

新书推荐

超级父母 VS 超级小孩

定价:21.80元 作者:章嘉凌
出版社:安徽科学技术出版社

完全站在亲子教育的立场,介绍了“超级父母”轻松教养“超级小孩”的5大原则,每条原则下为“超级父母”提供40个教养高招和锦囊妙计,而这些问题又脱离严肃的说教,都是由一个个小故事组成的,反映出一个个不同孩子真实的成长表现、心理反应,以及父母和小孩之间的小矛盾,让“超级父母”们可以对症下药。



妈妈这样说,孩子提高成绩最快

定价:16.80元 作者:[日]西角圭子
出版社:安徽科学技术出版社

以图文并茂的方式、轻松的语言将家长教育孩子这个本来很严肃的问题轻松化。书中的插画全部以日本漫画的方式呈现,语言十分诙谐幽默;内容以西角圭子 Stage Method 补习学校里的形形色色的家长和孩子的真实案例作为《妈妈这样说,孩子提高成绩最快》的分析对象,中间不乏对妈妈和孩子的访谈实录,真实地反映出学习成绩比较靠后的孩子的心理状况和家长偏激的、错误的教育方式,以此作为案例和引导,介绍使用“西角圭子学习法”之后的孩子令家长和老师吃惊不已的巨大变化;以“西角圭子学习法”使用前后,孩子和家长的惊人变化做强对比的方式。



●M.7611男,合肥省直机关公务员,55岁,1.76米,大学,品貌修养好,综合素质高,离单,经济住房待遇均优越。诚觅45岁左右,1.60米以上,形象气质佳,温柔端庄的女士牵手,共话夕阳红。

●M.7695男,合肥科研单位工程师,32岁,1.73米,大学,品貌端庄,儒雅重情,未婚,经济优越待遇好。诚觅一位30岁左右,1.60米以上,大专以上,文静端庄的知识未婚女士牵手,最好从事教科文卫工作。

●F.8332女,合肥大型国企高管,43岁,1.65米,大学,端庄知性,性情温柔,离单,有房独居,经济优。诚觅一位55岁以下,1.70米以上,风度气质好,沉稳重情的先生为爱之伴侣。

●F.8361女,合肥大学教师,29岁,1.65米,国外留学硕士,秀外慧中,未婚,家境良好,车房俱备。诚觅一位36岁以下,1.72米以上,沉稳重情,英俊进取,有责任心的未婚男士牵手。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

昨晚,你睡着了吗?

三成成年人有睡眠障碍,“害怕失眠”比“失眠”更可怕

□朱世玲 记者 李皖婷

新学期开学有一段时间了。前不久,一则“小伙做梦吃猪蹄啃手”的新闻成为网友热议的话题——这位小伙子在半夜突然咬手腕,鲜血淋漓仍不松口,幸被及时发现送到医院,小伙表示他只是在梦游,梦到吃猪蹄就啃了手。

安徽省精神卫生中心睡眠障碍科副主任医师朱道民表示,小伙子并非单纯的“梦游”,而是属于异态睡眠,也属于睡眠障碍的一种。3月21日是世界睡眠日,据调查,很多人都患有睡眠方面的障碍或者和睡眠相关的疾病,成年人出现睡眠障碍的比例高达30%。



三成成年人有睡眠障碍

王师傅是个小货车司机,最近老觉得晚上入睡困难,睡不踏实,白天易犯困、头晕没精神。昨天开车一走神撞上了绿化带护栏,险些酿成惨剧。

王师傅赶紧去医院睡眠门诊咨询医生,这才发现,他已经出现了睡眠障碍,而影响睡眠的真凶正是他爱不释手的智能手机。

自从年前换了台智能手机,王师傅越来越离不开它,睡觉之前不刷会手机,心里就觉得“缺了点儿什么”。“本来是想看看两集电视剧,培养一下睡意,没曾想越看越精神,放下就翻来覆去睡不着。勉强睡着了,也是昏昏沉沉的,很容易醒。”就这样,王师傅的睡眠质量越来越差,睡眠时间越来越短,严重影响了白天正常的工作。

“睡眠障碍是指睡眠量的异常及睡眠质的异

常,或在睡眠时发生某些行为异常,如失眠、嗜睡、梦游、发作性睡病,快动眼球行为障碍等等,而失眠是最常见的。”朱道民介绍。据调查,很多人都患有睡眠方面的障碍或者和睡眠相关的疾病,成年人出现睡眠障碍的比例高达30%。

据了解,引起失眠的原因很多,心理问题、精神问题、躯体疾病,生理以及药物,精神活性物质等都会造成睡眠障碍。

睡眠障碍会导致人的生理活动或其他系统功能发生一系列的改变,长期睡眠不足可引起许多神经、精神及亚健康症状,如烦躁、抑郁和活动能力下降,自主神经功能紊乱、消化功能障碍等,甚至会降低免疫机能,影响身体健康和工作效率。

害怕失眠比失眠更可怕

阿宇最近很苦恼。自从两个月前和女友闹分手导致失眠后,一到晚上就睡不着觉,又担心会影响第二天上班,最近这段时间心情很是烦躁,工作效率和记忆力都明显下降,无奈之下只得向医生求助。

“如果没有睡意,就不要强迫自己上床睡觉。”在朱道民接诊的患者中,有一些是因为害怕睡不着导致失眠的,“这种情况就是由于焦虑引起的失眠,或许一开始并非真的‘失眠’,由于过于担心害怕反倒变成了失眠。这也是大多数失眠患者常犯的错误,主要是大家对‘失眠’并不了解。”

按照国际标准来说,一周有三次或三次以上睡眠出现问题(包括睡不着、惊醒、早起等),持续

一个月以上时,才算是失眠。如果偶尔出现2、3次睡眠问题并不能算是“失眠”。反倒是人们因为对失眠的恐惧,产生了失眠—恐惧—紧张—失眠加重—恐惧加重—紧张加重—失眠更重的恶性循环。

“不要过于看重睡眠,不要带情绪睡觉。”朱道民表示,睡眠本是放松的事,发现自己真的睡不着时,不要在床上辗转反侧逼迫自己睡觉,可以起来做做家务、听听音乐、看看书,或者喝一杯热牛奶,放松心情,等睡意袭来再入睡。此外,无论几点睡觉,一定要准时起床,也不要拼命补觉,这样反而会加重“失眠”症状。

失眠或与个性有关

有研究显示,在特发性失眠患者、心理生理性失眠患者以及主观性失眠患者的对照研究中,特发性失眠患者往往具有较高的神经质和内化特征,他们较多关注出现在自身的一些躯体不适症状,总是表现出过度的担心,比如担心自己的健康或者会犯什么错误,而且一般自尊水平较低。

心理生理性失眠症的患者往往表现出更多的悲观、害怕、退缩和疲倦特点。而主观性失眠患者则会更多关注躯体不适,但较少进行自我反省,他们往往以躯体不适来表达内心的紧张。

朱道民也表示,焦虑、性格要强、过于关注睡眠的人更容易患上失眠,对于这一类人,可以做

一些放松训练,例如听轻音乐,让病人自己的情绪,可以帮助放松心情,减少焦虑症状,“失眠”情况就会逐渐好转。同时,多了解一下睡眠常识也会对睡眠有很大帮助,例如保持睡眠环境安静、睡前泡脚、睡前喝杯热牛奶等。

针对大多数人需要的睡眠时间,朱道民推荐,中学生每晚需要8小时,成年人一般6~7小时,老年人则更少,一般5~6小时即可满足需要。

朱道民提醒,普通人如果遇到生活事件,出现两三天睡不好觉的情况是正常的,不必担心;只有失眠每周超过三天,连续一个月以上,而且影响到工作生活,才能诊断为失眠症,需要到专科医院接受正规的治疗。