

“走进孩子的内心世界” 系列报道②

练“肌肉”、磨“神经”、历“输赢”、戒“嘴瘾”、求“独立”、学“复盘”……

提升孩子“逆商”，把挫折转化为动力

养生关注

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

对容貌的焦虑、自我意识的增强、受阻后紧张失控、对尴尬情境的敏感，这是青少年进入青春期后容易在4个领域产生的“特殊”情绪。青春时期，孩子要同时面临升学、亲子关系、人际沟通的种种挑战，因为“力求完美但又不能面面俱到”而自我怀疑，因为对“新环境的不适应和对前途的不确定”而产生焦虑，烦恼纷至沓来，挫折被无限放大。家长该如何帮助孩子从容应对挫折、顺利度过青春期？近日，中国妇女报全媒体记者为此采访了几位青少年心理专家，期望帮助家长和孩子掌握抗挫力的训练方法，最终帮助孩子们走出青春期的焦虑和困惑。

参与体育运动，磨炼孩子意志力。北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升在接受中国妇女报全媒体记者采访时指出，过度压力会使青少年处于持续性的疲劳和不适中，体能锻炼不仅促进新陈代谢，而且培养了青少年不轻言放弃的惯性意识。

宋崇升建议，磨炼意志力最简单有效的方法是体育锻炼。“父母可以多培养孩子的体育爱好，如篮球、跑步、游泳。在体育锻炼中，通过设置‘阶段性’目标，使孩子不断打破自己的心理预期，取得意志力上的反复磨炼。比如，孩子练习投篮时，先给自己设置10个投中目标，完成后提升至20个，再慢慢促使自己达到50个；或者在游泳训练中，规定每个月进步的里程，不断突破自己的体能极限。”

参加各种比赛，在输赢中历练孩子“平常心”。国际注册心理咨询师马丽向记者建议，家长可以带孩子多参加象棋或围棋比赛、体育比赛、科技竞赛以及夏令营活动，孩子从中不仅可以学会遵从规则，团结合作，而且在输赢的起落中慢慢历练出“平常心”。“比赛是一种逆境应对训练，通过益智性比赛，青少年正视了自身不受控制的情绪状态和心理变化，并可以通过训练掌握预见、评价、对抗逆境的技巧和策略。”马丽说。

戒断垃圾零食，培养孩子自制力。抵制诱惑是培养自制力的有效方法，青少年可在戒断奶茶、炸鸡、糖果等不健康零食过程中，通过持续自控力的磨炼提高整体的意志力。马丽指出，“戒掉零食看起来是一件小事，但长期的自律需要良好习惯和强大意志力，并非一朝一夕。青少年可以通过打卡形式，记录每天的卡路里摄入量，坚持运动消耗热量，拒绝暴饮暴食和高油高糖，这也是保持稳定情绪的必要因素。”

训练逆境思维，磨炼孩子独立意志。“‘逆商’是指摆脱挫折、找到生存途径、永不言败的坚定品格，在高‘逆商’的加持下，情商和智商才能充分发挥作用。当专业技能和学历水平不相上下时，企业更倾向于给予高‘逆商’年轻人更多的发展机会。”一位负责校招的人力资源总监对记者说，家长一是可以培养孩子阅读名人传记的习惯，从感悟名人如何摆脱人生低谷的事迹中寻找力量，提升逆境思维；二是应有意识训练孩子的“逆商”思维，让孩子倾听内心诉求，冷静分析身

处逆境的可控或不可控因素，自主思考解决问题的方法，“即使最终没有解决问题，但孩子这种身处逆境的自救和思索，替代了依靠父母的本能，本身就是一次次的独立意志磨炼。”

从生活细节开始，提升孩子“独立性”。儿童青少年行为及情绪问题专家、茶壶心理创始人尹建民在接受记者采访时强调，青少年应学习如何客观评估“挫折”的严重性，老师的一次批评、家长的训斥或者人际关系的挫败，只是“小问题”，并不能当做生活中的“大麻烦”。

尹建民建议说：“让孩子真正的独立要从生活细节开始，譬如独自坐公交或地铁上下学、独自参加研学旅游、独自准备晚餐等，并且增加孩子与同伴独处的时间，每周抽出特定时间与朋友聚餐、郊外游玩、参加志愿者服务等。”尹建民认为，无法在行为和决策上独立的孩子，容易“放大”困难，爱钻牛角尖。而独立性的提升将帮助青少年理性评估“挫折”的分量，把“轻度挫折”转化为一种激励。

一起“复盘”，在失败中挖掘孩子亮点。遇到挫败后，父母要和孩子一起“复盘”，分析失败的原因，找到解决问题的有效途径，并告诉孩子“如果下次遇到同类问题，可以这样或那样做”。尹建民提醒说，在“复盘”中，父母要注意挖掘在失败中孩子值得赞扬的地方，例如孩子虽然一次考试失利，但没有重复同样的错误；在人际交往中发生了矛盾，但坚持了自己的原则而没有盲从。

尝试“腹式呼吸”，冥想十分钟。尹建民还建议，当孩子负面情绪达到极限，出现绝望、暴怒甚至自我伤害的迹象时，应首先尝试“腹式呼吸”法，让自己所有行为意志慢下来，开始冥想，抛开纷扰使身心处于放松状态，静待十分钟。这段时间里，不妨思考3个问题：我现在感觉如何？每个人都会失控，我所尊敬关心的人是怎样应对挫折的？如果我的好友正在经历同样遭遇，我会怎样安慰他？

很多青少年遇到挫折后，往往不愿意告诉老师和家人。马丽建议，应提供更多的社区心理咨询服务，如开展针对青少年和家庭教育的心理讲座和个体咨询；借助社区微信群、物业APP建立心理干预辅导平台，推送相关书籍文章和案例以供自学；定期组织社区青少年趣味活动、体育比赛，增加同龄人之间的互动交流等，让青少年第一时间得到帮助和支持。



儿童保健

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

进入秋季，过敏儿童也逐渐增多，最常见的是鼻子过敏，主要表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒、鼻子堵，有的还会鼻出血。眼睛过敏的也不少，主要表现为眼睛痒、频繁眨眼或眼睛充血。还有频繁咳嗽的，甚至诱发哮喘。

北方地区秋季常见过敏花粉有：蒿属植物、藜、苋、矮豚草等，旷野、田间、小区院子里到处都有。预防过敏首先要回避过敏原，可关注当天的花粉指数，减少花粉高峰期间的外出和户外逗留。如必须外出，回家后要做“四洗”处理。

所谓“四洗”就是洗脸、洗眼睛、洗鼻子、洗口腔（漱口）。作用是减少过敏原（花粉、粉尘）在皮肤、口腔咽喉、鼻黏膜、眼结膜上停留的时间和刺激，减少过敏的发生。洗鼻子可以用鼻冲洗或者生理盐水冲洗鼻子；洗眼睛可以点人工泪液；洗脸、漱口用清水就可以了。

如果孩子有明显鼻敏感症状，建议在医生指导下使用鼻喷剂或服用抗过敏药。

养生新鲜报

游泳提高儿童词汇学习能力

近日，美国特拉华大学交流与障碍科学专业研究小组发布的一项研究显示，游泳不仅可以锻炼人体心肺功能，还有助于提高学龄儿童词汇学习能力。

研究小组以48名6~12岁儿童为对象分为3组，首先均学习新的词汇，然后一组进行3分钟绘画，另外两组分别各进行3分钟有氧运动（游泳）或无氧运动（交叉配合等锻炼），最后对所学词汇进行测试。结果表明，与进行绘画儿童相比，进行有氧运动儿童对所学词汇的理解能力显著提高13%，但进行无氧运动儿童和进行绘画儿童相比，二者之间未发现明显差异。

研究人员认为，运动可提高被称为脑源性神经营养因子(BDNF)的蛋白质水平，有助于对新学词汇进行编码，在记忆和学习中具有重要作用。（夏晋）

经常熬夜 房颤冠心病风险高

“经常或持续夜生活和工作的人群，发生房颤、冠心病的风险最高。”这是上海交通大学医学院附属第九人民医院内分泌科陆颖理教授团队最新的研究结论。

此次研究共纳入国际生物样本库中约28万名没有心血管病史的受试者，在长达10年的随访观察后发现，与正常人群相比，经常或持续夜生活和工作人群发生房颤、冠心病的风险最高，分别增加了12%和22%。

科研人员还发现，对于未达到理想体育活动量的人而言，终身夜工作的持续时间和频率也均与显著增加的房颤风险有关，在达到理想体育活动量的人群中该风险得到缓解。研究团队推测，理想的体育锻炼目标（每周中等强度运动150分钟或高强度运动75分钟）可降低夜生活和工作对房颤风险的影响。这一结果表明，在所有人中，长时间、高频率的夜生活和工作都会带来显著提高的房颤发生率。

（敬敏）

养生红灯

听歌跑步、周末加练、体重暴减……

居家健身，这些“雷区”不要踩

明文

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨，开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽，为弥补平时缺失的运动量在周末大量加练……疫情之下，居家健身逐渐成为备受追捧的锻炼方式，然而许多人由于锻炼方式不当，不仅效果大打折扣，甚至会有运动损伤等反作用。北京体育大学副教授刘晓蕾近日建议，居家健身应在准确评估自身条件下安全进行，不要盲目踩进“雷区”。

“目前最常见误区就是，许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐，认为这样有助于提高运动节奏、消除运动疲劳感，其实这会给运动者带来安全隐患。”刘晓蕾表示，在进行较为激烈运动时，如果戴着耳机或双眼紧盯较小

屏幕，会造成运动者对于外部环境感知能力减弱，应激反应也会相应降低，运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握，在家中独自锻炼时很容易出现运动损伤。

此外，刘晓蕾还指出，居家健身时切忌过量运动，一场超过自身强度的锻炼，不仅不能达到健身目的，反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。她建议，判断一项运动是否适合自己，应从几个标准进行考量。

“首先，一次科学有效的健身，应该是运动完不使生活习惯发生明显改变，而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后，你觉得食欲不振或胃口大好，觉得精神亢奋或低迷消沉，那说明这次运动内容就不适合你。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息，那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

生活养生

奶茶，2小时内喝完才安全

胡珍

近日，上海市消保委对“奶茶多久喝完”这个问题较起真来。其购买不同品牌的霸气葡萄玉油柑、波霸奶茶、奥利奥蛋糕奶茶和燕麦奶杨枝甘露4款奶茶，送达后当场喝掉一半左右，然后请上海市营养食品质量监督检验站检测奶茶里的菌落总数数量及变化情况。

测试结果显示，在喝过的4杯奶茶中，随着时间的推移，燕麦奶杨枝甘露的菌落总数增长速度最快。2个小时后的菌落总数为3300CFU/mL，4小时后才达到6.5万CFU/mL，6小时后才达到12万CFU/mL（CFU为

菌落形成单位，指单位体积中的细菌群落总数）。

在菌落总数绝对值上，用料相对复杂的奥利奥蛋糕奶茶、波霸奶茶的数值更高。奥利奥蛋糕奶茶4小时的菌落总数达到了29万CFU/mL，6小时达到61万CFU/mL；波霸奶茶4小时菌落总数达到35万CFU/mL，6小时达到38万CFU/mL。测试也发现，用料相对清淡的饮品菌落总数相对少一些。

上海市消保委也对“未开封奶茶的保存时间是否更长一些”的问题进行了测试。结果显示，即使没有开封的奶茶，菌落总数也随着时间推移成倍增长。比如，未开封的奥利

奥蛋糕奶茶2小时菌落总数达到4.8万CFU/mL，4小时达到15万CFU/mL，6小时达到23万CFU/mL；燕麦奶杨枝甘露菌落总数仍旧增长速度最快，2个小时总数为2700CFU/mL，4小时达到8.1万CFU/mL，6小时达到9.5万CFU/mL。

在上海市消保委本次所做测试中，测试时间均按奶茶送达时间计算，存储环境则为常规办公环境，室温26℃。上海市消保委提醒，奶茶包装上写的“请于2小时内饮用”是从奶茶制作完成时开始计算，而不是从送达时间开始计算的。一般来说，外卖送奶茶会有30至50分钟的时间差。

