就会感到焦虑,想随时了解孩子生活的细枝末节。一旦孩子离家,家长就容易陷入对自己生活的否定之中。

缓解分离焦虑有四个小方法

那么,如何缓解家长的“分离焦虑”呢?张璐璐建议可从四个方面入手缓解。

(1)学会放手。无论家长在孩子18岁之前的教育是“推”还是“放”,在孩子上大学之后,我们都该学会放手。张璐璐指出,放手并不是意味着不闻不问,而是需要改变心理认识。孩子长大了,应该给予足够的空间任其发展,锻炼其独立的生活能力,过度的关爱有时适得其反。只有学会了独立安排自己的

生活和学习,独立应对各种挫折和突发情况,独立思考决定未来的人生道路,孩子才能在走出大学时成为一个成熟有主见的成年人。

(2)正确认识和接纳自己的情绪反应。与孩子分离所带来的不安是可以理解的正常现象。但家长们也应提醒自己注意,不要让自己的不安和焦虑给孩子以及其他家庭成员带来负面影响,让孩子在未来无法坦然地独自面对分离。

(3)学会自我关爱。每天给自

己设定一个“关爱时间”,例如可以静下来品尝自己喜欢的美食、聆听一首歌曲、看一场喜欢的电影等,通过自我关爱的方式去关注自己,缓解和孩子分离的焦虑。

(4)培养适当的兴趣爱好,让生活忙碌起来。人在忙碌的时候往往没有时间去思考其他的事情,这种分离产生的焦虑感就会缓解。可以给自己选择一些感兴趣的娱乐活动和兴趣爱好,让生活丰富起来,分散对孩子的关注。

开学在即,引导孩子做好时间管理告别拖拉

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

“眼看着就要开学了,我娃作业还没写完,好不容易去写作业了,一会儿在那儿转笔,一会儿在那儿抠橡皮擦,有时说他几句他竟还不耐烦起来了。”对于曾女士的苦恼,广州医科大学附属第五医院心理(精神)科主任莫焯焯建议,家长应根据孩子的心理发展特点引导其做好时间管理,比如从调整生活作息、制定新学期计划等方面,尽快让孩子从假期生活中转变状态,适应新学期的学习生活。

不过面对孩子作业拖拉无法完成的情况,莫焯焯表示,比起帮助、引导孩子做好时间管理,家长更应该先做好情绪管理,尤其要避免使用语言暴力、体罚等方式对待孩子。应积极与孩子沟通谈心,了解孩子拖延的原因,要让孩子认识到动作慢、爱拖延是一个行为习惯上的问题,可以告诉孩子动作慢会造成什么严重后果,或者让他吃一次小亏,让孩子可以从吸取教训。

更多处于“放假”状态的孩子写作业拖拉,与其时间管理失控有关。近日,来向莫焯焯咨询的刘

女士说她的孩子几乎每天都要打上数小时的游戏,晚上不睡,白天写作业时却狂打瞌睡。莫焯焯表示:“家长可适当管控孩子的娱乐时间,帮助孩子安排合理的作息时间,甚至可以提前恢复开学后的作息,如在起床、洗漱、吃饭、写作业时采用限时完成法。假如孩子一时无法适应,家长也应循序渐进,给予监督和帮助,让孩子的心理逐步从放假状态中脱离出来,避免产生逆反心理。”

莫焯焯建议,家长和孩子还可以利用某一天的“大块”时间,一起制定新学期计划。但制定计划时,家长要和孩子商量,学习计划要从实际情况出发,可将开学初的学习时间和内容作一个循序渐进的安排,逐步增加学习的强度,以免突然从轻松状态进入到紧张状态导致适应不良。

“制定好计划之后,家长可以组织一个小小的签字仪式,通过仪式感让孩子去认识这件事的重要性和约束性,从而让孩子自觉自愿地按照计划书去展开新学期的生活和学习。”莫焯焯说。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

口腔溃疡困扰“海归”,争秋夺暑更要顾护脾胃

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 倩倩,24岁,反复口腔溃疡多年

倩倩在加拿大已留学5年,最后一个学期除了各科考试以外,还要完成毕业论文,早出晚归,经常熬夜,饮食作息越发不规律。这几年来,倩倩就经常口腔溃疡,虽有调理也不见缓解。由于疫情原因,倩倩的回国计划一再推迟,经过大半年折腾才终于回国。

但回家不到一周,倩倩又开始口腔溃疡,整个下嘴唇和舌面全部溃烂,连喝水都觉得疼痛难忍,晚上甚至难受到睡不着,大便稀烂,手脚冰凉,时有低热,一下瘦了好几斤。老母亲想着倩倩难得回国一趟,要好好根治,赶紧把她带到了德叔诊室。

德叔解谜 脾胃虚弱,虚火上扰

德叔表示,很多像倩倩这种长年留学在外的孩子,由于东西方饮食文化差异,“中国胃”无法适应。脾胃一旦亮起了红灯,就会导致水谷精气生成不足,气血生化缺乏之源。而期末大强度的学习、熬夜、饮食不规律,不仅加重了脾胃负担,气血生成更加不足,也煎熬了本就不多的津液,使得阴精虚少。而阳气不受阴气制约,

便会“火势”增大,熏灼机体,发为口腔溃疡。阳气在夜间入于阴,阴阳调和,睡眠质量才好,如果阴气不足,不能制约阳气,就容易失眠。如此恶性循环,互相影响。治疗上,德叔着重健运脾胃,佐以滋阴降火之品,连续服用中药4天后,倩倩的口腔溃疡较前明显缓解,经1周治疗后口腔溃疡痊愈,睡眠好转,也没有那么怕冷了。

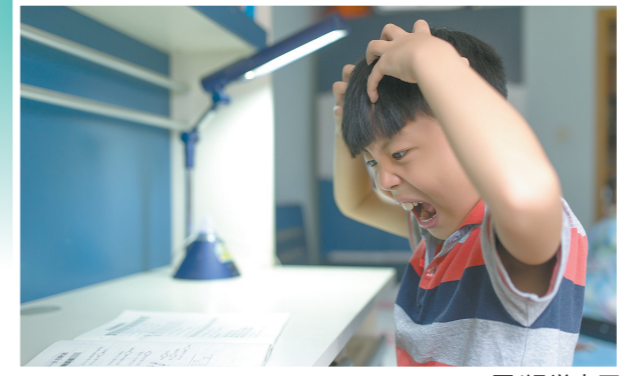
预防保健 处暑养生,勿忘脾胃

处暑节气来临,代表炎热夏季将逐渐淡出。但时有秋雨,湿气仍重,湿热并行,人们还会感受到“秋老虎”的余威。在南方受台风影响,仍有可能出现暴雨天气,且仍有炎热之感,广东民间称之为“争秋夺暑”时。德叔提醒,此时养生千万不要走入一味清热解暑灭火的误区,尤其是

倩倩这类人群,无论是清暑湿,还是润初秋之燥,都要顾及脾胃,药膳中可加入调脾胃的山药、党参、陈皮、砂仁、芡实等药材。此外要保证充足睡眠。平时也可按摩太溪、三阴交、阴陵泉等穴位滋阴,按摩或艾灸足三里健运脾胃,使气血得到补充,每六日可按摩约5-10分钟。

德叔养生药膳房 健脾瘦肉煲

材料:猪瘦肉250克,鸡脚150克,花生80克,砂仁5克,生姜2-3片,精盐适量。
功效:补气健脾化湿。
方法:将诸物洗净,猪瘦肉切片,放入沸水中焯水,鸡脚处理干净后备用,上述食材一起放入锅中,加清水约1750毫升(约7碗量),武火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可,此为2-3人量。



图/视觉中国

面对“秋老虎” 处暑养生这样做

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯雯

长夏身心皆热? 清心祛痘吃点苦!

文/羊城晚报记者 林清清 实习生 吴锦涛 通讯员 查冠琳

炎夏心火旺? 可简单自测

“门诊中常有很多人提问,为何一到夏天,脾气就变得容易急躁、易怒,额头还会开始冒痘痘?”闫玉红解释,这是心火旺的表现。夏季五行属火,对应着人体的心脏,而夏季也是阳气最盛的季节,阳气助长着火,火气通于心,所以很容易出现心火旺的情况。

如何及时发现自己出现心火亢盛,适时调理? 以下几项可作为简单自测:

- 面红,额头长痘痘;
- 眼白处有红血丝;
- 口干口渴,喜欢喝冷饮;
- 尿急、尿频、尿黄;
- 口舌生疮,舌尖红或有芒刺等。

清热宁心吃点苦

盛夏心火亢盛,如何养生? 闫玉红表示,此时可多吃点“苦”。苦入心,可以降心火,如莲子心煲汤、小炒苦瓜、凉拌苦菊等,也可以在下午茶时安排一杯绿茶或苦丁茶,调理心火旺盛的状况。

莲子作为夏令时令食材,可煮汤在此时饮用,清热宁心还可祛痘。对于心火旺盛者以及睡眠不好者尤为适用。脾虚者,如经常感到腹胀、腹泻、胃口差、四肢倦怠、神疲乏力、少气懒言、舌胖大伴有齿印者也适用。

闫玉红提醒,莲子心虽然性寒,但可以降心火,但又不伤脾胃,适合上热下寒的夏季调理,因此此时使用可以不去莲子心,不过孕期、经期的女性使用,则要去心。

清心莲子汤

功效:清热祛湿,清心安神。
材料:新鲜莲子50克,排骨250克。
做法:其中3-5颗莲子不去心,煲汤时一起加入。
用法:建议一周1次。

肺癌早期筛查,项目选择有何策略?

文/侯晓东 廖火生 符力

肺癌作为目前我国发病率第一、死亡率第一的肿瘤,早筛查、早诊断、早治疗(临床疾病的三早)非常重要。

针对早期肺癌筛查,在健康体检中,采取多个肿瘤指标组合进行联合检测并加入影像学检查的策略,能够提高早期肺癌诊断的准确率。尤其对于中高危人群,通过早期筛查尽早发现病变,并进行早期干预,意义尤为重要。

肺癌早筛是恶性肿瘤筛查重点之一

肺癌是一种起源于肺部支气管黏膜或腺体的恶性肿瘤,其发病率和死亡率快速增长,严重威胁人类健康。目前,肺癌为全球发病率第二、死亡率第一的肿瘤。早期筛查、早期评估、早期干预(健康管理中的三早),是降低肺癌发病率和死亡率的重要手段。

按组织病理学分类,肺癌可分为:小细胞肺癌和非小细胞肺癌。其中非小细胞肺癌约占肺癌总数的80%,而非小细胞肺癌又分为:鳞状细胞癌、腺癌、大细胞肺癌和其他类型。

目前常用的肺癌早筛手段

目前在健康体检中,针对肺癌的早期筛查手段包括:实验室检测和影像学检查,两者结合能够提高早期肺癌诊断的准确率。其中,肺癌标志物检查有如下几类,各有不同鉴别意义:



侯晓东 广东省人民医院广东省干部健康管理中心副主任,广东省基层医药学会健康管理专业委员会,广东省精准医学健康管理分会委员

廖火生 广东省人民医院广东省干部健康管理中心主治,广东省基层医药学会健康管理专委会委员

符力 广东省基层医药学会健康管理专委会主任委员,广东省干部健康管理中心惠福分部主任

小细胞肺癌的最敏感的诊断标记物,其特异性也较高。

2. 鳞状细胞癌相关抗原:敏感性低,不适用于筛查;特异性低,所有腺癌均增高;需要与其他肿瘤标记物结合。

3. 神经元特异性烯醇化酶:诊断的敏感性和特异性较低,有时在慢性炎症或良性肿瘤中也会增高。主要用于小细胞肺癌的诊断、治疗后监测和复发监测。

4. 胃泌素释放肽前体:小细胞肺癌的可靠标志物,有很好的敏感性和特异性。对小细胞肺癌的特异性是100%。良性肿瘤未见增高;可用于区分小细胞肺癌和其他类型肺癌;可作为早期诊断指标,但不能预测扩散。

5. 癌胚抗原:在腺癌和大细胞肺癌患者血清含量高,在良性肿瘤和其他肿瘤中也会增高,主要用于检测肺癌和大细胞腺癌的治疗效果、监测复发。

6. 肺癌自身抗体谱检测:肿瘤免疫反应产生的肺癌抗体,能比胸部CT早4-5年提示肺癌风险,能帮助我们抓住预防肺癌的机会。肺癌相关抗体利用了免疫反应的放大效应,早期血液中的信号强,且抗体经淋巴循环进入血液,因此不受肿块大小影响,早期敏感性更高,帮助实现精准的早筛早诊。近年来,已在专科领域广泛应用。

此外,肺癌早筛手段还包括胸部X线照片和胸部螺旋CT平扫等影像学检查。

不同项目应如何选择?

1. 胸部X线照片:这是医院常用的一种检查方法,胸部正位片是胸外科、心脏外科、呼吸内科以及体检最常用的检查之一,具有重要的意义,可以对肺、气管、胸腺

脏、纵隔、心脏等方面的情况有所了解。可观察肺有无炎症、肿瘤、实变、压缩、不张等情况;有无胸膜积液、积气;气管是否偏移。

2. 胸部螺旋CT平扫:为明确胸部病变,螺旋CT检查常用于肺癌的诊断、鉴别诊断和分期。对病变的定位、判断病变的性质较可靠,亦是纵隔病变的首选检查方法。有条件者可尽量使用螺旋CT扫描替代X线胸片,对肺结节性病灶特别是微小结节、支气管管壁增厚、血管性病变等的诊断,比X线有更高的价值。螺旋CT可在任何一个层面创建图像,并可进行血管和病变的三维重建。增强扫描用于肺门、纵隔肿块及淋巴结与血管的鉴别,观察肿块合并肺不张时肿块的大小范围以及观察肿瘤的血运情况。

不同人群肺癌早筛有不同策略

针对健康人群体检的肺癌早期筛查项目选择,建议采取以下策略:

四十岁以下低危人群,可以选择非小细胞肺癌相关抗原+胃泌素释放肽前体+胸部X线照片。四十岁以上低危人群,可以每两年做一次胸部低剂量螺旋CT检查。

四十岁以下中高危人群,可选择非小细胞肺癌相关抗原、胃泌素释放肽前体、鳞状细胞癌相关抗原、神经元特异性烯醇化酶、癌胚抗原和胸部低剂量螺旋CT检查。四十岁以上中高危人群,可每年做一次胸部CT检查。

此外,对于既往发现肺部结节的人群,除定期做胸部CT检查动态观察结节变化以外,还可以进行肺癌自身抗体谱检测,预测早期肺癌的风险。

秋乏怎么办? 保证休息,运动消困!

秋乏是一种自然生理现象,是人体为补偿夏季超常消耗的一种保护性反应。处暑节气处在由热转凉的气候交替时期,由于夏季高温人体出汗多、睡眠少、食欲差、体力消耗大,且高温还会使神经系统兴奋性增高,新陈代谢加速,能量支出过大,这时人体便会欠下很大一笔“债”。随着秋天的到来,气候变凉,各系统也随之发生变化,从活跃状态转入生理性休整期,于是秋乏就发生了。

“应对秋乏,要保证休息,早睡多睡。”高三德介绍,处暑节气天气转凉,我们就应该改变夏季晚睡的习惯,尽量提前1小时上床休息,只有保证充足的睡眠才

能够消除疲乏,恢复精力,为第二天的工作积蓄能量。同时,适当午睡也利于化解困顿疲劳,特别是睡眠相对不足的“上班族”。“应注意的是,午睡时间不宜过长,一般不宜超过1小时。”他强调,过度深睡往往不利于午后觉醒,反而影响下午的工作状态。

“此外,运动消困、伸展腰腿也是对付秋乏的妙招。”高三德说道,处暑时节南方地区湿热仍盛,中医建议早上、午后清凉之时人体适当运动,挥汗祛湿,泄汗除热,能够有效清除体内湿热之困,让人一身轻松,困乏全消。不能外出锻炼的“上班族”也可在办公室里多伸懒腰,同样有消除疲劳的效果。