



## 别让“期望过高” 毁掉孩子的快乐童年

耕心医生：刘璐  
市精神卫生中心儿童青少年心理科副主任医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

曾有一张“小孩作息时间表”流传于网络，引发网友热议。按照这张作息时间表，一个9岁的孩子，每天早上5点起床，一直要学习到晚上11点才能睡觉。在这份作息表中，除了周一周五到校正常上课之外，还有古文、钢琴、围棋、毛笔字、奥数、跆拳道、游泳、英语、拉丁舞这9种课外学习课程。每天学习18小时睡6小时，孩子能承受得了吗？

其实这个孩子并非个例，家长过高的要求也是形式多样：幼儿园就报

班学完了小学课程，借此获得领先优势；要求孩子小学三四年级必须取得钢琴十级证书；孩子五六岁必须学会游泳；每晚看书1个小时等。

这种过高要求的结果，是让孩子失去了快乐的童年，失去了亲近自然、培养兴趣的机会，也失去了相互学习、交流、团结协作的能力。

现在的孩子，受挫折能力普遍比较差，非常害怕失败，这与家长平时对孩子要求过高有着密切的关系。家长对孩子要求过高，孩子一旦没有达到目标，家长会批评孩子不够努力、做事不专心等。孩子在成长的过程中，很难获得成就感，越没成就感，就越没信心，产生自卑感。更有甚者，如果对孩子要求过高，还会给孩子带来精神上的摧残，影响孩子性格的发展，导致孩子很难真正的快乐起

来。

孩子的成长是一个漫长的过程，不可能一蹴而就。生活中之所以时常会出现亲子冲突，恐怕也与家长对孩子的期望值过高有关。比如要求孩子去做能力无法达到的事情，又或者有时候孩子虽然做得很好，但是从家长的角度看来，却未能达到十全十美，于是忍不住斥责等。

作为家长，要学会尊重孩子的兴趣和愿望，当孩子可以学自己想学的东西，做自己想做的事情时，才能够更好地发挥他们的主动性、创造性、想象力，孩子的潜能才能得到释放。有家长的爱作为前提，又适度确立对孩子的期望值，在家庭教育中充分鼓励孩子的兴趣、爱好，激发他们的潜能，才会提高家庭教育的有效性、功能性，引导孩子走向成才的道路。

## “冬病夏治” 三伏贴受青睐

保健医师：周丹  
市中西医结合医院(市二院)治未病科



杨吉玲 杨冷

市中西医结合医院开展“冬病夏治”以来，受到了很多市民的青睐，他们都期望能够通过中药内服、穴位贴敷、针灸、拔罐等手段，治疗好发于冬季或在冬季症状易加重的疾病。

“冬病夏治”有多种形式，包括穴位埋线、温针灸、膏方、罐疗等，其中以穴位贴敷治疗最为常见。在三伏人体腠理疏松之际，通过药物贴敷等方式对穴位产生刺激，能更好地发挥药物的“归经”作用，帮助气血流通，激发周身经气，促使所用药物随穴入经络而归脏腑。

穴位贴敷治疗所用药物以温热性质的药物最多，目前广泛应用于呼吸、消化、循环、风湿免疫等内科系统疾病治疗，也在皮肤、骨骼肌肉的外科疾病治疗中起到了一定作用。有临床研究指出，三伏期间贴敷温阳活血膏，可以有效缓解冠心病、心绞痛患者的临床症状，降低三酰甘油、总胆固醇、低密度脂蛋白水平，减少硝酸甘油服用量。在其他具体适应证上，以慢性阻塞性肺疾病、风湿性及类风湿关节炎、膝关节炎、部分虚寒性妇科疾病等中医辨证以阳虚、虚寒为主，寒热错杂但仍以寒为要者最为显著。

“冬病夏治”理论除可指导病证治疗外，也可针对体质或症状进行调整。对于平素畏风、畏寒、易感冒或冬令时反复发生感冒的虚寒体质者，症见咳嗽、喘反复发作，或鼻涕、痰液清稀而白，背部怕冷、四肢不温，冬季感受寒凉后症状明显加重等症，也是较佳的应用。临床研究指出，三伏季节进行穴位贴敷，在降低反复呼吸道感染患儿的发病次数、发作时间及发作程度方面均有一定优势。

“冬病夏治”疗法在临床运用时也有一定的适用范围，对于活动性肺结核咳血患者、孕妇等，是明确禁止使用“冬病夏治”贴敷疗法的，而对于目前血糖控制不理想者，皮肤有创伤、破溃或皮肤易过敏者，瘢痕体质者，不建议“冬病夏治”贴敷，两岁以下婴幼儿要慎用“冬病夏治”贴敷。

## 手术前血液检查的作用

护齿卫士：陈皖溪 市口腔医院主治医师



高雨 杨冷

在临床工作中，经常有患者询问术前验血的意义。

在正规医院手术之前明确规定需检查的项目有：艾滋病、乙型肝炎、丙型肝炎、梅毒、血常规、凝血四项、肝功能等检查。目的是检出传染病，避免在诊疗过程中交叉感染，并且判断是否存在贫血、凝血功能异常等疾病，利于开展术前准备工作。

人体的止血功能十分重要，流血

时，止血功能迅速发挥作用，使血液凝固堵住伤口而止血，避免血液大量丢失。当患者需要手术时，医生必须事先了解患者的止血功能是否健全，避免术中意外发生。凝血四项属于检验科临检项目之一，归属于血栓性疾病检查，为手术前必查项目、血栓前检查项目，以及监控临床口服抗凝药物患者。目的是在术前了解患者的止血功能有无缺陷，让医生知晓患者的相关指标，预防术中大量出血。

血常规主要是检查患者是否有贫血、感染、血小板减少的迹象以及其他可能的全身性疾病，对于有创的临床操作，会有出血的情况，体内有炎症会导致感染加重，血小板偏低会造成出血不止、贫血、白细胞偏低、整

体健康状态差等，还会影响术后创口的恢复。因此，医生术前通过血常规检查了解患者血液相关指标十分重要。

传染病四项是术前常规检查项目之一，包括乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、艾滋病毒和梅毒。术前检测的目的是为了发现阳性患者，避免院内感染，保障患者与医生的安全和权益。

静脉抽血有以下注意事项：建议静脉(胳膊)抽血后用指腹按压出血部位5-10分钟，以免局部出现瘀青肿胀情况。同时还要注意避免抽血部位沾水，以免细菌感染。此外，还要保证抽血部位洁净干燥。