

目前，学生心理健康是最受网友关注的话题之一。遏制青少年心理健康问题上势头，既要“救火抢险”，更要“防患于未然”，这需要家、校、社协同推进、共同发力。今日女报/凤网通过“凤网辣妈联萌”微信公众平台开辟“树洞·解惑”互动专栏，为家长和孩子提供一个畅聊、倾吐烦心事的“树洞”，邀请家庭教育专家有针对性地进行剖析，谈问题、出实招，分享有效的解决方法，为家长答疑解惑。本期，我们一起走进中学孩子的“心困”。



扫一扫，
关注“凤网辣妈联萌”

小儿心肌炎的治疗方法

文/杨宇帆(湖南省儿童医院重症医学科)

心肌炎是指一种小孩子很容易会患上的心脏病，指的是心肌局灶性或者弥漫性炎性的异变，这种病的症状一般表现为间质炎性细胞浸润，心肌坏死、变性，炎症可累及间质组织、血管成分、心包。治疗上应注意：1.卧床休息。急性期最少应该卧床休息8周，待心影恢复正常、心电图明显好转后才可以开始轻微的活动。恢复期最少卧床休息6个月，心脏增大者应卧床6个月以上至心脏明显缩小。2.针对心肌的治疗。高浓度大剂量维生素C可纠正休克、促进心肌病变恢复，是临床上常用的治疗药物之一。肌苷也是目前临床上经常使用的辅助药物之一。3.肾上腺皮质激素和免疫抑制药。患心肌炎的儿童要非常注意身体的休养，不要过度运动。慢慢地，有耐心地进行恢复治疗，才能越来越好。

如何预防肺结核

文/吴术其(长沙市中心医院结核病诊疗中心急诊病房)

1.控制传染源。一般来说，传染源多为肺结核病人。所以，肺结核患者应该及时进行治疗，只有及时控制病情，才能够取得最好的治愈效果。在治疗期间，患者应和普通人避免过多接触，比如生活用品和餐具都要分开。2.切断传播途径。肺结核杆菌主要通过飞沫来传播，也就是说通过呼吸道来传播的。所以，患者要养成良好的生活习惯，不能随地吐痰，室内的一些物品可以用紫外线杀菌灯来进行处理，被褥等物品可以到室外进行暴晒，室内空气要保持流通。3.提高免疫力。尤其是对于易感人群，他们身体免疫力较低，更易被传染。所以，提高身体免疫力非常重要，平时应加强饮食调养，注意锻炼身体，预防感冒，保证充足的睡眠，避免被传染，减少和结核病人的接触。

新生儿多久洗一次澡

文/曹静(长沙市中心医院新生儿科)

1.考虑家里的环境。如果家里的环境比较好，温度也比较适宜，一般建议宝宝7天到10天洗一次澡比较合适；如果家里的环境不是特别好，而且家里没有安装暖气，或者是室温不是特别适宜，建议宝宝半个月左右洗一次澡比较合适。在洗完澡以后，要及时地用毛巾将孩子的身体擦干，避免宝宝出现感冒的情况。2.考虑新生儿出生的季节。正常情况下，如果宝宝是在春季和秋季出生，这段时间的温度相对不是特别地高，一般建议7天到10天洗一次澡比较合适；如果是在炎热的夏天出生，则需要两天到三天洗一次澡；如果是在冬季出生，天气相对来说比较寒冷，不建议频繁地给孩子洗澡，建议一个月洗一次。

新生儿怎样预防感冒

文/许莹(长沙市中心医院新生儿科)

1.讲卫生，避免发病诱因。环境污染和被动吸烟等，都是上呼吸道感染的诱因，应注意防范。2.不要给宝宝穿太多衣服。判断宝宝衣服穿多了还是少了，不能以宝宝手脚的冷热来决定，这是因为宝宝手脚的血液比其他脏器相对较少。多数情况下宝宝颈背温热无汗说明衣服合适。3.避免交叉感染。少带宝宝去人多拥挤的场所，回家后要洗手。4.增加宝宝室外活动的次数。多带宝宝出去晒太阳，呼吸新鲜空气，增强宝宝抗病能力。5.保持通风。密闭的空气会降低宝宝的抵抗力。6.多喝水。可以加强身体的新陈代谢，对身体有益。7.搓鼻子。在带宝宝出门前给他搓搓小鼻子，长期坚持，会很少流鼻涕。8.按摩小脚心。脚底有很多穴位，常按摩可保持身体健康，增强宝宝的免疫力。

解惑嘉宾



刘红红

湖南省家庭教育研究会
专项课题组成员、
长郡梅溪湖中学教师

【树洞·困惑】

乖孩子突然变这样，爸妈自己吵翻了

小元跟妈妈关系很好，却经常跟爸爸针锋相对。小元爸爸是一名驾校教练，出于职业病的缘故脾气比较暴躁，喜欢命令人，经常在家里说粗话。有次小元玩游戏超过爸爸规定的时间，爸爸走过去二话不说把游戏机给砸了。

小元在小学阶段一直很乖，可进了初中后，妈妈连续接到两次老师来电，说小元在课堂上捣乱、影响同学，还会欺负女孩子、说粗话。可妈妈每次质问小元，他都否认了。而爸爸则认为小元在学校的所有问题都是源于妈妈的“溺爱”。

小元的妈妈是个很“善解人意”的人，她能忍受丈夫的暴怒无常，认为男人在外压力大回家发泄情绪是正常的，但对丈夫的底线就是不能对小元太严格。妈妈觉得孩子健康成长就好，在她眼里，小元一直很乖巧，所以对老师说起小元的学校行为完全不可置信，父母双方经常因为对小元的教养意见不同吵得不可开交。

父母教养方式有分歧，停止互相“甩锅”

首先，父母双方要停止相互指责，改善夫妻相处模式。

小元爸爸指责妈妈“溺爱孩子”，妈妈控诉爸爸“方式粗暴”。在实际育儿过程中，很多夫妻会相互拆台，根源正在于糟糕的夫妻相处模式。小元爸爸“脾气暴躁，喜欢命令人，经常在家说粗话”，在这样的相处模式中，小元妈妈纵然“善解人意”却很难感觉过得幸福。事实上，小元妈妈以此为底线，从更深层来讲，是对小元爸爸这种粗暴相处方式的否定。小元妈妈的忍受，在一定程度上也影响了对小元的教育。

其次，父母应明确育儿要求，改变育儿方式。

小元爸爸怒砸游戏机，可能是他认为孩子玩游戏机超时，是“越界”行为，不得不管。而妈妈觉得“孩子健康成长就好”，觉得爸爸“不能对儿子太严格”。遇到这种情况，夫妻需要通过沟通来明确：究竟孩子的哪些行为是可以接受的，哪些行为是不能接受的。父母心中有底线，孩子行为才会有边界。如果父母在教育孩子时总是产生意见分歧，“拆”掉的不仅仅是夫妻关系，还会伤害孩子。妈妈反对的并不是爸爸“管崽”，只是反

对他“粗暴管崽”，所以小元爸爸必须改变自己粗暴的育儿方式。

第三，了解孩子心理特点，和孩子共同成长。

不同年龄段的孩子的心理特点和行为特征各不相同，想要达到更好的育儿目标，父母需要了解孩子成长过程中对应阶段的心理特征，有针对性地进行教育。小元小学阶段“安分”，初中阶段“捣蛋”，其实是孩子进入青春期后试图冲破约束和规则、探索自我同一性的正常举动，家长需要本着尊重的态度，不断更新育儿知识，以身作则、言传身教，与孩子共同成长。

解惑嘉宾



李卫

长沙市首届十佳心理咨询
师、长沙市心公园公益
人服务中心主任

【树洞·困惑】

高三学生靠近学校就心慌，更严重的是……

正在读高三的晓轶突然有一天不愿意上学了，去到学校的路上他就觉得心慌、出冷汗、脸煞白，他现在甚至连家门都不愿意出，已经关在房里三天了。妈妈急得不得了。

读高二的时候，晓轶跟妈妈反馈过，说自己总觉得开心不起来。妈妈当时不以为意，只对晓轶说是他想太多了，还说“把你的注意力放在学习上，你看爸爸妈妈都陪在你身边，吃饱穿暖什么都挺好，又不克扣你，还有什么不开心的”。晓轶张了张嘴，后来就没有再说什么了。高二下期的一个周五，晓轶没打招呼就没去上学。据说他到了校门口却没进去，但是也没去网吧、游戏厅等别的地方，就在学校附近的小公园坐了一整天。妈妈知道后很生气，把晓轶狠狠地骂了一顿，后来晓轶认错态度好，此后的学习都没有排斥和反抗，此事也就过去了。可现在晓轶发展到完全不愿意去学校，加上又是高三，妈妈急得一夜长了好多白发。

尽早识别，帮孩子们获得最佳时机的辅导

父母如果发现孩子的学习状况不好，精神状态不好，不爱说话了，经常喜欢哭或者突然之间跟以前有比较大的变化，可能这些并不是父母以为的只是学习不努力、心事太多、跟同学闹了小矛盾，过几天就好了，而很有可能是孩子有了抑郁症的倾向，帮助孩子们获得最佳时机的辅导是关键。

第一是家长们要在情感

上给予理解。我们不能认为孩子只是矫情，无论孩子的行为表现多么荒唐，你无法理解，但在情绪感受上父母能够多去了解孩子，边理解、边疗愈。当孩子压力在100分的时候，父母就算没有批评指责，但一直说“没关系”“要坚强”这些看似没毛病的话，其实不能让孩子感受到被理解，这些都是无效的支持，反而容易让孩子觉得连

父母都无法理解自己，加重孩子的绝望感。

第二给予专业的帮助。建议家长去寻求专业的帮助，找专业的医院或者心理咨询师帮助孩子。很多家长对心理问题和心理疾病有错误认知，会觉得自己的孩子得了心理疾病等同于精神疾病，“很丢面子”。其实心理问题是社会进步的产物，是孩子物质生活需求基本满足之

后，更高的精神需求的一种反映。

第三家长本身要做好稳定乐观的情绪示范。培育孩子乐观的品质首先就要让孩子感受到什么是乐观：我爸我妈遇到家庭的困难的时候，他们是怎么去应对的？父母稳定乐观的情绪品质在生活中的真实表现能给孩子一个绝好的示范性学习机会。