

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需要重视，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，这样制定出的日程表孩子更容易执行。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的活动比如看书、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，可以以运动类游戏为主，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）

享感受，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。

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一版全球糖尿病地图显示，2021年全球成年人糖尿病患者约3.57亿，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病率明显升高。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”。这说明等我们发现疾病，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。

更令人意想不到的是，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胎儿期提前至受孕前，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后代的健康。2014年和2016年，中国科学院生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”通过精子传递给孩子甚至孙子辈。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

对于计划备孕的爸爸妈妈们，建

议进行孕前优生检查，排除遗传和环境方面的不良因素，若准爸爸准妈妈有患病情况，应在疾病治愈后开始备孕。若有家族遗传病史，建议孕前进行遗传咨询，对是否怀孕及妊娠后是否需要产前诊断进行指导。同时，尽量避免接触可能影响生殖功能的物理和化学因素，包括戒烟戒酒、拒绝二手烟；做到规律生活，避免熬夜和吃夜宵等；注重营养、合理膳食，减少摄入糖、脂和高热量的食物，合理补充维生素和微量元素。

已经准备好迎接宝宝的准爸爸妈妈们，确诊妊娠后要立即进行首次产前检查，了解孕妇健康状况，如有心、肝、肾等重要脏器的问题，及时早干预；定期产前检查，追踪了解孕妇的健康状况和胎儿生长发育情况，如果出现妊娠期高血压、糖尿病等妊娠合并症和并发症，可以及时发现并治疗。孕期同样要健康饮食、营养均衡、适当锻炼，以保证孕妈健康以及胎儿的正常发育，防止胎生长受限，以及低体重儿或巨大儿的出生。

宝宝出生后，爸爸妈妈要注意新生儿和婴幼儿期的合理喂养，定期了解宝宝的生长发育情况；鼓励定期进行儿童保健检查，对于妊娠期糖尿病、高血压等高危妈妈的孩子，以及出生时被诊断为低体重儿或者巨大儿的，需要长期随访，饮食和生活方式也要从小从早干预，以降低孩子长大后发生糖尿病、心血管疾病的风险。

父母是子孙后代生命健康的第一责任人，源头防控慢性病要从准妈妈和准爸爸做起。保护好自己、对自己的健康负责，才能守护好孩子和子孙后代的健康。

（作者系复旦大学附属妇产科医院主治医师、医学博士）

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

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夺命。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。家属要学会拍背動作和咳痰训练，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

临幊上，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；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，形成“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。

静脉血栓

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循环。

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

性病人往往还伴有前列腺肥大等合并症，这些都是泌尿系统易于感染的诱因。为此，李彩霞建议，患者要加大饮水量，勤排尿，有意识地训练自主排尿，不可长时间依赖导尿。

关节僵硬

因为长期卧床，病人的四肢很少得到活动的机会，由此使关节运动功能迅速退化，久而久之，肌腱变硬乃至挛缩，下肢关节硬化尤其严重。李彩霞告诫，早期预防尤为重要，不能自主运动时，要由护理者辅助给予被动运动，保证每天一定时间的锻炼；待病人能够站立后，鼓励扶物行走，尽早接受康复训练。

心理脆弱敏感

此外，失能老人心理敏感而脆弱，黄昏心理、自卑心理、不安全感、恐惧绝望心理非常严重，他们的心理比生理更需要体贴和安抚。李彩霞建议，在与老人交谈时，家人或护士说话速度要慢，咬字清楚，必要时辅以书面交流或手势。同时，多用鼓励语言，如“今天胃口不错”“精神头蛮高的”“脸色很好”等等正能量词语，以积极的心理暗示，让老人获得自我肯定和自我欣赏，通过与疾病斗争的成就感、获得感，驱逐负面情绪，重拾人生的自尊和信心。

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组首轮丹麦队对阵突尼斯，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，植人心脏复律除颤器后，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。