

主動接觸積極引導 一味嚴管適得其反

網游是這代孩子的一種社交

提到網絡遊戲，不少家長都會眉頭一皺，擔心孩子沉迷其中。可在網絡時代，不可避免地會接觸到手機、電腦，到底如何是好？對此，中國青少年研究中心少年兒童研究所所長孫宏艷給出7點看法，幫助家長進一步了解孩子。

未成年人普遍對網絡持正面認知。

現在的孩子對網絡有更積極的認識，就像過去小孩子喜歡踢毽子、玩沙包一樣，網絡是伴隨這一代孩子長大的主要娛樂方式之一。在他們眼中，上網能增加愉悅感、開闊眼界、增長知識。此外，并非如大多數家長擔心的那樣，對於網絡的負面影響，不少孩子也有清醒認識。中國青少年研究中心曾進行過一項“中小學生及其家長網絡遊戲認知與態度研究”發現，53.6%的中小學生認為上網有可能受騙，52.7%認為會占用太多時間，46.8%認為會看到很多不好的內容。

遊戲已成為中小學生的社交語言。網絡遊戲已成為青少年交往的談資，有的中小學生甚至在與同學或朋友談論遊戲中獲得認同感與歸屬感，或是為了得到同伴認同而去玩網游。青少年時期，如果未能成功地建立親密友誼，就會產生孤獨感，自我價值感也會隨之降低。因此，當家長或老師聽到孩子與朋友們交流網游話題時，不要暴跳如雷去斥責，因為這是孩子們建立友誼的一些基礎話題。

中小學生最不喜歡教育型遊戲。不少家長希望寓教於樂，讓孩子多玩一些具有“教育意義”的遊戲。實際上，遊戲的主要目的是娛樂和放



鬆，如果帶着其他目的，會讓遊戲體驗感降低，身心無法真正放鬆。孫宏艷說，“有時候孩子們排斥的并不是教育型遊戲本身，而是討厭在娛樂放鬆時都要冠以學習的名義。”

一味嚴管反而適得其反。調查發現，大多數父母對孩子玩遊戲的主要管理措施以限制、監督為主。而能告訴孩子網游信息、一起與孩子玩的比例僅為15.6%和13.8%。這些家長不會禁止孩子玩網游，但會採取設定規則的方式，如規定遊戲時間、規定某些類型遊戲不許玩等，孩子一般也有較好的學習成績。在嚴苛的家庭中，父母容易採取“嚴防”措施，孩子的成績反而更差。在網絡時代，對網絡遊戲嚴防死守是不可能的，與其在嚴管下迫使孩子偷偷接觸不適宜的遊戲、沉迷上網，不如讓他在家長的引導下健康遊戲。

孩子願主動談遊戲，但父母避諱。實際上，

很多孩子都願意與父母談論自己喜歡的遊戲，而父母對孩子的娛樂需求與行為却有所忽視。產生這樣的差異，可能是家長對孩子的成績關注較多，又或許擔心他們沉迷網絡遊戲。建議家長應學會結合孩子的興奮點，使網絡遊戲和其他孩子喜愛的娛樂形式成為自身與孩子溝通的重要話題。如果溝通質量好，孩子在網游等娛樂方面會更願意聽取家長的意見。

大多數孩子不喜歡父母推薦的遊戲。

有些家長為了了解孩子的喜好，會嘗試孩子所玩的遊戲，甚至建議孩子玩一些自己認為更好的遊戲。可大多數孩子并不領情，也不喜歡家長的推薦，因為孩子并不希望父母更多地介入他們的娛樂領域。對此，家長應接納，並讓孩子享受屬於他們自己的娛樂自由，不要強迫孩子玩成年人認為合適的、有用的遊戲。此外，家長也要盡量了解與跟進孩子的興趣愛好，用具體行動陪伴他們成長。

沉迷網游的孩子多來自忽視型和專制型家庭。研究發現，民主型教養模式下的孩子對網絡遊戲的喜愛程度較低，而忽視型和專制型教養模式下的孩子，對網絡遊戲的喜愛程度更高，更易沉迷。這說明父母與孩子的親密度越高，越關愛孩子，孩子越沒那麼熱衷於玩網絡遊戲；父母對孩子越冷漠，或者對孩子的控制越嚴，反而導致孩子更加沉迷於遊戲。如果孩子陷入網游無法自拔，家長最好反思一下，看看自己平時是不是忽略了孩子感受，或對孩子管制過嚴。

熱量高要限量 吃多了減主食

果幹,別買糖腌油炸的

獼猴桃幹、芒果幹、無花果幹……市面上果幹的種類越來越多，它們的營養價值咋樣，到底應該怎麼選？果幹是水果經過脫水制成的。東南大學公共衛生學院營養與食品衛生學系副教授王少康介紹，目前市面上常見的果幹大致分為以下3種：

1.果脯蜜餞類。用手拿時有黏黏的觸感，吃起來酸酸甜甜的。它們以水果為原料，經過長時間的糖腌制得，成品中含糖量很高。果脯與蜜餞的差別在於：果脯中祇含糖，蜜餞中還含有一部分鹽。在果脯和蜜餞的加工中，需要進行長時間的熬制，鮮水果所含的維生素C基本上被完全破壞，不能為人體提供維生素。然而，礦物質和纖維素不怕熱，它們基本上被完整保存下來。總的來說，果脯和蜜餞是一類高糖分、高熱量、低維生素的食品。

2.油炸脆片類。吃起來脆脆的，但用手接觸過的地方有一層薄薄的油脂。這類果幹是通過油炸方式將水果內部水分去除得到的，使得脂肪含量大大上升。比如蘋果本身的脂肪含量僅0.2%左右，但做成蘋果脆片後，脂肪含量高達34%，翻了170倍。中國營養學會建議，烹調油的攝入量每人每天為25~30克。然而，吃100克蘋果脆片，不知不覺就會吃進去34克油，超過了相關推薦攝入量。更值得注意的是，水果脆片在油炸過程中，不但維生素C等營養素被破壞，脂肪會過度氧化，還可能產生反式脂肪酸和致癌物，對健康不利。

3.無添加類。完全不加糖、不加鹽、不加油，沒有添加劑，是水果幹燥濃縮之後的天然狀態。這些無添加的果幹根據加工方式又分為曬幹、烘幹和真空冷凍幹燥等。在加工過程中，雖然有一些比較嬌氣的維生素會流失，但膳食纖維、礦物質和絕大多數的抗氧化物質得到了保留，並且由於水分的減少，很多營養素的濃度反而大大提升。例如每百克葡萄乾膳食纖維和鉀、鎂、磷含量分別為0.4克和104毫克、8毫克、13毫克；而每百克葡萄乾膳食纖維和鉀、鎂、磷含量分別為1.6克和995毫克、45毫克、90毫克。相對於曬幹和烘幹，真空冷凍幹燥更有助於保存其中的維生素和抗氧化物質。

王少康建議大家，果幹應該挑選未經糖腌和油炸的，其配料表很簡單，往往祇有水果，沒有其他配料。需要提醒的是，果幹畢竟熱量很高，所以要嚴格限量。有時一個蘋果很難吃下去，但做成蘋果幹，可能吃十塊八塊不在話下，這其中的糖分要遠比一個蘋果高。因此挑選了低糖低脂肪的果幹後，也要注意食用方式：一天一兩次，個頭小的（如葡萄乾）一次一小把；個頭大的（如芒果幹、蘋果幹）一次一兩片，如果表面有較多糖霜，可以先用清水衝一下或擦試一下再吃；吃了果幹要減少主食攝入量，多吃一口果幹，就要少吃一口米飯；另外果幹無法替代新鮮水果，每天仍要吃半斤左右的水果。

年紀大了 鈣還能補進去嗎

經常有人問：“年紀大了，鈣還補得進去嗎？”人的一生中，對鈣的需求是貫穿始終的，鈣是日常生理需要，30歲以後鈣流失無法逆轉。隨着年齡增長，及時有效地補鈣，骨密度才會緩慢下降，一般不會出現骨質疏鬆的臨床癥狀。如果不補鈣，則會加速鈣的負平衡，導致骨質疏鬆的出現。

常見補鈣誤區知多少

首先，讓我們來看一看那些常見的補鈣誤區。
誤區一：55歲的王阿姨在門診看病時間：“醫生您看，我已經吃了兩個月鈣片了，怎麼查了骨密度還是骨質疏鬆啊？”

事實上，這種短期補鈣不會改變骨量，祇能對血鈣短暫調節。鈣的補充有療程，按年計算，這樣觀察才能有效。

誤區二：聽說補鈣多了會得腎結石、血管硬化，我還是不要補了。

恰恰相反，缺鈣的人更易患腎結石，其發生風險是正常人的6倍。人每天攝入的草酸進入血液，進入腎循環，和鈣結合，鈣量穩定，草酸濃度下降；若血鈣少，易出現高濃度草酸，更易出現草酸鈣，形成結石。另外，血管硬化是血脂在血管內膜沉積，不是鈣在血管內膜形成了鈣結石。

全方位補鈣最有效

那麼，哪種補鈣方法最有效呢？專家建議，補鈣應注意全方位、多角度。

食物補充：奶制品、豆制品、蝦皮、芝麻、新鮮蔬菜等，這些高鈣食物應多食用。

藥物補鈣：無機鈣（碳酸鈣、磷酸鈣等）、有機鈣都可選擇，但需要配合每天半小時以上的戶外活動。

力學作用：行走、肌肉力量訓練都可促進鈣吸收。當肌肉放鬆時，補鈣難以進行，如髖關節置換術後，好身體也會發生骨質疏鬆。受重力影響，骨骼會對抗重力，這就促進了鈣的正向攝入。手術後臥床，可進行主動和被動運動、非負重運動、肢體對抗訓練，來延緩鈣的流失。

補鈣量充足：人體每天需補鈣1000毫克，30歲後如果不補鈣，人體就要動用骨骼的“庫存”。歐美人飲食以蛋、奶、肉類為主，含鈣充足。中國人飲食以米、面、蔬菜為主，每天要喝兩袋奶（含鈣量約400毫克）才能滿足鈣的日需量。老年人和青少年鈣日需量大於1000毫克，年輕人若有臨床缺鈣癥狀也需大於1000毫克。

增加鈣吸收：如果有胃炎、腸炎等影響鈣吸收的疾病，需要用藥改善胃腸炎才能促進鈣吸收。

輔助鈣吸收：鈣和維生素D同補，鈣磷比例合適，才能促進鈣吸收。雙膦酸鹽抑制破骨細胞活性，促進鈣吸收，保持鈣正常，減少破骨作用。降鈣素可將血中鈣含量降低，補充鈣的不足。

鈣流失高危險人群要注意

需要提醒的是，以下人群屬於鈣流失高危險人群：

青少年發育期的肥胖兒童；吸煙和飲酒人群；運動受傷和手術後患者；孕婦、哺乳期間婦女；子宮、卵巢切除的女性；更年期女性；運動過量者，由於微骨折、骨損傷的修復也會導致鈣流失；內分泌系統疾病患者；震顫性麻痺患者；透析患者。

補鈣是我們一生需要堅持的事情，也是減緩衰老的過程，即使年齡大了，補鈣也是“亡羊補牢，為時未晚”。

知曉誘因 遠離猝死

2019年11月27日凌晨，35歲的臺灣藝人高以翔在錄制節目時突然倒地猝死，引發公眾的廣泛關注。如今，隔三岔五就聽到公眾人物猝死的噩耗，不少人驚呼，原來猝死離我們這麼近！那麼，猝死的誘因都有哪些呢？

心源性猝死占八成

猝死就是平素身體健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短時間內，因自然疾病而突然死亡。一般他們身上都有心臟性疾病或其他易致猝死的疾病，祇是自己沒有感覺或沒引起足夠的重視，在一些特定因素影響下就可能出現猝死。

可導致猝死的疾病很多，常見的有冠心病（急性心肌梗死和不穩定心絞痛）、心肌炎、肺動脈高壓、風心病、高心病、Brugada綜合徵、與QT間期相關的綜合徵、馬方綜合徵等心源性疾病和主動脈夾層、急性顱內出血、肺動脈栓塞、急性壞死性胰腺炎、嚴重電解質紊亂、雙硫倫樣反應、急性會厭炎等非心源性疾病。心源性猝死約占猝死的80%。近年來發現，主動脈夾層導致猝死的病例也越來越多。

常見誘因有哪些

引起猝死的根本死因是自然性疾病，但某些誘發因素會加速或導致這些患者突然死亡。常見的誘發因素包括：

吞雲吐霧 吸煙可促進血栓形成，尼古丁會導致冠脈痙攣，可引起心肌缺血和嚴重心律失常。

飲酒過度 酒精會使交感神經興奮，讓血壓升高、心跳加快，心肌耗氧量增加。醉酒後可致嘔吐物堵塞氣管，橫紋肌溶解，腦溢血，特別是服抗生素期間，絕對不能喝酒，以防發生雙硫倫樣反應而猝死。

熬更守夜 持續熬夜會對心血管系統、免疫系統和神經系統產生負面影響，對於有心血管疾病的患者，熬夜可能誘發猝死。

情緒波動 情緒激動、焦慮等可致交感神經興奮，使心率增快，心肌缺氧、心律失常、血壓升高，對有冠心病和高血壓等疾病的患者來說是致命的。

劇烈運動 適當運動能降低心血管疾病的風險，但劇烈運動對有心血管疾病的人來說，有發生運動性猝死的可能。

久坐不動 久坐不動可能導致下肢深靜脈血栓形成，血栓一旦脫落就可能引發肺栓塞。

暴飲暴食 暴飲暴食可致爆發性胰腺炎、心肌梗死或腦中風。

忽冷忽熱 寒冷會使血管收縮、血壓升高，由此可引發心肌缺血、腦出血。而氣溫高、濕度大，人體代謝增加，心肌耗氧量上升，心臟負擔加重。出汗多導致血容量下降，電解質紊亂。

泡澡桑拿 高熱高濕，血液循環加速，缺氧，有心血管病、癲癇病、劇烈運動後和酗酒後的人士特別要注意。

用力排便 特別是便秘的患者排便時會導致胸腔和腹腔的壓力增大，心跳加快，血壓升高。

排尿暈厥 夜間睡眠時，副交感神經興奮，心跳變慢，由於體位的變化，尿液排出後腹腔壓力突然下降，心腦血液供應減少，易發生心腦缺血而暈厥，甚至猝死。排尿暈厥好發於男性。

左側臥位 心血管病病人，左側臥容易使心臟受壓，加重心臟負擔，影響血液循環。

了解了猝死發生的原因和誘因，就要注意從治療基礎疾病、控制危險因素着手，養成良好的生活習慣，調整好情緒和睡眠時間，平衡飲食，適當鍛煉。定期檢查身體，發現問題早治療。