

孩子居家学习爱“走神”、效率低，父母情绪低落、亲子关系紧张怎么办？专家建议——

学会这四招，居家学习不再焦虑

□ 科普时报实习记者 孙明源

疫情期间，上网课成为了很多孩子的学习方式，也让一部分孩子和家长感到无所适从。有的孩子学习注意力不集中、心态焦虑，与父母拌嘴等情况时有发生，对亲子关系造成了一定的困扰。

11月30日，北京体育大学心理学院讲师、硕士生导师孙美荣在接受科普时报记者采访时表示，通过了解、顺应心理学规律，可以帮助孩子和家长更好地适应居家生活。

减少分散注意力的无关刺激

对于部分孩子居家学习，出现注意力不集中的情况，孙美荣认为，作为家长，首先应该理解这是个普遍现象。居家期间，家长能够观察到孩子的一举一动，发现注意力不集中的现象时难免过度重视。事实上，孩子在学校学习时，注意力也不会是整堂课都高度集中的，存在“走神”现象并不意味着学习效果必然不好。

“人的注意力都是有限的，未成年的孩子尤其如此。一般情况下，7-10岁儿童的注意力也就能维持15-20分钟。初中生才能达到40分钟，也就是一节课的标准时间。对于孩子来说，一定频率的‘走神’必然存在。”孙美荣说，相比于课堂教学，网课教学条件有限，互动变少，孩子们观察不

到教师的肢体动作和其他同学的积极态度，缺乏丰富的刺激来维持孩子的注意力。

此外，许多家庭没有独立的书房或者书桌，孩子上课的房间里又有很多分散注意力的事物，如玩具等，这些客观条件可能会增加“走神”的频率。

为此，孙美荣建议，对低年级的孩子，父母可以适当陪同上课；但对高年级的孩子，父母则不宜过多陪同，只需偶尔监督一下即可。

“需要注意的是，孩子上课的环境尤其值得重视，家长可以和孩子一起整理桌面、房间，减少分散注意力的无关刺激，孩子的网课状态或许就会有很大提升。”孙美荣强调。

制定日程表，给孩子更多确定感

针对居家生活期间，部分孩子出现的焦虑情绪，孙美荣说，焦虑是居家生活中比较常见的情绪状态。焦虑产生的原因就在于不确定性，在这种不确定感强烈时，人们就容易出现紧张、失落、暴躁等情绪，不管是成年人还是孩子都存在这种情况。

“改善的方法就是制定好每天的日程表和课业计划，给孩子更多确定感。特别是低年级学生课余时间比较多，可以多安排

一些居家运动和游戏。在制定日程表和课业计划时，家长应给予孩子充分的自主权，尊重他们的意见，这样制定出来的日程表孩子也更容易执行。此外居家期间，孩子和家长都应注意保持规律的作息。”孙美荣说。

父母切勿把负面情绪发泄给孩子

长期居家，父母和孩子之间也容易产生摩擦。尤其是上初中的孩子，他们在这个成长阶段出现了高涨的自我中心意识，认为自己就是世界的焦点，误以为他人会关注自己的一举一动。另外，身体的快速发育也会给他们带来心理冲击，促使他们产生一种“成人感”。事实上，他们自己的内心也是矛盾的，一方面追求独立，另一方面却又不得不依赖家庭。这些心理特征使得他们容易与家长发生冲突。

对此，孙美荣认为，作为家长，首先应当理解孩子的心态，多站在他们的角度思考问题，和他们一起去探索、学习、成长，找到合适的相处模式。其次在沟通中，家长要注意就事论事，只处理事实，切勿把自己的负面情绪发泄到孩子身上。最后要学会适当放手，给孩子更多的空间，陪伴孩子成长，而不是一直试图控制孩子的一举一动。此

外，对于低年级的孩子，家长应该努力做到真诚有效地陪伴，而不仅仅是待在孩子身边玩手机玩电脑。

有些家长担心孩子注意力不集中，可能是因为“多动症”，对此，孙美荣说，我们通常所说的多动症实际上是“注意缺陷多动障碍”中的一个亚型——多动冲动型。这种类型的主要表现为注意持续时间短暂、活动过多和情绪行为容易冲动等。如果孩子只是上网课时坐不住，但是在进行自己喜欢活动比如看书、画画、下棋时，注意力依然可以持续较长时间，大概率并非“多动症”。

利用游戏改善亲子关系

居家期间还可以利用一些亲子游戏来缓解和改善亲子关系。比如，对于低年级的孩子，可以用运动类游戏为主，锻炼孩子的注意力和反应能力。如注意力“三山”游戏（听到“三”抓左边人的手指，听到“山”抓右边人的手指）、背对背合作运气球（气球可用其他物体代替）、躲避障碍前进比赛等。

还可以做一些简单的情绪类游戏，比如家庭成员可以把自己的情绪写下来，藏在家里隐蔽的地方，全家一起寻找；找到后再分



（视觉中国供图）

享享受，帮助孩子理解情绪，学会控制情绪。

对高年级的孩子，在运动类游戏的基础上，可以添加一些心理探索，比如夸赞游戏（家庭成员之间互相写下赞美的词语，抽签打开，分享感受）、信任盲行（蒙眼听另一个人的指示前进）等，这些游戏后的分享环节十分重要，通过坦诚沟通，了解彼此的想法，有利于提升亲子关系。

科普一下

家用制氧机能预防新冠病毒感染吗

科普时报讯（记者罗朝淑）当前，新冠病毒仍在持续变异，全球疫情处于流行态势，国内新发疫情也不断出现。许多网友开始讨论，有没有必要购买家用制氧机来预防和治疗新冠病毒感染。“制氧机”一词近日也两次登上热搜。

那么，什么情况下需要吸氧？家用制氧机能够预防或治疗新冠病毒感染吗？科普时报记者采访了首都医科大学附属北京朝阳医院高压氧科副主任医师张奕。

张奕说，氧不仅可以用于危重病人的急救和疾病的辅助治疗，也可以作为保健的一种方式，也就是氧保健。氧保健可以用于慢性疾病康复期的患者，比如慢性阻塞性肺疾病、心脑血管系统疾病患者，可以用于脑力劳动者、老年人、亚健康人群等。此外，还可以用于进入高原地区的健康人群等等。随着制氧机不断发展，现在制氧机已经走进了家庭，特别是分子筛制氧机，实现了即插即用，非常方便。

张奕表示，氧疗应当在医务人员或专业人员指导下进行，吸氧也不是越多越好。

对于新冠病毒感染者，是否需要吸氧需要由医务人员根据病情来决定。截至目前，还没有关于吸氧是否可以预防新冠病毒感染的研究报道。所以，目前没有必要为了预防新冠病毒感染而购买家用制氧机。

不过，张奕指出，如果家里有人患有慢性心、脑、肺等器器的基础性疾病，平时确实需要用吸氧来辅助保健和治疗的，可以考虑购买。

让埃里克森重返世界杯心脏除颤器有多强

科普时报讯（记者罗朝淑）11月22日，世界杯小组赛D组首轮丹麦对阵突尼斯，当现场介绍到丹麦队员埃里克森时，全场爆发出热烈的欢呼声。曾在比赛中心脏骤停5分钟的他，佩戴着心脏除颤器回到了世界杯赛场。

那么，心脏除颤器有什么作用？它的适宜人群和禁忌证有哪些？科普时报记者采访了四川省人民医院心血管内科介入诊疗专家、副主任医师唐艺加。

唐艺加介绍，埃里克森佩戴的心脏除颤器叫植入式心脏复律除颤器（ICD），它是集起搏和电复律两项功能为一体的植入式心律失常治疗装置，分为经静脉和全皮下ICD两类。当患者发生室性心动过速或室颤等恶性心律失常时，除颤器会通过自动放电，终止严重紊乱的心脏电活动，从而避免心源性猝死。

唐艺加说，心脏复律除颤器的适应症，目前公认的主要是针对各种高危的心动过速，以高危的室性心动过速为主，也包括室扑和室颤，但并不是所有室性心律失常的患者都适合佩戴。

另外，佩戴心脏复律除颤器后，如果有被电击样感觉，可能是因为患者发生了严重室性心律失常，触发复律除颤器启动了除颤功能，这种情况需要患者及时去医院检查和程控调试除颤器。

“需要提醒的是，植入心脏复律除颤器后，患者应该避免近距离接触磁场及高压电，但日常活动基本不受影响，可以正常使用常用家电和手机。运动方面，限制患者进行运动的主要因素还是其自身的心脏状态，复律除颤器本身的功能受运动影响的可能性不大，这也是埃里克森能重返世界杯的原因。”唐艺加说。

复旦大学研究团队证实，母亲如果在怀孕前患有糖尿病，可通过卵子将代谢“烙印”直接遗传给孩子，造成后代糖尿病风险增加——

防控慢性病，要从备孕做起

□ 朱虹



（视觉中国供图）

近日，《柳叶刀-公共卫生》发表我国科研团队的最新研究成果，2018年我国约有267万心血管疾病死亡归因于高收缩压；国际糖尿病联盟制定的最新版全球糖尿病地图显示，2021年全球成年糖尿病患者约5.37亿，占该年龄段世界人口的10.5%，而我国是全球成人糖尿病患病人数最多的国家。如何防控心脑血管疾病和糖尿病等成人慢性病已成为业界和老百姓共同关心的话题。

《黄帝内经》有言：“上医治未病，中医治欲病，下医治已病。”这一古老的医学智慧告诉我们，从疾病源头干预也许是对慢性病最为有效的防控手段。但慢性病的源头在哪里？如何干预才能化“被动防御”为“主动出击”呢？

疾病“烙印”会通过生殖细胞传递给子孙后代

1944-1945年，荷兰遭受大饥荒，食物的缺乏使很多人出现了营养不良，这其中也包括孕妇。20世纪90年代，英国教授大卫巴克对荷兰饥荒时期的2万余名孕妇的营养状况进行调查后发现，营养缺乏的孕妇所生育的后代中糖代谢异常、心血管疾病、高血压病等一系列代谢性疾病的发生率明显升高。大卫巴克因此创建了健康与疾病发展的起源学说，使得科学家和医生开始关注到生命早期事件对成人疾病的影响。

这一学说通俗来讲就是，当你还是在妈妈体内拼命生长的胎儿时，妈妈体内的异常代谢环境如营养不良、高血糖、高血脂或营养过剩等都会在你的基因中留下“烙印”，不但影响你的器官和组织的正常发育，还会增加你成年后罹患糖尿病、心血管疾病的风险，而这些“烙印”甚至可以影响几代人。2012年和2019年，我国研究团队通过动物实验发现，妊娠期糖尿病孕鼠生育的小鼠出现

糖耐量异常、糖尿病的风险增加，这种风险会一直持续到子二代。进一步研究发现，对妊娠期糖尿病孕鼠控制血糖后，出生的子代小鼠基因组仍携带有异常代谢“印记”。这说明当我们发现疾病，再采用“治已病”的“被动防御”方式，并不能降低后代患慢性病的风险。

更令人意想不到的，近年来，科学家和医学家们还逐渐发现，疾病的源头甚至可以从前孕期提前至受孕前，也就是说，准妈妈和准爸爸们打算生宝宝前的身体状况也会直接影响着后代的健康。2014年和2016年，中国科学院物研究所的研究团队在《科学》等杂志发表的研究论文证实，患有孕前糖尿病或肥胖的雄性小鼠，能够将代谢异常的“烙印”通过精子传递给子甚至孙子辈。今年，复旦大学研究团队在《自然》发表研究论文，证实人类母亲如果在怀孕

前就患有糖尿病，即使孕期母体代谢环境正常，也可以通过卵子将代谢“烙印”直接遗传给孩子，造成后代糖尿病风险增加，这一结果也在临床糖尿病女性卵子来源的早期胚胎中得到证实。

源头防控慢性病要从准爸爸准妈妈做起

生命的早期就相当于一个健康和疾病的“窗口期”，虽然时间短，但影响深远，会对出生后乃至成年期的健康产生不可逆影响。过去，家长们常常说对孩子的教育“不能输在起跑线上”。同样地，对孩子的健康也需要“赢在起跑线上”，从自身做起，从当下做起，科学规范“窗口期”的生活方式，管理好自己的健康，预防后代成年期慢性疾病，提高生活质量。

对于计划备孕的爸爸妈妈们，建

失能老人如何防范多种并发症

□ 衣晓峰 富精雷 科普时报记者 李丽云

92岁的刘奶奶因为洗澡时不小心摔了一跤，此后长期卧床不起，因为缺乏运动，最终导致肺部严重感染，不得不住进ICU。

黑龙江省医院协会护理管理委员会副主任委员、黑龙江省老年病医院护理部主任李彩霞主任护师介绍，像刘奶奶这样的失能老人，长期卧床极易导致以下并发症，必须引起重视并严防防范。

压力性溃疡

作为失能老人最常见的并发症，压力性溃疡也就是人们所熟知的压疮。当病人长期卧床，身体某个部位持续受到外界压力，首先受损的就是局部脂肪和部分肌肉组织，如同苹果外部的一个小“斑点”，虽然表面没有破，但里面的软组织已经开始变质，这时多为1-2期压疮。当“烂苹果”继续蔓延时，受压皮肤就会溃烂开来，里面的脂肪、肌肉、血管和骨髓将随之损伤和坏死，甚至诱发脓毒血症。

李彩霞指出，压疮是完全可以预防的。首先要让病人充分发挥主观积极性，能运动就运动，能翻身就翻身，切忌长久保持一个姿势；其次，护理者需要投入大量时间和精力，勤翻身，保证患者的背部通风干爽；第三，床单一定要保持干燥、清洁，洗完澡一定要擦干全身，避免潮湿。患者如果能够站

立，一定要鼓励多站、多走。

肺部感染

人体长时间呈卧床姿势时，将会使呼吸能力直线下降，呼吸道分泌物难以排出，会逐渐在肺部堆积。这不仅会影响人体正常呼吸，也容易酿成各类感染，引发肺炎。尤其是患有慢性支气管炎的老年人，卧床之后更易因坠积性肺炎而致命。李彩霞说，预防肺部感染需要患者减少平躺时间，以坐卧和平躺交替进行，多活动、多翻身；保证室内通风；鼓励患者每天多做深呼吸训练，以增加肺活量，排出痰液。家属也要学会拍背动作和咳嗽训练，鼓励病人咳嗽；同时在医生指导下，口服化痰、祛痰药物。

营养不良

临床上，凡是重度压疮的病人，大多体型非常消瘦，往往不到百斤，甚至仅有五六十斤。这是因为卧床后，人的活动量减少，胃口变差，消化困难，容易便秘，食欲也因此下降。但如果能量不足，人体就会分解自身储藏的脂肪和蛋白质，过度消耗自身皮下脂肪，这对健康极其不利。李彩霞建议，家属喂食时，要采取患者熟悉的进食姿势；多吃全谷类、蔬菜等富含纤维质的食物；饮用流质食物时，最好连残渣一起喝下；同时增

加运动量，刺激病人的食欲感。

肌肉萎缩

卧床久了，肌肉长时间得不到运动，就会逐渐萎缩，“库存”缩小，伸缩能力每况愈下，进而演化成肌少症和肌无力，并有可能招来肺炎等并发症，对生命构成极大威胁。李彩霞强调，要防止肌肉萎缩，唯一的办法就是运动，能够活动时，一定要力所能及，哪怕只能勾勾手指、抬抬手、转动下胳膊，也是很有好处的。

静脉曲张

长期卧床的病人因为全身活动少，肌肉松弛，下肢静脉血液回流缓慢，很容易形成血栓，引起下肢肿胀和疼痛，甚至造成臀部和腰部的水肿。如果血栓脱落，可能会沿着血管移动，一旦堵塞重要脏器，后果不堪设想。必要情况下，可以在医生的指导下服用抗凝药物，并经常按摩腿部，从源头阻止血栓来袭。同时，更要鼓励患者多做自主运动，以加大下肢静脉的血液流速。

泌尿系统感染

久卧少动，病人全身骨骼钙质流失会非常明显，大量钙盐从肾脏排出，加上饮水量不够，极易在肾脏或者膀胱中催生结石。男