

□ 健康心灵

愁！家有爱发脾气的娃

专家支招搞定爱发脾气的孩子

“小小年纪脾气倒不小……”“我家娃什么都好，就是爱发小脾气……”生活中，经常能听到家长吐槽自家有个爱发脾气的娃。专家表示，孩子发脾气不可怕，可怕的是不允许孩子发脾气，当孩子闹情绪时，情绪背后的问题更加值得家长去注意。

□ 白静 周先荣 记者 马冰璐

家有爱发脾气的娃，愁！

“小小年纪脾气倒不小，稍微有点不如意，就大呼小叫……”提起5岁的儿子，家住合肥市五里墩街道的董女士气不打一处来，“别看他人小，发起脾气来可不得了，左邻右舍都知道我们家有个爱发脾气的孩子。”她说，自己管也管了，说也说了，可儿子仍是故态复萌，“真让人发愁！”

“在家冲着我们发脾气也就算了，在外面也是个‘小霸王’，总是对着小朋友发脾气，惹得小朋友们都不敢和他玩。”董女士说，再过一年，儿子就要上小学了，“得赶紧帮他改掉这个毛病，不然不仅惹人嫌，还交不到朋友。”

“小时候爱发脾气也就算了，可都是13岁的大孩子了，还总是控制不住自己的脾气，实在让人着急。”家住望湖社区的梁先生说，自己的女儿从小就是个爱耍脾气的“小公主”，“她跟着家里老人长大，特别娇惯，养成了骄横的脾气。”

“考试没考好，发脾气；题目做不出来，也发脾气……”梁先生说，女儿自尊心强，性格敏感，稍微遇到一点小事，就会通过发脾气的方式发泄情绪，“等她情绪平复下来，我和妻子安抚她时，她也是满怀愧疚，可下次再遇到事，她又控制不住情绪。”

孩子发脾气不可怕

国家二级心理咨询师周金妹表示，孩子发脾气不可怕，可怕的是不允许孩子发脾气，当孩子闹情绪时，情绪背后的问题更加值得家长去注意。家长首先要想方设法弄清楚孩子为什么发脾气。“孩子发脾气，其实是一件特别正常的事，大人都难免有情绪，更何况小孩子。”周金妹说，发脾气是一种本能，6岁以下的孩子，理性思维还处在发展阶段，不具备像大人一样的自控力，当情绪如火山爆发时，本能就会通过大喊大叫去解决。

其次，孩子发脾气是独立自我意识养成的表现，3岁左右是孩子自我意识的敏感期，自我意识也包含了自我情绪的体验，当他觉得自我受到威胁的时候，很可能就会闹脾气；也可能在寻求家长的关注，孩子有时候发脾气，或许只是寻求家长的注意或肯定；此外，脾气爆发、升级也跟家长回应方式有关。

专家支招搞定爱发脾气的孩子

如何轻松搞定爱发脾气的孩子？周金妹建议家长从以下3个方面着手：

□ 医疗新闻

安徽省首例青光眼CLASS手术成功开展

星报讯(戴睿 记者 马冰璐) 青光眼,作为位于全球首位的不可逆性致盲眼病,发病率逐年增高,由于它对视功能损害的不可逆性,给很多患者和家庭蒙上了巨大阴影。昨日,记者获悉,安医大二附院眼科陶黎明教授团队在青光眼治疗技术上取得重要突破——成功开展一例二氧化碳激光辅助深层巩膜切除术(CLASS)。这也是这项新兴技术首次在我省造福青光眼患者。

据悉,患者是一名26岁的双眼原发性开角型青光眼患者,手术前眼压高达32mmHg,已经呈现出青光眼晚期“管状视野”。据团队副主任医师刘贺婷介绍,“管状视野”是一种视野缺损,看东西的感觉类似“管中窥豹”,严重影响患者生活,而且继续发展就会失明。



1. 接纳孩子的脾气。儿童心理学博士侯瑞鹤在书中说：“接纳，是对孩子最好的管教。”接纳孩子的脾气，理解孩子的需求，是成熟型父母的必修课。孩子天性爱玩，面对孩子的需求，千万不能采取“如果……就……”这样威胁式的回应，也不要“我数123”这样的句式，给孩子施加压力，让孩子失去安全感。

2. 积极暂停，帮助孩子平复心情。当孩子发脾气时，最好的办法是让他放松下来。对于小一点的孩子，可以通过拥抱安抚、给食物等方式转移他的注意力。对于大一些的孩子，可以用一些办法进行刻意训练，比如：让孩子学会深呼吸，在日常生活中，就可以让孩子练习缓慢深呼吸，到了孩子情绪激动的时候，就可以第一时间让这种方法派上用场；为孩子安排“冷静角落”，可以在家里找一块舒服的地方，放上孩子喜欢的标志物，和孩子约定好，如果生气、心情不好，都可以来这里待一会；还可以通过听孩子喜欢的音乐、讲故事等方式来暂停。事实上，只要家长保持真诚、不敷衍的态度，这样的策略十有八九都是奏效的。

3. 控制好自己的情绪，为孩子做榜样。父母是孩子的镜子，当家长自身负面情绪爆表，或是冲别人发火的时候，孩子会把一切都看在眼里，那么孩子自己也会在不知不觉中，复刻父母处理问题的方式。想要拥有一个情绪稳定的孩子，家长首先就要向孩子展示最好的自己。

CLASS手术是一种新型治疗青光眼的微创手术方式，于2017年被引入我国，并在北上广等地逐步推广，堪称青光眼手术技术的一项革命。专家指出，该手术不穿通前房、不破坏内眼结构，减少了滤过泡及眼内相关并发症，同时手术中外渗的房水可吸收激光能量，避免组织过度消融，极大提高了手术安全性，患者术后通常康复良好。

“针对青光眼的不可逆性，市民需要做到早发现、早诊断、早治疗。”陶黎明提醒，当出现了“反复的眼胀眼痛”“突发的眼部剧烈胀痛”“视力的急剧下降、视野狭窄”等眼部不适时，应联想到青光眼的可能性，早早就医检查，避免产生更严重的后果。

□ 安全用药

问：“空腹服药”应该如何正确服用？

答：“空腹服药”是为了避免食物干扰，使药物迅速进入小肠吸收，发挥作用。主要指在8~10小时没有进食的情况下服药，部分药物还会在空腹服药的基础上根据症状特征，加上“清晨”这个时间段的要求。

需要空腹服用的有以下四种药物：

1. 驱虫药

为了增强药物与虫体的接触，增强疗效，大部分驱虫药都要求患者在空腹或者半空腹时服用。

2. 部分抗生素和抗菌药物

为了减少食物对药物吸收的影响，提高生物利用度，建议在空腹状态下服用(如氟喹诺酮类、头孢克洛等)。

3. 降压药

为了有效控制血压，使用氨氯地平、依那普利等长效制剂时，应该在清晨7时服用。这种情况属于空腹服药的特殊要求，对用药时间有限制。

4. 抗抑郁药

抑郁症患者往往会焦虑、忧郁、猜疑，这种状态常常是晨重晚轻，也就是清晨时症状表现得更为明显，所以氟西汀、帕罗西汀更适宜在清晨服用。

□ 石跃新 记者 王玮伟



读者：我从小到大一直比较自卑，总觉得自己不如别人。我该如何摆脱自卑心理呢？

心理专家：找到自己的长处，不要拿自己的短处和别人的长处比，徒增烦恼。面对别人优于自己的地方，不嫉妒、不诋毁，平常心对待。努力学习、工作，用知识丰富自己的心灵，增加自己的人格魅力。

□ 记者 马冰璐

□ 健康生活

巧饮5茶降降火

星报讯(记者 马冰璐) 天热容易上火，不妨饮用这5茶，给五脏降降火。

心火：如果舌尖红，伴有烦躁、口干、口舌生疮、睡眠不好、手足心热、盗汗、小便赤热发黄、大便干等症状，就可能是心火。

解决方法：喝莲子茶。莲子心可清心火，有清心安神的作用。取莲子心1~3g，泡水饮用。

肝火：有肝火时，舌质也是红的，但主要集中在舌的两侧。此外，肝火还表现为性急易怒、失眠、头晕目眩、面红眼赤、口苦口干、耳聋耳鸣、舌苔黄薄、胸胁疼痛、大便干结等。

解决方法：喝菊花茶。选用黄菊花三朵，泡茶饮用。

肺火：肺火表现为脸有疔子、鼻咽干燥、咳嗽胸痛、干咳无痰或痰黄而黏、睡眠不好、舌头前半部分红。

解决方法：喝金银花茶。金银花性寒味甘，具有清热解毒、抗炎、补虚疗风的功效。

胃火：有胃火的人往往容易饿，想喝凉水，还有烦热胃痛、口渴口臭、牙痛、牙龈肿烂、牙宣出血等症状。

解决方法：喝苦丁茶。苦丁茶性寒味甘苦，可归胃经，有疏风清热、明目生津的功效。

肾火：肾脏一般都是因虚而导致火旺，即虚火。主要症状表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿松动或疼痛。

解决方法：喝枸杞子、地骨皮茶。枸杞子性平味甘；地骨皮即枸杞皮，性寒味甘，均有滋养肾脏的功效。