

写给吼娃家长的冬季“保健秘笈”

■ 乔颖

过了考试季，寒假就要来临，父母与学龄期子女相处的时光多了，麻烦也跟着来了。“不写作业母慈子孝，一写作业鸡飞狗跳”，这话估计戳中了许多家长的心。周末，闺蜜就与我煲了一个40分钟的“电话粥”，哭诉辅导孩子学习的“血泪史”。

闺蜜：你说，我的命怎么这么苦，儿子简直就一“白痴”！他都上五年级了，五年级啊，你知不知道五年级代表什么？

我：知道啊，小升初！
闺蜜：就是呀，小升初，要面对这么大一仗“战役”，他一点不放在心上，题目做后忘，错了一次又一次。你骂骂他，他瞪大眼睛看着你，好像挺可怜；你不骂他，真的咽不下这口气。

我：你要放轻松，每个孩子都有自己的特点和特长。

闺蜜：说到特长，更生气，我和他爸都是名牌大学毕业，怎么就生出一个一无是处的小孩，你说我命苦吧！每天陪他做完功课，我简直虚脱。

我：他爸爸怎么说？

闺蜜：说到他爸爸，就更气，他居然和我说，要保重身体，蓄积能量，打持久战！有时我想想，可能我和老公两个人的基因真的比不上别人。

听完她的讲述，我不禁发出“杠铃般的笑声”，这种情况眼下着实普遍。在诊室里，我们经常遇到焦虑甚至抑郁的家长。他们说，当自己身心疲惫地回到家，开始辅导孩子做作业，才猛然发现工作的累根本不叫累，辅导孩子写作业才叫累，甚至有人说，成年人的崩溃是从辅导孩子功课开始的。



请多多表扬孩子，看到他们的成长。有时，一个家庭的孩子出了问题，父母总是想从孩子身上找原因，却忽视了为人父母自身的问题。父母也许不知，孩子们其实很聪明，会敏锐地捕捉到父母之间的疏离与不和谐，然后他们会行为的变化、情绪的波动。我们总在羡慕别人家的孩子如此优秀，不要忘记，或许是因为有“别人家的父母”，才有“别人家的孩子”。

辅导作业如何成为家长的养生“洼地”

“要想活得长，别让我辅导作业！”家长何以发出这样的感慨？当辅导孩子功课时，家长的表现有哪些，我们来盘点一下。

● 典型“症状”一：情绪激动，吼娃！吼娃！吼娃！

“这孩子是在挑战我吧，前说后忘，怎么这么蠢！”一场咆哮后，家庭战争难以避免，除了对孩子加以责备、抱怨，“行动派”还会上手，哭声、吼声，声声入耳……曾经的妈妈是美丽动人，辅导孩子写作业后，秒变“炸毛的中年妇女”；曾经的爸爸亲切和善，辅导孩子写作业后，就变得暴躁易怒。平日岁月静好的父母，只要一辅导孩子写作业，似乎难以避免地会血压升高，怒气攻心。

● 典型“症状”二：质疑人生，自我否定。

“我是谁？我在哪？孩子是我亲生的？”“再生一个吧？算了，算了，养不起！”“都说孩子是父母的翻版，这是不是说明我很失败？看看我的同事，长得不如我，收入不如我，偏偏孩子争气，难道真是：我不如她（他）？”……一场场“灵魂拷问”后，爸爸妈妈们陷入了人生的第N次沉思，感觉从前的“高光时刻”在如今陪娃写作业中显得那么渺小、黯淡。有网友为陪娃学习的父母做了情绪和表现的归纳：心平气和——强颜欢笑——面目冷峻——逐渐急躁——气血翻涌——原地爆炸——自我否定。

辅导作业眼看成为家长们的养生“洼地”，父母们年纪轻轻却已吃起保心丸、降压药。

被吼大的孩子会如何想

当家庭平衡、和谐氛围被打破时，“始作俑者”——孩子们，自然也无法置身事外。让我们一起来看看这些“小可怜”的心态。

在孩子眼里，剑拔弩张的家庭氛围是一场灾难，并且，孩子会很敏锐地捕捉家长言语背后的“情绪”。

家长：这么简单的题目都不会！

孩子：我又让父母失望了！

家长：我每天在单位里累死累活，回家还要累！

孩子：我给爸妈添麻烦了，都是我的错。

父母：你爱怎样就怎样吧，随便你去吧！

孩子：他们是不是不爱我了，可能不要管我了……

于是，一些孩子会被内疚、恐惧的情绪包裹着，每做一道题，每写一笔都担惊害怕，小心翼翼。

曾有一位家长回忆自己冲孩子发脾气时，孩子的笑容在一瞬间凝固了，呆了几秒，而后一直只敢小声答话，说话抖抖索索。要知道，长期在父母的愤怒、谴责下成长的孩子，内心会极度没有安全感，不敢表达意见，生怕出错，害怕没能让父母满意。在童年时期，父母是孩子生存的唯一保障，得不到父母

的认可，在孩子心中会产生一种可能被父母抛弃的不安定感。而在必须面对如此深的恐惧时，孩子会委曲求全地去试图满足父母的期待，甚至在长大后也会因一点小事对自己产生严苛的攻击和否定：“这点小事都没做好，我就是失败者，我从小就是那样”。

学会在与孩子的“斗智斗勇”中成长

望子成龙，无可厚非，而我们想跟家长们说的是，能否先放下“坏情绪”，从另一个角度看看。

有没有想过，陪伴孩子学习的过程，也是一个自我成长的过程。毕竟，在相对公平、且在不断进步的中国教育体系面前，如果一个孩子想在与数千万人的竞争中脱颖而出，抛去天赋这种随机性很强的因素，那么除了自身的勤奋，家庭本身其实才是最大的变量。

所以，家长们请多一些耐心，再多一些耐心。当孩子不想写作业时，尝试着问问原因：是大累了，想休息？还是太难了，不会做？或者这门学科枯燥无味？请记住，要学会找到问题所在，才能解决问题。

家长们还可以问问孩子，“为什么会是这个答案？”请注意，这里是单纯地问“为什么”，不是在质疑孩子的智商，不是在否定家长的努力，不要带情绪，而是真的想知道孩子的思考过程。

目的不同，语气就会不同，孩子的心情也会不同，结果自然也就不同。然

后，家长要根据孩子的答案、了解他们的想法，在肯定孩子思路价值的情况下，如果确实需要纠正，再进行纠正。

请尝试换位思考。家长们要多站在孩子的角度去理解题目和看待问题，别总用成年人的标准去要求孩子。要知道，24岁以后人类才能真正拥有一颗成熟的大脑。心平气和地与孩子沟通，在学业辅导的过程中借助外力可能会事半功倍。

还有人说，婚姻是爱情的坟墓，而辅导作业就是在坟头上蹦迪。你们是否感受到，陪孩子写作业并非全无好处。部分夫妻会在辅导作业的过程中陷入互相指责责骂，嫌弃性情，批判行为的“战斗”里，而也有不少夫妻在辅导孩子功课的大业中，变成亲密战友，开始懂得惺惺相惜、抱团取暖。这时候，“七年之痒”“十年之痛”全都顾不上了，孩子的学业表现成为了夫妻感情的粘合剂。

压力袭来时，人类会本能地选择战斗、逃跑或投降，但实际上，共舞才是最合适的解决方式。从孩子的想法出发，“看见”他们的立场和做法，然后根据自己的教育理念给孩子带来引导，在牵引与被牵引中彼此感受，让孩子在柔和力量的包裹中向前迈出步伐。要知道，积极的教养能帮助孩子养成良好的行为习惯，培养孩子的高品质和美德。良好的家庭教育是积极教养的基础，更是积极教育的底色。

愿天下父母都能笑看风云，愿孩子都能身心健康地长大。

（作者为上海市精神卫生中心副主任医师） 题图：本报记者袁婧摄

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 新兴洁牙产品到底如何选

答

叶玮 林主美

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防科医生

如今，市场上口腔清洁产品众多，有些已成网红、受到大肆追捧。那么，这些价格显著高于普通洁牙产品的“后起之秀”，是被夸大宣传，还是确有其效？

【电动牙刷值得买吗】

电动牙刷的原理是利用高频振动的机芯带动刷头，通过高速振动的刷毛与牙面的机械摩擦清除牙齿表面的食物残渣和牙菌斑。与手动牙刷相比，电动牙刷具有这些优势：

★ 更易达到刷牙的清洁效果。刷牙看似不难，但要达到理想的清洁效果需要一定技巧，很多时候人们掌握不好牙刷的位置、角度及刷牙的方向和力度。使用电动牙刷相对容易很多，高频振动的刷头更易产生足够的摩擦力，因而其去除牙菌斑的效果更佳，还能减少不当刷牙方式对牙齿产生的磨损和对牙龈的刺激。

★ 有助于预防牙龈萎缩。电动牙刷刷毛的颤动对牙龈组织具有良好的按摩效果，能促进口腔的血液循环。

★ 增加趣味性。一次刷牙只有几分钟，但重复的动作让人觉得枯燥，电动牙刷的振动能让刷牙变得有趣起来。对不太喜欢刷牙的儿童，这能引发对刷牙的兴趣。

但是，电动牙刷也有不足：
● 价格较高，且携带不便。由于电动牙刷的制造工艺比手动牙刷复杂，所以价格也比手动牙刷高。而且其需要充电、重量较重、体积较大，携带相对不便。

● 电动牙刷的频率和力度相对固定，儿童如果不能掌握合适的使用方法，容易损伤稚嫩的牙龈，甚至引发牙周炎、牙齿脱落等。儿童若需使用电动牙刷，应选择儿童专用款。

● 使用时有噪声，且易从手中滑落。电动牙刷在使用过程中会产生较大的声响，年纪较小的儿童可能难以接受。此外，使用过程中产生的振动容易使电动牙刷从手中滑落，增加了划伤口腔黏膜的可能性。

【漱口水需要吗】

漱口水分为非处方漱口水和处方漱口水。非处方漱口水是人们在超市就能购买到的，其主要成分包括除味剂、抗菌剂和口气清新剂等，一般用于口腔的日常清洁护理，无须特殊指导。

处方漱口水则是在医生指导下使用的漱口水，具有这些特点：

★ 含有某些药物（如三氯生、西吡氯铵等），具有抑菌作用，能抑制牙菌斑形成，减轻牙龈炎。

★ 含有氟化物，有一定防龋效果。

★ 含0.5%普鲁卡因，对口腔溃疡等引起的疼痛具有止痛作用。

★ 含有焦磷酸盐、过氧化氢，有美白牙齿的作用。使用这类处方漱口水需要遵医嘱，不适用于一般人群的日常口腔清洁。

日常使用的非处方漱口水具有这些优势：

★ 能清洁口腔内各个部位，尤其是牙刷难以刷到的部位，减少牙菌斑。

★ 操作简便，清洁快速，适用于不方便刷牙的场合，比如旅途中。

★ 能迅速清新口气。

但是，使用漱口水不能代替刷牙。因为没有对牙齿的机械摩擦，漱口水难以完全清除附着在牙齿表面的食物残渣和牙菌斑。而且，一些漱口水对口腔黏膜的刺激较大，容易引起不适。还要强调的是，很多人使用漱口水的的方法不正确，难以真正地发挥效用。

问 干眼为何“偏爱”老人

答

洪佳旭

复旦大学附属耳鼻喉科医院干眼中心主任

年纪大了，眼睛又干又涩；眼睛像是在烧，火烧火燎地疼；一看报纸眼睛就酸胀，出门还怕光……随着时代发展，干眼症在人群中的发病率越来越高。从全球的统计看，干眼症在普通人群中患病率在40%以上，在老年人群中尤其高发。这与几方面因素相关：

首先，干眼的本质问题可简化为泪液数量过少、泪液质量下降或两者兼有。老年人特别是老年女性，分泌泪液的腺体功能会随着年龄增长呈下降趋势，当泪液的产生赶不上泪液流出的速度，就会出现干眼。正常情况下，泪液的表面会有一层油脂，可以降低泪液的挥发速度。这层油脂主要由睑缘的一种特殊皮脂腺——睑板腺分泌。老年人睑板腺功能老化后，使脂质分泌减少，从而加速泪液蒸发。有些老人同时有糖尿病和长时间看手机、看电视的习惯，这些会加重干眼的情况。

干眼除了会导致眼睛的不适感，也会影响视觉波动，主要是泪膜不稳定所致。就像玻璃表面粗糙，人们看东西就会出现不清晰一样，久而久之，更容易出现

那么，如何使用漱口水才能最大程度保护口腔呢？漱口的最佳时机是餐后，因为进食半小时后口腔内的细菌是最多的，在此时间段内使用漱口水效果最好。一天最好不要超过三次（早、中、晚饭后各一次），频繁使用漱口水会抑制口腔内正常菌群的生长。

使用漱口水的正确方法是：将约10毫升的漱口水含在嘴里，头后仰，唇紧闭，上下牙可稍微张开，然后鼓动两颊及唇部，利用腮部肌肉的运动轻轻加压，同时运动舌，使漱口水能在口腔内充分接触牙面、牙龈及黏膜表面，并使通过牙缝，让水在口腔深处发出“咕噜咕噜”的声音，持续约1分钟，这样才能达到清洁口腔的目的。用漱口口水漱口后，无须再用清水漱口，半小时内避免进食。

【水牙线值得买吗】

冲牙器又称水牙线，能通过喷射出的脉冲水流去除牙间隙内的食物残渣和软垢。其喷射出的高压水流还可进入牙龈下，有利于阻断牙龈下细菌的定植和繁殖。这水流对牙龈也有一定的按摩作用，能促进血液循环，减轻牙龈和牙周组织炎症，减少口腔疾病的发生，维护牙周组织的健康。

与牙刷不同的是，冲牙器能有效清洁牙刷难以清洁的部位。同时，冲牙器利用水流的压力和冲击力清洁牙齿，能有效减少手动洁牙导致的机械摩擦，避免损伤牙龈。使用冲牙器的最佳时机是餐后，因为进食后牙面及牙缝间的食物残渣和软垢是最多的。餐后刷牙配合使用冲牙器效果更好。需要注意的是：

● 冲牙器不能代替刷牙，刷牙仍是目前最重要、且不可取代的洁牙方法。

● 冲牙器不能代替牙线。牙线通过几次移动牵拉的力量，能彻底清除牙缝之间的食物纤维，而冲牙器不能。

● 冲牙器不能代替洗牙。牙菌斑若长期附着在牙面上未能得到有效清除，会钙化形成牙结石，并释放大量有害菌，危害口腔健康。较大或顽固的牙结石往往难以去除，需要通过洗牙时的特殊器械进行深度清洁才能彻底清除。洗牙还能清除色素斑，而且洗牙后的喷砂和抛光能使牙齿表面变得光滑，减少色素沉着和牙结石的形成。

【牙洁素比牙膏好吗】

牙洁素又称洁牙素或牙粉，以白色粉末状为主，少数因添加中药提取物而颜色有所改变。牙洁素相比普通牙膏的优势在于美白牙齿的效果更好。由于牙洁素中含有较强力的摩擦剂，对牙齿的摩擦力比普通牙膏更强，所以清洁能力更强，能有效去除色素沉着，发挥美白牙齿的作用。但牙洁素也有不足之处：

● 易污染。使用牙洁素时需要从盒子或袋子中取出粉末，而人们往往因为贪图方便而直接将粉末撒入刷牙杯中，牙洁素被污染的可能性很大。

● 对牙齿的磨损性强、刺激性大。由于使用牙洁素时对牙齿的摩擦力较大，不如牙膏柔和，所以对牙齿及牙龈的损伤也较大，容易破坏牙齿表面的牙釉质，刺激牙龈组织，增加牙齿的敏感程度。所以，牙洁素并不适用于每日的口腔清洁。

应该说，无论是传统的牙刷、牙膏，还是功效更丰富的新兴洁牙产品，都不是十全十美的。它们各有特色，消费者可以根据自身需求和实际情况选择，更重要的是要掌握正确的使用方法，有些情况下需要联合使用，以达到更好的口腔清洁保健效果。

儿科医生不建议的退热贴为何依旧走红

■ 张成强

很多家长遇到宝宝发热，会想到用退热贴来退烧，认为物理降温更安全。于是，只要感冒发烧，我们会看到每个宝宝额头上都有一个退热贴的奇观。实际上，我们是不建议使用退热贴的。这不仅是因为退热贴的退热效果有限，而且如果用得不对还可能有害，尤其对6个月以内的宝宝，感冒发烧更要谨慎对待，及时就医。

临床上，医生并不建议对病前身体状况良好的发热婴儿和儿童采用体外降温来降低体温。

要知道，物理退热本身获得的降温效果是短暂的，且不正确的物理降温（比如酒精擦身）会造成严重后果。退热贴的原理是物理退热，其本身没有很大的局限性——只是对宝宝额头皮肤那一小块区域进行局部降温，远远达不到全身降温的效果，而且一直使用退热贴尝试退热，可能会延误病情。

此外，某些退热贴成分不明，临床上观察到对退热贴中的薄荷、冰片等过量的病例并不少见。

家长们还要明确的是，不是所有发热都可以用退热贴。最常见的感染性发热是人体对抗病原体的生理机制，也是医生观察病情的一个窗口。发热是一个全身性、连续变化的过程，通常先出现寒战，再出现体温上升。发热也分为低热（37.3℃-38℃）、中热（38.1℃-39℃）、高热（39.1℃-41℃）及超高热（>41℃）等情况。物理降温只对低热有一定帮助，



而对中高热只起很小的辅助作用，后者的正确对策是药物退热。因此，并不是所有发热都是退热贴可以解决的。

另外，还有些退热贴生产厂家打出“护脑、舒适、有效”的广告来误导大众，实不足取。首先，发热是全身性的，贴在额头上的退热贴进行局部降温不能避免“烧坏脑子”，还有可能引起过敏，更容易造成神经系统症状甚至后遗症。

不过，由于从众心理和易购得等因素，一些厂商抓住了家长的心理广泛铺

货，这类退热贴非但可以从药店、超市直接购买，网购更是容易，甚至叫个外卖就很快送到了家，但家长省心、省力的同时却忽略了对孩子疾病本身的观察和治疗。

所以说，贴了退热贴后，孩子的额头摸上去凉凉的，殊不知，这退的只是爸妈火急火燎的心情，宝宝的核心温度可能还是很高，这时候，多喝水可能更有效。

（作者为复旦大学附属妇产科医院新生儿科医生）

宝宝发热究竟该怎么办

★ 首先要做的是了解宝宝的体温。家长需要学会正确使用耳温计测量宝宝的核心温度，而且每2小时至4小时复测，并记录下体温变化趋势。若为低热，主要以观察为主，可进行科学的物理降温，不是擦拭额头，而是需要适当多喝水，减少衣物，降低环境温度，将温度稍低的水袋置于颈部、腋窝下、腹股沟处的大血管根部等。退热的原则是让宝宝舒服地降温，千万不要为了出汗而捂汗！

★ 出现以下情况需就医：在低热观察期间，若体温上升至中等热度或高热，或宝宝出现了精神差、食欲不振等症，还是要去医院让专业医生评估病情。要知道，对发热的宝宝，对症和对因治疗缺一不可，退热是对症处理，而找出发热原因并尽快治疗也同样重要。