

考试季来临，不少家长倍感困惑——

# 孩子学习时爱听音乐 会分心还是更有效率

如今的很多孩子尤其是中学生，习惯一边看书或写作业，一边戴着耳机听音乐。很多家长担心听音乐使孩子分心，影响学习效率，想要制止。尤其是考试季即将来临，家长看着孩子做作业时“挂着耳机”就生气，想要强势“切断”音乐，有些孩子却据理力争，说他们习惯用音乐调动大脑，使之保持兴奋，认为这样效率更高，甚至还有孩子说不听音乐就难以进入学习状态。

那么，问题来了：一边学习一边听音乐，究竟对孩子好还是不好呢？



## 钱韵

### 古典音乐、摇滚乐对人的影响不同

我们先了解一下与学习有关的注意力。注意力对感知、记忆、思考、感受以及行动的过程很重要。好的注意力具有指向性和集中性，在孩子们学习中起着非常重要的作用。

在孩子学习过程中，注意的稳定性使得他们在一定时间内保持在某个学习任务上，注意的分配能力能够让他们一边听课，一边记下课桌笔记，注意的广度能够帮助他们掌握大部分的学习内容，有时候在学习时间里有其他好玩的事情发生，孩子们会被短暂地吸引注意力，但注意的转移能力很快又能把注意力转移回学习上。

不过，注意力容易受到很多因素的影响，比如家庭环境、学业压力、情绪调控能力等。

然后，我们再看音乐对注意力的影响。音乐是人类的好伙伴，音乐能够帮助人们表达情感，也能够使人放松心情。针对背景音乐对人们的认知活动到底有什么样的影响方面的研究尚存争议。有研究表明，音乐能够使人放松，情绪得到平静，使得注意力得到集中，音乐治疗师们利用音乐治

理帮助孩子们提高注意力水平。但是，李继鹏等研究人员对20名20-30岁的人员进行研究后发现，让被试者记忆英语单词，在无音乐状态下对单词的记忆正确率最高，其次为古典音乐状态下，而摇滚音乐状态下正确率最低。

### 戴着耳机摇头晃脑对不同孩子作用不一

在日常学习生活中，很多青少年学生喜欢边听音乐边做作业，有很多成年人就会有疑问：他们这样，摇头晃脑，戴着耳机，能把注意力集中在学习中吗？这个问题需要针对不同情况具体分析。

首先，边听音乐边做作业时，势必用到了注意力的分配能力，如果他们的注意力稳定性、注意力的转移能力足够好，他们仍然能够完成作业，而且能够缓解学习时高度紧张的精神，缓解疲劳，身心也能够放松。就像成人，在开长途汽车时，如果一直处于高度紧张，集中注意力，注视前方，那么开不了多长时间，驾驶员就会疲劳，而如果听一些背景音乐，则能够使他们缓解疲劳。青少年学生完成一天高度集中精力的学习，也需要有放松的时间让自己能够调整他们紧绷的

“弦”，这样才能使他们张弛有度，投入新的学习任务中。

但如果他们本身注意的能力就不佳，这样做作业会影响到他们的工作效率。比如有些有注意力缺陷的孩子，可能就会把注意力转移到听音乐上，而忽略了作业任务，影响学习。

其次，一些有焦虑情绪或抑郁情绪的青少年，在完成学习任务时，情绪烦躁、紧张、低落，在做作业或学习时，担心字没写好影响卷面，担心题目做不对受到批评，觉得自己技不如人，这些情绪影响了他们集中精力做作业或学习。此时的他们，需要放松心情，把注意力从焦虑或抑郁情绪中转移出来，减少对注意力的影响，而听喜欢的音乐能够让他们舒缓情绪，把注意力从对自己的负面认知上转移到音乐中，起到放松情绪的作用，使得注意力重新集中与稳定。

### 掌握“弹簧”原理，学习更有效率

那么，学习时如何才能更加集中，更加有效率呢？

提供良好的亲子关系与家庭氛围，生活圈子的合理规划，是促进青少年学习的基础。家长要及时地与孩子沟通，倾听他们的想法，尊重他们的成

长，不随意揣测与打断他们的表达，给予符合他们年龄与能力的期望与要求。

帮助他们学会放松。想要保持学习的弹性，就像维持弹簧的弹力一样，不仅要不断地督促他们的学习，也要让他们“放下”学习休息。可以帮助孩子建立一个放松活动清单，比如看课外书、听音乐、深呼吸、打篮球等。

帮助青少年认识自己，使他们自己寻找可以帮助自己注意力集中的因素。在做作业之前，有意识地先做好准备，比如布置好一张整齐的书桌，减少周围可能吸引注意力的刺激物，合理安排作业内容和作业时间，寻找学习的兴趣等等。

值得一提的是，如果青少年注意力持续不能集中，还需要排除注意缺陷多动障碍。注意缺陷多动障碍是一种起病于儿童期的常见神经发育障碍，以注意不集中和注意持续时间短暂、活动过多和冲动为主要临床表现，症状会造成患者的学业困难和人际关系不良。

有70%以上诊断为注意缺陷多动障碍的儿童症状会延续到青春期。此时的突出表现是注意力集中困难和冲动行为，此时家长需要及时带青少年到专业的精神专业机构进行评估以排除。

(作者为上海市精神卫生中心儿童青少年科副主任医师)

## 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 为啥带状疱疹专欺老人

答 陆小年 复旦大学附属华山医院皮肤科副主任医师

2020年春节刚过，一名70多岁的老太太脸部长出带状疱疹，无比疼痛。村里人都说用毛笔在水池周围画一画很有用，水疱就不会往外长出来。老太太涂了一周后病情不见任何好转，反而痛得彻夜难眠，家人赶紧把老人送到医院。

因为毛笔反复涂抹时间长，医生洗了几十次才把老人面部的墨水勉强洗净，而由于耽误最佳治疗时机，老人留下了带状疱疹后神经痛，久不能痊愈。

这则病例提醒公众：警惕带状疱疹疾病的发生，不要听信民间偏方耽误治疗，成年子女更要关爱中老年父母的身心健康。

50多岁的张阿姨近年也被带状疱疹“缠”上了。回想起张阿姨第一次发生带状疱疹的情况，她的女儿至今心有余悸。

起初，张阿姨的腰部开始有点痒，局部出现了红疹。张阿姨以为是换季皮肤过敏，没放在心上，擦了点皮炎平了事。一周后，“过敏”没好转，红疹子面积还越来越大，也越来越痒。有天早上，张阿姨突然右胸、腋下有烧灼痛，就像身上被火烤似的，疼痛钻心，吃了止痛药也不见好，痛得差点晕厥。

由于张阿姨本就有高血压，慌张的家人赶紧将她送到华山医院。医生经详细检查发现，张阿姨胸前和后背的丘疹已变成了疱疹，再结合病史，确定她患了带状疱疹。

带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒再激活引起，是常见皮肤科疾病。除皮肤损害外，常伴有神经病理理性疼痛。带状疱疹的发病率和严重程度随年龄增长而增长，50岁以后尤为明显。

带状疱疹，在民间俗称为“缠腰龙”

“生蛇”。在50岁及以上人群中，感染过水痘带状疱疹病毒的比率超过99%。据统计，约三分之一的人在一生中会患带状疱疹。

带状疱疹容易被误作小问题或局部疼痛而耽搁治疗，应及时看门诊，早诊断，早治疗。皮肤瘙痒，身体上有不同程度的疼痛，以及局部出现不规则的红斑，都是带状疱疹的早期症状，中老年人出现这些情况要警惕带状疱疹的发生。

对年轻人来说，由于免疫力较好，即使得了带状疱疹，很快就会好，痛感相对不强烈。但老年人“生蛇”不能等自愈，很多老人有糖尿病、高血压等基础病，如不及时治疗，强烈痛感可能诱发严重并发症，甚至出现危险情况。

上海的陈阿姨今年60岁，三年前她得了带状疱疹，虽在治疗后疱疹消失，却也留下了后遗症神经痛。陈阿姨的丈夫退休后带着她多处求医，至今还没有痊愈。陈阿姨自述，带状疱疹后神经痛发作时“呼吸一次就痛一次”，衣服与皮肤的轻微摩擦都能带来疼痛。

随着岁数增加，生活压力太大，过度劳累、感冒甚至换季都会引起人体免疫力下降，带状疱疹同水痘一样，接种疫苗是控制带状疱疹发病最有效的措施。

在中国，50岁及以上人群每年新发带状疱疹病例约156万。重组带状疱疹疫苗2019年正式获批，用于50岁及以上成人预防带状疱疹，将于今年正式上市。

要知道，疫苗接种并不是儿童的专利，在人的整个生命周期内，都应树立疾病预防意识。成年人特别是因为年龄增加而免疫力下降的老年人也应该得到疫苗的保护。疫苗全生命周期覆盖有助于减轻全年龄人群的疾病负担，促进实现健康老龄化，并完善公共卫生体系建设。

### 问 儿童头盔怎么选、怎么戴

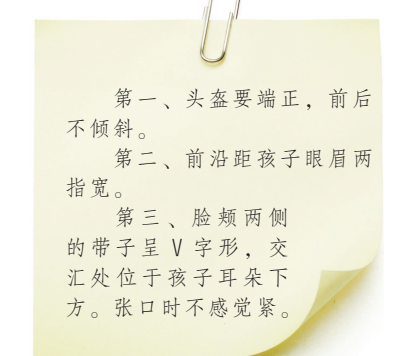
答 郑继翠 复旦大学附属儿科医院神经外科医生

当佩戴头盔的安全意识渐渐深入人心时，还有一个群体易被忽视——孩子。头盔有多重要？对于孩子而言，骑行活动多，如骑自行车、滑板、轮滑等，头盔能够有效地在骑行活动中保护孩子们的头部，防止儿童发生意外伤害，减轻头部损伤。

头部就如人体的“司令部”，一旦“司令部”出现问题，其他部位就有可能失灵、互不配合，从而扰乱人体的正常活动。对于孩子而言，头部更为重要。年龄越小，头部占据的体积就越大，受损伤机会也越多。因此保证孩子们的人身安全，家长们在孩子进行日常活动尤其是剧烈运动时，应格外留意，注意保护他们的小脑袋，头盔就是重要的保护措施。

家长在选购头盔时，首先要了解头盔的种类和功能，市面上常见的种类有自行车头盔、轮滑头盔、滑雪头盔、摩托车头盔和电瓶车电动车头盔等。选择符合婴儿和儿童用自行车头盔规范的头盔，中国标准(CNS)为Y14，国际标准(INNS)为13.220.40，97.200.30。家长选购时，要注意头盔的出厂说明，看清楚适用于何种情况佩戴。

选好合适孩子的头盔，头盔的佩戴同样有些小难度。说起正确佩戴头盔，估计很多家长都会偷笑：“这有啥难的，



第一、头盔要端正，前后不倾斜。  
第二、前沿距孩子眼眉两指宽。  
第三、脸颊两侧的带子呈V字形，交汇处位于孩子耳朵下方。张口时不感觉紧。

不就是戴个帽子吗？”大多数家长会走进一个误区，以为只要戴上头盔便比“光秃秃”地骑行更为安全。其实，无论是成人还是儿童，一旦头盔佩戴不正确，头盔的保护作用便会明显下降。

需要注意的是，孩子不仅在骑车、骑滑板车、轮滑时需佩戴头盔，乘坐自行车、摩托车和电瓶车时同样需佩戴相应头盔。医生和安全工作者不建议1岁以内的孩子坐自行车。因为孩子的颈部没有发育完全，不足以承受头盔的重量。幼儿头盔比较轻，设计上是可以覆盖枕后部的。头盔一旦受损必须更换，不可再用。

家长不仅要监督孩子戴好头盔，自己也应以身作则，戴好头盔，保障安全。

### 问 高跟鞋的足跟多高才适宜

答 杨云峰 同济大学附属同济医院骨科主任医师

不知从何时起，开始流行了一个词叫做“最萌身高差”。然而回归现实，很少有女生愿意舍弃美丽的高跟鞋而沉浸在自己小巧玲珑的身材中。从内增高到外增高，区别只在于这足跟究竟有多高。

踩着高跟鞋，也不是没有代价，足踝部扭伤、慢性疲劳损伤等都比较常见。由于高跟鞋并非符合正常生物性能的鞋子，因此日常活动中极易引发足部扭伤。踩着“高跷”的女生们，平白无故比男生们多了一项杂耍技能。有没有什么办法，既能让妹子们穿着高跟鞋，又能避免崴脚带来的伤害？

很多学者研究发现，下肢力学是否改变，足跟高度三厘米是个分水岭。女生若穿高跟鞋，尽量选择足跟在三厘米以下的鞋款。当足跟高度超过三厘米时，整个脚掌和踝关节处于一个屈展位

置，对脚踝的生物力学而言是不稳定的。当所有肌肉肌腱都失去正常保护，不能对踝穴起到紧张约束的情况时，若路面有一些轻微的崎岖或不平坦，都容易出现踝部扭伤。

还有一些女孩子穿高跟鞋一两个小时后会觉得膝盖或骨盆腔部位的不适，这是因为长期的肌肉紧张来维持整个下肢的力线稳定，而这个不稳定就是由于高过三厘米的鞋跟所导致的，也可能导致一些其他力线学性能的异常，比如颈椎痛或腰椎疼痛等。

很多女孩子在脚扭伤后会在患处敷热毛巾、抹红花油或揉搓局部，这种方法并不可行。此类方法不仅会导致局部水肿增加、出血增加，也会导致肿胀和疼痛的加剧。

正确的做法应当是“Rest”：第一步就是要制动、要休息；第二步是要把患肢抬高，使受伤的部位高于心脏的部位，让受伤肢体的血流尽量朝心脏方向流过去，这也是减轻肿胀的一种方法；第三步就是要冰敷、冷敷，促进下肢血管收缩，对于减轻肿胀和缓解疼痛是有效的。常用的方法是把毛巾弄湿之后在冰箱里冻二十分钟，然后把它拿出来敷在脚上，包住即可。第四步就是让局部有轻微的加压，防止肿胀进一步扩大。



本版图片：视觉中国

# 江南梅雨季，警惕“霉”出皮肤病

## 戴君来

申城入梅后，降水趋于增多，潮湿闷热、阴雨绵绵的梅雨季容易引起多种疾病，尤其是湿疹、虫咬皮炎等皮肤病。此外，在梅雨季节霉菌活动最为猖獗，虫咬性皮炎等皮肤病也会增加，细菌类感染引发的脓疱、真菌感染的甲沟炎也易被诱发，市民朋友们要注意防范，勤换衣服，过敏体质的人宜服用抗过敏药，还要注意出疹生疱时不要随意用药。

### 瘙痒不断，都是螨虫惹的祸

江南一年一度梅雨季到来，湿答答的环境最适合螨虫滋生，对一些皮肤敏感的人来说，可能一夜间，脸上、身上就爬满了小红疙瘩。

家住徐汇区的周女士最近手臂长了许多红疹，为了止痒，她最初用花露水和风油精涂抹，不见效果又去买了红霉素软膏，还用了艾叶烧灼等偏方，一番折腾之后，症状非但没缓解，皮肤感染还越发严重了。后来，周女士到医院一查才知道这是荨麻疹，因她是过敏体质，被螨虫叮咬后会非常痒，俗称虫咬性皮炎。

在梅雨季节，一些过敏性皮肤病发作很常见，如湿疹、虫咬皮炎、荨麻疹等。湿气重、气温高是诱发湿疹的重要气候因素。

在上海仁爱医院皮肤科，最近前来就诊的患者比平时多了近一倍，以老人、年轻女性和儿童居多。每年六七月是皮肤病高发季，尤其进入梅雨季后，空气的流动性较差，再加上湿度较高，有利于霉菌、螨虫等微生物的生长繁

### 梅雨季健康要点 常通风、抗过敏、稳情绪

梅雨季节又称黄梅天，空气湿度大、气温高，衣物等容易发霉，所以也有人把梅雨称为“霉雨”。“高温+高温+阴雨”是梅雨季节的标配。除了皮肤病，梅雨季节还易诱发其他多种疾病，如心脑血管疾病、风湿病、呼吸道疾病、食物中毒等，建议市民做好如下个人健康防护：

- 1、注意保持房间清洁。经常通风换气，加强除湿效果。
- 2、注意饮食结构和卫生。湿度大、气温高，物品霉变，不要食用被霉菌污染的食物，以防中毒。
- 3、注意防潮和除湿。保持衣服、鞋袜等干爽、清洁，阴雨天可以把空调开到“除湿”的模式，以保持家里的干燥。天气好的话，尽量将衣物拿到外面晒一晒。注意电器防潮和用电安全。
- 4、糖尿病患者保持良好的情绪和血糖稳定。因血糖升高时，皮肤组织的糖原含量也升高，给霉菌、细菌和病毒的入侵创造了良好的环境，加上糖尿病患者

殖，极易诱发各类皮肤病。

此前，一位60多岁的老太太来就诊，浑身都是红疙瘩，一问才知由于最近闷热，老太太在床上垫了席子，而潮湿的天气让席子滋生了很多螨虫，老太太身上的红疙瘩就是螨虫咬的。潮湿闷热的天气极易滋生螨虫，灰尘中的螨虫易黏附在床被、沙发等物体表面，很容易被我们的皮肤接触到，皮肤被这些虫子叮咬后引起的炎症性皮肤病便成为虫咬皮炎，专业术语叫丘疹性荨麻疹，易出现小红块、瘙痒等症状。

### 雨天赤足，当心脚癣找上门

前几天，陈小姐坐地铁上班，一出站就遇到倾盆大雨。为了赶时间，陈小姐索性把高跟鞋脱了，赤脚走到公司。晚上回家，陈小姐发现脚很痒，脚后跟还脱了一层皮。后来，到医院检查，她被告知得了脚癣。除了赤足蹚水过马路，还有人为了雨天方便行走，喜欢穿拖鞋，这些人也成了脚癣的高发人群。

近期雨水较多，要特别提醒大家：双脚被雨水浸泡后应及时用清水冲洗，



免疫功能低下，更易发生皮肤感染。

- 5、尽可能少接触碱性洗护用品，如不要总是用肥皂洗手。
- 6、出现被蚊虫咬后的红斑，不要随便乱抓，容易感染引发炎症。

并擦干。一旦得了脚癣、手癣，为了防止交叉感染，要记得把自己的衣物与家人的分开清洗、放置。

雨天出门最好不要穿凉鞋，改穿防水透气的鞋，以减少皮肤污染。如果皮肤受到刺激后，不适症状迟迟没消除，不要盲目相信偏方，应综合考虑自己和家人的体质、病史，及时到正规医院进行检查，明确病因，对症治疗，以免延误治疗使病情恶化。

(作者为中华医学会皮肤病与性病中西医结合协会会员、上海仁爱医院皮肤科副主任医师)