



新民健康大讲堂走进马鞍山 专家为考生家长开“药方” 别把焦虑情绪传染给孩子

升学季,和气温一起上升的还有家长的不安情绪。昨天,长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲第四期在马鞍山市图书馆举行。以“升学季,家人能否‘心安’”为主题,上海市精神卫生中心党委书记、主任医师,上海市疾病预防控制中心精神中心主任谢斌教授为家长带来实用的“安心”贴士。

孩子这两天在参加中考,考不上好高中怎么办?家长沈女士每晚都把这些“折磨”,夜夜失眠。“但孩子并不领情,说两句就顶嘴,亲子关系达到崩溃边缘。”沈女士很无奈。谢斌说,事实上,很多家长对孩子的各种不满恰恰源于自身的焦虑,而孩子也会受影响,吸收焦虑情绪。家长应先管好情绪再去管教孩子,也要区分好自己的需要,还是孩子的需要,掌握合适的沟通技巧,这样才有可能作出对孩子有益的决定。

谢斌认为,有压力不是坏事,但过度的压力就会导致孩子心慌、焦虑,影响考试发挥。如何找到这个“临界点”呢?谢斌说,主要还是看,面对压力的时候,到底是处于比较兴奋的状态还是比较紧张焦虑的状态。如果孩子跃跃欲试,这个压力就能起到激励作用。

谢斌说,升学季的压力主要来自成长的压力,而这层“压力”主要来自四方面原因:首先是变化,生活环境显著变化;其次是强迫,孩子参加考试的确实是成长之路的大事,他无形中牵引、被推动了;



■ 谢斌在大讲堂演讲

然后是竞争,难免带来焦虑;最后是未知,在分数出来之前,谁都不知道结果是怎样,对未来的未知也是一种无形的压力。数据显示,随着年龄的增长,孩子抑郁情绪的检出率也在不断增加。而即便考完后,也不能完全放飞,心理困扰并没有消失。

应如何面对并改善情绪呢?谢斌开出“药方”:第一,“一家人要整整齐齐”,升学季,一家人最好能保证家庭结构的完整,哪怕夫妻间感情不好,也应该作出暂时的牺牲,确保孩子心态平稳。第二,就是在重要的事情上,一家人的三观要基本一致,不要有什么矛盾。第三,学会平等相待,多陪伴多沟通,给予孩子关爱和家庭温暖。第四,家长要做到不越位、不缺位,摆正位置很重要。

谢斌特别强调,健康的身体和人格最重要,家长要放大格局培养一个能适应社会发展的人。随着孩子的年级升高,家长“高期盼”往往

会给孩子传递压力,使得孩子的情绪、认知出现问题。心理行为问题不等于精神病,但家长也要避开认识误区。比如,有的家长不愿承认孩子有问题;有的无视成长道路上的心理问题,认为这些心理问题自己会好起来的;还有的家长时常惊慌或暴躁如雷,高情感表达易让孩子情绪不稳。家长往往是到了问题严重时才想到心理咨询。因此,谢斌建议,家长要关注孩子的情绪表达和情绪变化,及时干预;与学校和老师保持良好的沟通;与专业人员“长期合作”。如果孩子需要治疗,不要抗拒吃药,同时也要鼓励孩子保持正常的学习生活,但要适当降低要求,并鼓励孩子健康饮食,适度运动。“成长之路,不是短跑,也不是长跑,而是接力跑,不必一下子花光所有力气。”谢斌说。

新民健康大讲堂由上海市卫生健康委员会、上海市体育局和新民晚报社于2013年1月联合创办,至今已举办72场活动。本次第72届新民健康大讲堂由马鞍山市卫生健康委员会、马鞍山市郑蒲港新区现代产业园区管委会、马鞍山市图书馆承办,安利(中国)、万达信息、阿基米德等协办。新华网、澎湃、新民网、长三角公共卫生(网络)电台、健康云、安利云等联合直播。首席记者 左妍



扫码看视频

上海市医学会会长徐建光表示 为中医药发展织好网点亮灯



■ 徐建光在大讲堂演讲

昨天,长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲第四期走进马鞍山,上海市医学会会长、上海市医师协会会长、上海中医药大学校长徐建光教授担任本次巡讲活动顾问,现场发表题为“助力健康中国建设,发挥中医药在全民健身和全民健康深度融合中的独特作用”的主题演讲,呼吁全民共同努力,为中医发展沃好土、织好网、点亮灯。

“中医药作为中华文明宝库中的瑰宝,其独特的生命观、健康观、疾病观、防治观,与全民健康维护高度契合。”徐建光指出,促进中医药传承创新发展与全民健康深度融合都是推进健康中国建设的重大举措。中医不仅创造了多个世界第一,而且在推进全民健康方面,中医药有绝招,促进健康自我维护、健康促进干预和健康

产品开发,中医人在行动,构建全民和全生命周期的中医药服务,推进中医治未病健康工程。

“全民共同努力,为中医药发展沃好土、织好网、点亮灯。”徐建光呼吁,要营造全民用中医的良好氛围,在健康社区、健康单位、健康家庭建设中增加中医药元素,让中医治未病理念真正融入健康工作和生活方式。要多方参与、群策群力,在政府投入及政策引导的基础上,动员社会力量及组织参与,拓宽中医药在全民健身及全民健康融合发展中的服务领域。推进全民健身与全民健康深度融合,发挥中医药独特优势及作用,不断探索突破,立样板、树示范,以点带面逐步推进。他直言,长三角中医药事业发展历史悠久,底蕴深厚,名家辈出,中医药发展有着良好基础和合作传统,要发挥中医药在全民健身和全民健康深度融合中的作用,推进建设“健康长三角”,在全国率先探索创新机制与改革路径,形成经验并不断推广。

近年来,马鞍山市融入长三角医疗卫生一体化发展,协同推进健康马鞍山行动,成为安徽唯一跻身全国首批38个全国健康城市试点市之一。马鞍山市积极对接上海医疗卫生与健康领域创新合作。去年,上海中医药大学马鞍山康复研究院揭牌,将落户马鞍山市郑蒲港新区。首席记者 范洁



象群“转场”了

专家称已呈现南返趋势

记者从云南北移亚洲象安全防范工作省级指挥部获悉,北移象群“转场”了。17日晚,北移象群经过跋涉,离开玉溪市易门县域,在21时48分进入峨山县大龙潭乡。

18日7时,14头大象在峨山县大龙潭乡迭所村委会下方300米山箐中不再移动。在白天负责对象群监控的玉溪市公安局无人机监测组队员的监测屏上,可看到受前一天活动频繁影响,除了耳朵和尾巴时不时驱赶一下蚊蝇,大象一直睡到

14时50分。17时,象群在山箐里玩耍,到红薯地里吃红薯藤。为更好地保证对象群的监控和现场管控,监测人员连夜换了四个监测点。同时,前线指挥部负责人认为有必要随大象转场。可大象行踪无法确定,万一它们又返回易门呢?工作人员马不停蹄到一线进行实地查看地形。“象群一路喜欢走山梁,不愿走箐沟,附近有些山比较陡峭,它们可能不愿意翻。”“这条路是断头路,要是大象走了还得折出来,那就白走了。”“现在

大象离开了人口密集区,让它们自由行走更好。”工作人员一路讨论。经反复研判,在易门十街乡政府驻扎了11天的“追象人”集体向峨山迭所村委会转场。此外,独象离群13天,于17日晚进入安宁市辖区,位于象群正东方向,与象群直线距离24.7公里。云南北移亚洲象安全防范工作省级指挥部专家组成员沈庆仲初步研判,象群已呈现南返趋势,具体路径还需进一步研判。特派记者 周馨(本报昆明今日电)



■ 象群在散步

云南省森林消防总队 供图



新民周刊 2021年6月21日新刊预告

2021全年订阅优惠价¥408

订阅电话: 021-62793310 订阅代号: 4-658

Editorial 新民一周

03 以色列的变局与新局

Cover Story 封面报道

06 最先复苏的国际电影节

08 用优秀电影致敬

“一百岁正青春”的时代

14 《1921》群像 ·

我还是从前那个少年

18 电影4.0时代: 上海无限可能

24 《牡丹亭》还魂记

30 上海电影节的“国际范”

34 “国际范”名场面

Military 军事

46 各国航母扎堆南海, 意欲何为

52 世界航母知多少

54 中国航母发展到什么地位了?

Figure 人物

58 樊春海: 70后院士横跨三个领域

64 年轻人讲的党课是怎么获得大流量高音量的?

Health 健康

68 直面“癌王”