

上海家长服务热线开通,咨询内容主要集中于教育方法、观念

# 父母要学会与“青春期孩子”共情

## 教育新观察

本市每逢周末开通的家长服务热线,前、昨天首次“上线”,就成为家长吐槽亲子矛盾、理念冲突的一个情绪“宣泄场”和亲子教育的“大课堂”。从家长的诉求来看,他们对于家庭教育指导有着迫切需求。

由上海家长学校设立的这条家长服务热线,旨在为广大家长提供专业和科学的家庭教育方法指导,并舒缓家庭亲子关系中的各种矛盾与困惑。据热线负责人文一旭介绍,在首个周末的接线中,妈妈来电占比高达76%,说明妈妈们在教育子女方面投入的精力更多,

也更容易为亲子问题而焦虑。从咨询内容来看,主要集中于教育方法和教育观念,很多是家长恼怒“孩子不听话”“学习不努力”“暑假里成天玩手机”,孩子则抱怨家长“太啰嗦”“太主观”“管头管脚”。如何在严格管教与让孩子自由成长中找到最佳平衡点、如何激发孩子学业进步的内在动力等话题,是接线的家庭教育指导专家与家长们探讨最多的话题。

“这个冷饮好吃吧?你想想,不好好读书将来怎么吃得起这么好吃的冷饮。”“这次旅游开心吧?回去一定要抓紧做功课啊,考不了高分就考不进好的高中、进不了好的大学,将来也找不到好的工作,怎么有钱出去旅游?”……只要与孩子聊天,家长都会有“本事”把

任何事情最后都绕到学习和分数上,这在相当一部分家庭里已经成了“永恒的话题”。昨天接了一整天的电话,家庭教育咨询师宋成锐老师对此深有感触。比如有个上初中的孩子,暑假里从早到晚几乎不跟妈妈讲一句话。妈妈打热线电话来诉苦,因为听老师和同学介绍,孩子平时在学校里挺健谈的,也很开朗,为什么放假在家与妈妈朝夕相处,却变得一言不发呢?吃饭时也闷声不响,母子间的对话要么是“要不要”,要么是“吃不吃”或“好不好”,孩子的回答绝对不会超过两个字。在与家长交谈后宋老师发现,这位妈妈在与孩子相处时十分强势,习惯发号施令,母子交流属于那种不管讨论什么事都会绕到学习上的“典型套路”模式。宋老师说,父

母要学会与青春期的孩子共情,要善于找到孩子感兴趣的话题,即便是学业上的引导也要有同理心,不要只会板着脸孔教训人。

“想不到,有个初中男孩一天里竟然连续7个小时都在玩手机,连吃饭和上厕所都放不下手机,外婆根本管不住,父母又要上班,真怕一个暑假放下来,孩子的身心都毁了。”宋成锐介绍,在两天的热线接听中,如何让让孩子合理使用电子产品的案例约占三分之一,像这个7小时“机不离手”的男生就属于特别典型的电子产品依赖症。他说:“包括手机在内的一些电子产品,已经成为人们娱乐消遣的主要工具,成年人也会乐在其中。对于正处于学习和成长阶段的未成年人来说,让他们彻底摆脱电子产品

也不现实,但一定要有约束。父母要与孩子共同立个规矩,比如,晚上10点后不能玩,要保证充足的睡眠。白天要定好做作业和体育锻炼的时间,在这两个时段里必需心无旁骛。还有,暑假里家长也要动脑筋给孩子找些事情做,可以让他们读读纸质的中外名著,带他们外出看看展览,或参加一些社会实践活动。玩电子产品只能是暑假生活的一个调剂,是“点心”而非“正餐”。

开通仅两天的家长服务热线获得了很好的社会反响。文一旭表示,将继续优化热线服务的流程,不断提升咨询师的专业水平,争取让每位打进电话的家长都能得到及时、有效的帮助。

本报记者 王蔚

西药和中药哪个更伤肝? 保健品吃多了对肝脏有影响吗?

## 用药要遵从医嘱,以免肝脏受损

7月28日是世界肝炎日。说起肝炎,很多人最先想到甲肝、乙肝等病毒性肝炎,然而,近年来我国病毒性肝炎的人数持续下降,但其他因素造成的肝炎逐年增加,比如脂肪性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝损、自身免疫性肝炎等。

### 混吃感冒药吃出肝损

“没有把握好药物剂量,或是药品过度叠加使用,造成药物性肝损很常见。”商斌仪说,曙光医院接诊过不少因为混吃感冒药而导致肝脏功能异常的患者。一名男青年就因体检发现转氨酶升高,检查后发现肝功能异常,原来,他在感冒发烧期间频繁服用了过量对乙酰氨基酚。

还有一名老年患者,认为中药和西药联合使用效果更好,吃了氨麻美敏片后,又服用了感冒灵。在曙光医院肝功能检查显示,其总胆红素和转氨酶明显升高。幸亏发现及时,马上停用了造成肝损伤的可疑药物,进行保肝治疗,肝功能很快恢复正常。

常用的感冒药,为什么会吃出肝损伤?商斌仪解释,这两种感冒药都含有对乙酰氨基酚。对乙酰氨基酚也称为扑热息痛,是目前临床上常用的解热镇痛药。该药大部分在肝脏代谢,超剂量服用可导致急性肝损伤。实际上,目前约



■ 商斌仪在接诊病人 受访者供图

80%的感冒药(包括西药和中药复方制剂)都含有对乙酰氨基酚,因此不宜混吃。

### 吃中草药要经过辨证

王阿姨步入更年期后经常失眠。她听人介绍在网上买了一款“安神茶”,一连喝了三个月。最近,王阿姨总觉得提不起精神,胃口变差,小便也发黄了,到医院检查,发现谷丙转氨酶飙升至500,肝功能异常。

王阿姨来到曙光医院肝病科,商医生经过仔细问诊后发现,王阿姨没有其他用药史,而这款茶中含有夜交藤的成分。“夜交藤又名首乌藤,是一种中药,主要功效是养心安神,对部分人群有肝损伤风

险。”商医生告诉她。保健品、膳食补充剂虽然不是处方药,但因为很多都是通过肝脏代谢,同样有引发肝损的风险。

在传统中草药中,也有可能引起肝损害的,其中以何首乌和土三七最常见。“作为传统中药,何首乌分为生何首乌、制何首乌,每日服用的最大量是不一样的。如果服用制何首乌的剂量达到或超出正常用量,就可能出现转氨酶升高。”商医生说,还曾遇到服用了土三七导致肝损的患者。“土三七是不能口服的,只能外用,当成三七内服,可能导致肝脏出现损伤。”

“考虑到中草药各成分间、配伍的各种药之间的相互作用尚不明确,因此服用之前一定要经过辨

证。千万不要以为中草药是天然的就不会吃出问题。”商斌仪提醒。

### 用药要咨询专业医师

肝损的临床表现不一,轻者可无症状,仅在化验检查中发现转氨酶升高;重者可出现严重的消化道症状、黄疸、肝功能显著异常。

药物性肝损如何诊断?“并无特异性的诊断方法,主要是结合用药史,进行排除性诊断。”商医生说,“患者吃过某种药物后发现了肝损伤,就一定是该药引起的吗?也不能直接得出这种结论。门诊遇到这类患者,我会让他一定要讲出来吃了什么药,还要去查说明书,了解药物的代谢途径,明确是否由该药物造成肝损。”

虽然有很多药物会导致肝损伤,但这并不意味着这些药物都得被列入“黑名单”,遵从医生嘱咐、合理使用药物才是关键。商斌仪建议,使用任何药物前最好咨询专业医师,并严格遵循使用量,不能自行超疗程服用、超剂量服用。其次,应尽量减少有明确肝毒性药物的使用,更应避免两种或两种以上肝毒性药物混合使用。最后,如果一定要使用肝毒性药物,必须定期监测肝功能,必要时可同时服用保肝药,将肝脏损伤风险降至最低。

本报记者 左妍



## 今日论语

今天一出门,许多人感受到了滚滚热浪,而这仅仅是本轮高温的开始。根据上海中心气象台预报,上海将出现8至10天的持续高温天气,极端最高温度为39至40℃。

即将过去的7月,高温热浪多阶段出现:7月2日至9日,以及7月16日至24日。特别是7月7日的极端最高温度为39.6℃,让人记忆犹新,不过也让一些人出现了懈怠,认为高温不过如此,特别是一些老年人,经历了前两次的高温后,觉得即使有些不舒服,只要“熬一下”就好了。

与台风、地震等灾害相比,高温像是一个“看不见”的无声杀手。一个重要的事实是:大多数与高温有关的死亡并不是由中暑造成的。持续高温带来的危害,对患有心血管疾病的人尤其,特别是老年人,因为身体的冷却机制在用力过猛时会心血管造成压力。因而,帮助老年人抵御高温天气,社区不仅要关注他们是否有避暑的条件,为他们提供避暑的场所,也要关注他们的健康情况,一旦出现健康问题,能够及时通知家人或者志愿者帮他们就医。

每个人的体质、承受力不同。高温持续,一些易感人群就可能出现状况,特别是户外工作者,像交警、快递小哥等,由于不能选择工作环境,有关部门和单位应该合理安排他们的工作时间,尽量避开酷热时段作业,将工作安排在早晨或傍晚。如果必须在高温下工作,要注意适当缩短工作时间、增加休息时间和轮换作业。

这段时间也是人们出游的旺季,对于相关文旅场所来说,要在入口、安检、景点项目排队等区域加装喷雾风扇、高架风扇和移动式风扇,帮助游客在排队过程中尽量降温,并做好游客中暑应急救援预案。

不懈怠,从容应“烤”,愿大家安然度夏。

## 从容应“烤”不懈怠

方翔

## 净化天然河 变身竞技场

近日,有着12年历史的开能河滨游泳邀请赛举行,吸引了百余名参赛者。有杨浦“泳将摇篮”8名小朋友的精彩表演,更有多位百岁老人助力。众人用这种方式,一起庆祝园区“全水回用负排放系统”持续运行12周年,以实际行动践行环保理念。

参赛选手们表示,这条河道的水质让他们感到满意,畅游其中更是一种享受。开能集团介绍,园区

的这条天然河道,十多年间历经了多次大规模治理,每当有新技术、新产品,便会在这条河道进行运用。在本届赛事河道改造中,河道湿地底部铺设了7套浮排净化系统,使用了637个过滤再生桶。每个桶从下至上由一定厚度的填料组成,主要有陶粒、瓜子片、细河石、粗沙等,依靠截留、吸附等物理方法净化河道水质。

本报记者 徐程 摄影报道

