

如何应对孩子做噩梦

睡眠质量差,已经成为部分儿童青少年面临的重要问题。有研究指出,25%至35%的学龄期儿童说自己在一个月内做过噩梦,其中女孩所占比例比男孩高。

噩梦下的负性体验

噩梦主要发生在快速眼动睡眠期间。此阶段是睡眠周期的最后一个阶段,因此,儿童更容易被发生在半夜或清晨的噩梦惊醒。

在快速眼动睡眠期,大脑最接近人意识清醒时的状态,神经兴奋、思维活跃,噩梦的画面往往十分清晰。

虽然儿童知道梦境不是现实,但是也会感到“太真实了”“太可怕了”。

为什么噩梦会很难忘呢?因为这些负性情绪体验并不会随着梦的停止而结束。在被噩梦惊醒后,儿童常常会感到无助、恐惧、心率加快,甚至再次入睡后会继续做噩梦。

儿童不仅会在晚上被这些噩梦惊醒,还可能在白天陷入对噩梦场景的思考,影响学习时的专注度。长期下去,部分儿童还会产生对噩梦的恐惧,并

出现慢性失眠。

如何安抚怕做噩梦的孩子

儿童的睡眠问题相对容易被观察到。而当青春期的孩子说自己“老做噩梦”“怕黑”,或者突然要求和大人一起睡时,父母要保持足够警惕。

因为青春期的孩子往往不会像婴儿或幼童一样,一做噩梦就找家长,而是在自己反复对抗噩梦一段时间,依然无力改变时,才会向家长求助。事实上,在学龄期儿童中,10岁至14岁年龄段的孩子噩梦综合征报告率最高。

当孩子做噩梦时,父母可以这样做——

一是尽快来到孩子的床边,打开床头灯,让孩子相信自己是安全的。

二是让孩子简单聊聊梦里发生了什么,并对孩子感受到的负面情绪表示理解。

三是通过谈论,让孩子意识到不管梦境多么真实都不等同于现实。

四是当孩子情绪平静下来后,父母应鼓励孩子相信自己有能力与不安的情绪共处,鼓励孩子尽快再次入睡。

五是在白天轻松的氛围下,与孩子讨论噩梦产生的愤怒、焦虑、担心等情绪,并探讨可能的诱因。

六是询问孩子在学校里的人际关系、学业压力,以及是否被欺凌等,帮助孩子与老师沟通,减轻孩子在校的压力。

七是调整家庭关系,减少夫妻之间的批评和指责,消除亲子之间的沟通障碍或隔阂。

八是帮助孩子建立自己的睡眠习惯,提升孩子的睡眠质量。

父母不要为了让孩子安心而步步妥协,甚至满足孩子的每一个要求。例如,有的孩子做噩梦后可能会出现不愿意再独自睡觉的情况。如果父母满足孩子的要求,长期与孩子一起睡,那么就可能强化孩子的依赖行为,加深孩子对于睡眠的过分担忧。

经常做噩梦是否需要治疗

睡眠问题可能暗示儿童青少年正在面

临过大的压力。

儿童期的抑郁、焦虑、创伤后应激障碍等,常常伴有睡眠期间的噩梦。特别是当孩子受到某种创伤后,如被欺凌、遭遇亲友突然离世等,创伤经历的场景会反复在梦境中重演。

有的儿童甚至可能已经出现了幻觉、妄想等精神疾病症状,却一直没敢

告诉家人或者没被家人察

觉到异常。这类儿童也可能出现睡眠困难。还有的儿童并非做噩梦,而是夜惊,其表现是在前半夜突然大喊大叫,但醒来后什么也不记得。

由于睡眠问题背后的诱因比较复杂,有的是纯粹的失眠问题,有的则是继发问题,因此,父母陪伴孩子到精神科或心理科寻求专业的鉴别、诊断和治疗十分重要。



血液是如何在人体内循环的

血液循环由体循环和肺循环两条途径构成。

体循环由左心室射出的动脉血入主动脉,又经动脉各级分支,流向全身各器官的毛细血管。然后血液经过毛细血管壁,借助组织液与组织细胞进行物质和气体交换。经过交换后,使动脉血变成了静脉血,再经过小静脉、中静脉,最后经过上、下腔静脉流回右心房。血液沿着上述路径的循环

称为体循环或大循环。体循环的主要特点是路程长,流经范围广泛,以动脉血滋养全身各部位,并将其代谢产物经静脉运回心脏。

肺循环由右心室射出的静脉血入肺动脉,经过肺动脉在肺内的各级分支,流至肺泡周围的毛细血管网,在此进行气体交换,使静脉血变成含氧丰富的动脉血,经肺内各级肺静脉属支,再经肺静脉注入左心

房。血液沿上述路径的循环称为肺循环或小循环。肺循环的特点是路程短,只通过肺,主要功能是完成气体交换。

血液循环由上述两条途径构成的双循环能把食物、氧气和其他人体必需物质运送到全身的各个细胞,同时带走这些细胞排泄的废物。此外,循环系统还有维持体温和抗炎症的作用。

常见发酵剂该怎么选

主食对人体非常重要,长期不吃主食的人皮肤会松垮垮、状态变差,还会有脱发、免疫力降低等问题。

不过,生活中常吃的精白米面在加工过程中会损失很多矿物质和膳食纤维,营养大大下降。而有些人消化能力弱,吃不了太多粗粮,若想要给主食增加营养,可以选择吃点儿发酵食品,不仅可以消化吸收,营养也不错。

酵母是一种单细胞真菌,属于天然生物性膨松剂。酵母本身富含多种维生素、矿物质和酶类,它对面粉中的维生素还有保护作用。

酵母发酵过程中不断产生二氧化碳气体,这些气体会让面团膨胀,疏松多孔,做出来的面食也就会更加松软好吃。它

在发酵中生成的多种有机酸、醇、醛、酮和酯等风味化合物会赋予面食特有的香气和发酵风味。

不仅如此,酵母还有助消化的作用。发酵后,面粉里影响的钙、镁、铁等元素吸收的植酸可被分解,从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用。而且,酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中B族维生素的种类和含量。

常见的发酵剂除了酵母,还有小苏打和泡打粉。

小苏打即碳酸氢钠,属于碱性膨松剂,在遇水和高温环境中也会释放二氧化碳气体,但相对酵母,二氧化碳释放较少,所以加量少时蒸出来的面食往往不够松软。但如果放多了,食材会看起来发黄,而且还会出现苦涩的味道。

泡打粉是一种复合膨松剂,主要成分是小苏打、酸性材料和玉米淀粉。相比酵母粉和小苏打,泡打粉发酵的速度更快而且没有温度要求,不过,一些老式泡打粉含铝,常用这样的泡打粉对身体不利,购买时注意查看外包装配料表。

酵母、小苏打和泡打粉,用哪个发酵更好?

一般来说,酵母更适合无添加糖和油或低添加糖和油的面食。酵母本身营养丰富,在发酵过程中又会增加营养,所以日常生活中,使用酵母发面是比较好的选择。

而高糖、高油的点心类面食则需要选择小苏打、泡打粉这一类化学膨松剂。因为,过多的糖和油会抑制普通酵母菌的活性,往往无法成功发酵。

牙箍上的“小铁片”

在牙齿正畸过程中,常见的正畸矫治器就是由金属托槽和金属弓丝组成的牙箍。“小铁片”就是“托槽”,通过黏合剂“粘”在牙齿表面,将来治疗结束还要卸下来,所以不能“粘”得太结实。如果矫治器在口内遭遇过大的外力,如啃咬骨头、坚果等,托槽就很容易脱落。

儿童外用用药有“三宝”

儿童的皮肤娇嫩,血管丰富,角质层较薄,对外来细菌等刺激物的敏感性较高,在同样部位涂抹外用用药时,吸收要比成人多,所以给儿童选择外用用药,要慎之又慎。

“消毒之宝”碘伏 碘伏作为一种含碘的广谱杀菌消毒剂,对细菌、真菌、病毒等都有良好的杀灭作用,可用于处理擦伤、挫伤等各类外伤。浓度为0.5%的碘伏对儿童刺激性小,安全性高,可以应用于儿童各种外伤消毒。当儿童出现涂抹部位皮疹、瘙痒及红肿,可能是对碘伏过敏,应立即停止使用碘伏,用生理盐水擦洗,如过敏严重应立即就医。使用碘伏给孩子进行面部消毒时应避开双眼,若不慎入眼,要立即用大量清水冲洗后去医院就诊。

“皮炎之宝”鞣酸软膏

若只是个别托槽脱落,口内没有特别不适,不用专门就医,尽量收集好“小铁片”,复诊时带给医生就行,医生会根据情况重新粘贴。但脱落的较多,且距离复诊时间还很长,就不能置之不理了,大量托槽脱落,会使牙齿失去控制力,影响治疗效果。

婴儿皮肤非常娇嫩,常会出现尿布皮炎(俗称红屁股),其他部位皮肤上也很容易出现丘疹、肿胀、潮红,严重的甚至会糜烂、皮损、渗液等。鞣酸软膏可使皮肤局部组织蛋白凝固,形成保护膜,保护皮肤和减少渗出液,从而防止继发感染。如果用药3天后没有得到明显改善,要及时就医。

“止痒之宝”炉甘石洗剂 炉甘石洗剂的主要成分是炉甘石、氧化锌、甘油等,这三种成分都比较温和,对皮肤刺激性较小,常用于治疗荨麻疹、痱子、蚊虫叮咬等急性瘙痒性皮肤病。炉甘石洗剂要避免接触孩子的眼睛和口、鼻等黏膜及有毛发部位。严重湿疹、皮肤极度干燥、皮肤破溃有伤口等情况不建议使用。(本版综合)