



# 如何应对孩子网瘾的重大挑战?



## 健康关注

### 青少年网瘾问题必须重视

网络占用了本来用于学习、运动、爱好、交际的时间,使得孩子们不能很好地完成这个阶段的人生任务,严重影响人格的成长成熟。

虚拟世界停止后在真实世界中产生的不适和戒断症状,会形成一个让他们越来越脱离现实世界的恶性循环,在虚拟世界里找到快乐。

数字年代的青少年很难理解和掌握多方面看待社会的角度,对于未来带有完美主义、理想主义和不现实的理解和期望。很多父母对现在日新月异的网络科技以及它们对孩子心理成长的影响缺乏了解,于是,在处理孩子网瘾时遭遇了重大的挑战。

人类历史。上第一次出现了新生代掌握了比前面一代,甚至两代更多的信息和知识。那么,父母到底该/能做什么?

处理网瘾最有效的方法是预防、预防、再预防。记住,一旦形成了网瘾,治疗就变成了一个非常艰巨的任务。等生米煮成了熟饭就来不及了,根据孩子的年龄阶段,对网络科技的依赖程度、打游戏的严重性,父母应采取不同的措施。

如果孩子还小,那就应该至少从现在就开始注意培养良好的使用电子设备的习惯。孩子一点儿不用社交媒体或打游戏,在这个数字时代几乎是不可能的。那问题的本质就在于培养合理、健康的电子设备的使用习惯,而不是以一味“严格约束”。

对于稍微大一点的孩子,或者已经开始有一定程度对电子设备的依赖,父母需要细致观察以下这些网瘾的早期迹象:没有网络时,时刻惦记网络;需要越来越多的时间花在网络上;上网/打游戏来作为逃避现实和应对负面情绪的方法;因为上网对他人说谎;厌学、疏远家人、朋友,影响正常的学习、生活、社会活动和家庭关系。

而对于再大一些的青少年,尤其是初高中阶段的严重网瘾患者,治疗相对困难很多。需要多角度、长期的对孩子支持、理解、关心、陪伴和治疗。

### 具体建议如下

父母的积极参与。不花时间跟孩子一起成长、经历,仅仅希望讲“道理”就让孩子们做出改变,非常困难。

要解决一个问题,最好是先成为问题的一部分,从孩子的角度去了解他们,而不是完全用成人的主观理性思维来要求孩子,与孩子建立盟友关系,取得信任至关重要,而非强迫与对立。

父母需要从下面因素中找到他们沉迷于网络的个性化原因:在虚拟的社交环境中发泄情绪;实现自己虚幻的梦想;没有极限的新颖性;现实中无法实现的成就感;没有风险的冒险;探索;没有任何代价的侵略性、打斗、战争;深层次灵魂的挑战;不受约束的独立人格表现;朋友间的影响和社交压力……

一个不了解网络科技、数字媒体和青少年心理的父母很难与孩子进行有效的深度交流。孩子会觉得和父母有代沟,而产生抵触情绪。

发展其他健康的兴趣和爱好,比如体育运动,来取代社交媒体、打游戏。生物学上理解的网瘾属于一种“奖励缺失综合征”。

与网络虚拟世界相比,真实世界的活动对于已经沉迷于网瘾的青少年来说太过于无聊。所以,用一种长期的爱好和习惯取代网瘾,需要很长时间慢慢培养,不仅仅体现在金钱、时间上,更多是需要父母身心的投入。

注意观察孩子的情绪、行为、人际关系的细微变化。长期的网瘾还是突然网瘾行为的变化?

行为治疗。按步骤帮助孩子建立规律、健康的电子设备使用习惯。

第一步:把不规律的网瘾、打游戏逐渐控制为规律的使用,比如固定的时间段。

第二步:在规律的基础。上逐步减少使用网络、打游戏的时间,被减少的时间最好用其他的奖励方式和兴趣爱好来替换/取代。

第三步:保持新的良好习惯。

第四步:防止复发。

第五步:在同时伴有其他严重心理问题并发的時候,一定要考虑寻求专业的帮助,包括药物治疗、心理咨询和家庭治疗等。

道理大家都懂,但是现实中,真正的困难在于父母是否真正、真理解孩子的心理,愿意做出些牺牲,花时间陪伴和孩子一起成长。防治网瘾,父母是决定成败的关键因素。

# 洗手问题全解答

今年因为新冠肺炎疫情的防控,听得最多的就是“勤洗手、戴口罩、多通风”这些预防疾病的建议了。

但你知道为什么要勤洗手吗?洗手到底是用肥皂还是洗手液好?免洗洗手液能代替洗手吗?洗完手要擦干吗……今天统统为您解答!



## 勤洗手,狙击看不见的敌人

手是人体的“外交官”,人们一切的“外事活动”都要用手来完成。因此,手就很容易粘上许多病原体微生物。它们往往会在手部与身体其他部位的接触的时候乘虚而入,继而引发人体的一系列疾病,如感冒、咳嗽、肠道传染病、肺炎等,威胁人们的健康。

所以知道为啥洗好手这么重要了吧。有研究表明,人们每小时,会无意识的触摸自己的眼睛、鼻子、嘴巴25次左右。你看这篇文章的时候,应该也会不由自主的摸了下鼻子或者揉了揉眼睛吧?

正确洗手能够维持自身健康,更是预防传染病最有效、最便捷的方法。维护手部清洁卫生,可以防止病从口入,从而降低腹泻等肠道传染病和肺炎等呼吸道传染病的患病风险。

## 怎样洗手最好呢? 流水,肥皂还是洗手液?

洗手,仅仅洗掉能看见的表面污垢是远远不够的。洗掉肉眼看不见的、来源于空气中的、可能诱发一系列疾病的各种病原微生物,从而预防疾病发生,才是洗手的终极目标。

科学的洗手方法是:在流水冲洗的基础上,加用洗涤剂去污杀菌,做到深层清洁。但洗涤剂那么多,怎么选?我们一起来看看。

### 香皂

香皂,就是加了“料”的肥皂。与普通肥皂比,香皂会额外添加一些润肤成分,比如甘油、椰油酸、棕榈酸等。所以,香皂不仅有不错的杀菌效果,还可以润肤。

### 洗手液

洗手液,添加有杀菌成分,能有效抑制或杀灭手部在与外界接触中所沾染的各种细菌,同时含有护理成分,包括润肤剂,能够减少刺激,滋润皮肤。

另外要说的,并不是所有的洗手液都有杀菌作用。一般来说,肥皂去污效果会比洗手液好,正因为如此,它也会更容易让皮肤干燥,通常用洗手液会稍温和一些。

而且,在公共空间使用肥皂,因为每个人洗手都要接触到,还会有交叉感染的风险。

所以,装在瓶子里,一次一泵,的洗手液,甚至是自动感应的洗手液,能减少交叉感染风险,是更好的选择。

### 免洗洗手液

免洗洗手液的主打功能是消毒,它的去污能力是比较弱的。酒精类的最常见,原理是通过75%浓度的酒精吸收细菌/病毒外壳蛋白的水分,使细菌/病毒无法正常代谢,灭杀细菌。

## 免洗洗手液能替代洗手吗?

免洗洗手液:“我可没说我代替洗手。”如上所说,免洗洗手液的去污效果并不好,其作用主要是杀菌。

事实上,只要流水下手就能去除手上的污渍,所以平时最好还是用流动清水加上洗手液洗手。此外,纸巾反复擦手,也无法去除皮肤表面的细菌。(那种用盆盛水洗手以及几个人用一盆水洗手就更不可取了……)

## 正确的洗手方法你会了吗? 洗完手到底要不要擦干 or 烘干?

最后要强调的是洗手后不能忽略擦手:最好用干净的个人专用毛巾或一次性纸巾擦干双手。

有研究证明,干手后可以降低湿手的细菌传播效率高达99%。

公共洗手间一般都配有烘干机,但烘干机的暖风温度既达不到杀菌温度,更因为长期放置在温暖潮湿的空气中,又缺乏消毒,会成为细菌的温床。洗净的手经烘干机吹干的同时,很容易再次接触到细菌。所以到公共场所上厕所,洗手后用纸巾擦干即可,不推荐使用烘干机。

# 中成药不良反应“尚不明确” 药师教你这样破

金锐



中成药说明书上,经常会出现“尚不明确”4个字,例如,治疗冠心病的速效救心丸的“不良反应”项就写着“尚不明确”,治疗咳嗽的复方鲜竹沥液的“不良反应”项也写着“尚不明确”。

那么,这些中成药的不良反应真的就不明确吗?怎样从其他途径获得不良反应提示信息呢?今天,就给大家介绍解决此类问题的3个方法。

第一个方法:寻找同一功效亚类的其他中成药。在中成药的功效分类里,有一个很特别的概念,叫做“功效亚类”。什么意思呢?就是成分会有重复、主要功效非常相近的一类中成药,在临床治疗时可以作为替代备选的中成药品种。

例如,辛温解表药是一个功效亚类,风寒感冒颗粒和感冒疏风丸都是这个功效亚类里面的品种,二者的组方配伍和性效表达都是十分相近的。又如,行气活血药也是一个功效亚类,复方丹参滴丸和速效救心丸都是这个功效亚类里面的品种,二者的药性也是非常相近的。

所以,虽然速效救心丸的说明书不良反应“尚不明确”,但同一功效亚类的复方丹参滴丸可是写的“偶见胃肠道不适”。考虑到这种不良反应很有可能是其中冰片的“峻烈走窜”之性所致,而速效救心丸也含有冰片,所以,服用速效救心丸的患者,也可以“胃肠道不适”作为潜在不良反应的内容。

第二个方法:分析中成药所含的毒性成分。中药的药性和毒性,是偏性的一体两面,所以,一个具有较强烈偏性的中药,在具有较强药性的同时,也具有较显著的潜在毒性。通过分析中成药所含毒性成分的不良反应,就可以对整个中成药的副作用有所提示。

例如,虽然复方鲜竹沥液的说明书不良反应写着“尚不明确”,但是其中毒性成分生半夏的不良反是明确的。通过查阅《中华本草》可知,生半夏属于毒性中药,具有一定的刺激性,表现为咽喉辛辣感和恶心,使用不当可引起中毒反应,包括口舌麻木、腹痛、

腹泻、头晕、心悸等。

所以,复方鲜竹沥液也可能具有类似的“作用”,在服用时注意观察有无腹痛、腹泻和头晕、心慌的副作用。

第三个方法:收集公开报道的不良反应案例和上市后再评价资料。根据公开发表的文献资料,搜索用药后出现不良反应的案例报道,分析汇总后形成提示信息。再进一步,通过系统的上市后再评价,确定尚不明确的信息并修订说明书。

目前很多中成药说明书,都根据上市后再评价的不良反应监测数据进行了修订,例

如,2018年的修订中,蒲地蓝消炎口服制剂的说明书不良反应由原来的“尚不明确”调整为“该制剂有以下不良反应报告:恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻、乏力、头晕等;皮疹、瘙痒等过敏反应”。

需要注意的是,真正的用药情形和致害原因比较复杂,也没有发生率的信息,需正确看待此类信息,不可因噎废食。最后要说明的是,中成药说明书“不良反应”项写着的“尚不明确”,不代表很安全,也不代表很危险。如您有所疑惑,请咨询医生和药师,在其指导下正确合理用药。

