



## 批评孩子要做好“收尾”工作

在《红楼梦》第九回中，贾宝玉去学堂之前给王夫人请安，与早下班的父亲迎头撞见。贾政思及儿子过往的“混账事”冷笑道：“你如果再提‘上学’两个字，连我也羞死了。”“仔细站脏了我这地，靠脏了我的门。”

贾政的本意是恨铁不成钢。但看这段话，他先是羞辱了宝玉一番，说自己要“羞死了”，然后又说他脏了自己的地方。这句话的背后含义是：你这人顽劣、堕落，不做一个合格的儿子，就不配拥有父母的爱。

一些家长在批评孩子的时候，是不是也说过类似这样的话？但结果就好像贾宝玉一样，听了一番挖苦后，从屋里出来，便嬉皮笑脸地去玩了。

怎么说才能让孩子把话听进去呢？这里先介绍一个心理学效应——“阿伦森效应”。著名心理学家阿伦森曾做过一个实验，对同一个人分别做出不同的评价：第一组对这个人始终表扬，第二组对这个人始终批评，第三组对这个人先表扬再批评，第四组对这个人先批评再表扬。结果发现第四组的效果最好。表明对待孩子，批评后还要有一个积极的收尾。如何具体去做呢？

### 1. 就事论事

很多家长拖着疲惫的身躯下班回家，看到孩子调皮捣蛋、写作业不认真，那种崩溃和无助的情绪往往无法用言语表达。这时候批评孩子，究竟是想解决眼下的问题，还是发泄焦躁的情绪呢？答案不言而喻。想要培养一个情商和智商都高的孩子，需家长先平复情绪，再陈述当前的事实，而不是抱怨。如孩子

房间脏乱差，可以说：“你的书桌太乱了，被子没有叠，这样的环境对你的学习生活会有干扰，建议整理一下。”

### 2. 因人而异

批评学龄期的孩子，或给他们布置任务时，需要将内容具体化。可以是指出具体的地方，如整理房间，也可以先指出问题，把整理房间的任务分解成把书放在书橱里、把被子衣服分开叠好等小任务。切忌一次性批评多件事，否则孩子会无所适从，掌握不到重点。对于青少年，批评内容要清晰，但布置修改任务时要留下自主的空间，切忌事无巨细，否则会让孩子产生被掌控的感觉，滋生叛逆心理。

### 3. 不要“标签化”

家长在批评孩子时往往会陷入一个“标签化”的误区，如“你为什么这么笨、这么懒、这么粗心”。这可能不仅不会引起孩子的重视，反而会让其一直沉溺在错误中不能自拔。

### 4. 正面总结

很多家长在对孩子一顿批评后拂袖而去，这种做法不可取。在指出孩子的错误后，还需要给予正面的引导，比如“你这次考试在某些地方丢分很多，可能和这段时间注意力不集中有关，刚才我们已经讨论过解决方案，看到你的认真总结，也看到了你想要改正的决心，我对你有信心。”

(据《家庭医生报》)

## 甩掉恼人包块 勿以“疝”小而不为

腹股沟疝俗称“疝气”“小肠气”，是人体的部分组织由腹股沟区的薄弱点或者缺损向体外突出形成的肿块，最常见突出的组织是小肠，其他的还有网膜、结肠、阑尾、膀胱等。

腹股沟疝是老年人中的一种常见疾病。很多老年人发现自己的腹股沟处有包块突出，站立或者咳嗽时会觉得坠胀、疼痛。一开始患者可能还比较紧张，但后来发现平躺的时候包块不见了，疼痛也消失了，没有任何不舒服的感觉，也就对这包块不以为然了。

### 引起腹股沟疝的原因

腹股沟区解剖结构的分布状态以及胚胎发育的因素，使得该区域容易出现生理性薄弱和缺损。当慢性咳嗽、排尿困难、慢性便秘、腹水等因素存在时，会导致腹内压长期升高，大大增加发生腹股沟疝的风险。随着人们年龄的增加、腹壁肌肉的萎缩变薄，腹股沟疝在60岁以上老龄患者中的发病率是年轻患者的10倍。

### 腹股沟疝会带来哪些危害

腹股沟疝一旦出现不会自行消失，随着病程的延长肿块会逐渐增大。患者还会出现日益严重的腹痛、腹胀、消化不良以及便秘等不适，严重影响日常生活和美观。部分患者甚至还可能出嵌顿，长时间的嵌顿会造成突出组织坏死，这时大多需要急诊手术。因此，当怀疑有嵌顿发生时，切勿盲目用力挤压回纳，应立即前往医院就诊。

### 疝不痛，患者也能吃喝，可以不治疗吗

不可以。因为如果疝气长时间不治疗，腹壁就会像得不到及时修补的破损衣服，缺损会越来越大，脱出的肠管会越来越多，疼痛也会越来越明显。有的患者患病只有两年，但包块却像足球一样大，只能躺在床上，生活不能自理，更不用说外出活动。更为严重的是，如果包块不能及时回纳，会产生剧烈疼痛，肠管可能发生缺血坏死，这种情况下，如果抢救不及时会危及生命。

(据《家庭医生报》)

## 脑溢血有前兆 五个表现要注意

脑溢血通常是由于高血压没控制好导致的，长期的高血压导致小动脉硬化，硬化的血管破裂引起脑溢血。

此外，长期吸烟、酗酒、过度劳累、情绪激动等也会增加脑溢血的风险。

脑溢血的表现跟出血位置和出血的量有关系，常见以下5种表现：

1. 大部分患者表现为突发的头痛，很多时候还会伴随恶心呕吐，呕吐呈喷射状。
2. 突然面部或肢体麻木无力。出现面部、胳膊、手指的麻木，或同时出现上肢或下肢的乏力。多为一侧的肢体突然麻木、无力或瘫痪，手臂失去握力。
3. 多次出现饮水呛咳。
4. 突然出现眩晕、行走困难、站立不稳、抬脚费力、眼前一黑或者视物不清，看东西有重影，部分人群有耳鸣的表现。
5. 嗜睡，甚至昏迷。

注意：除以上几种表现，言语不利、嘴角歪斜等症状也会出现，临床上单凭症状难以与脑梗死鉴别，需进一步借助影像学等检查手段。

(据《老年健康报》)



## 2024年第一场雪 积雪达21厘米

今天转晴，最低气温-6℃

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王娜 通讯员/胡毓灵) 在历经去年的无雪年后，昨天，株洲迎来了2024年的第一场雪，也是这10年来最大的一场雪。

一场暴雪过后，持续的低温阴雨天气也值得的警惕，市气象台说，今天，株洲雪停转为晴天，最低气温跌至-6℃。

### 释疑一：雪有多大？ 大暴雪量级，雪深21厘米

昨天早上，不知道有多少人再推窗的那一刻，被窗外的飞雪惊到，忍不住“哇”出声来呢？下雪了，2024年的第一场雪。

这场雪，从前天夜里11时开始，一直持续到了昨天晚上8时。而且不同于以往，这场雪像极了北方的鹅毛大雪，她们飘然而至，落在了车窗上、雨伞上……这样的雪，轰轰烈烈，细密不停，温柔的外表下暗藏着倔强。

根据市气象局的监测数据，昨天下午5时，市区的降雪已达到大暴雪量级，醴陵、攸县、茶陵暴雪，炎陵中到大雪，其中，市区降雪量为22.4毫米，雪深21厘米，市气象台针对这次降雪情况，接连发布暴雪黄色、橙色预警信号及道路结冰黄色预警信号。

市气象台说，这次的雪下得这么大，颇有

些“天时地利”的味道——单刀直入且迅速的冷空气和暖湿气流配合得当，符合雨夹雪或雪的气象条件，雪花也就纷纷而至。

市气象台说，今天，天气逐渐转晴，最低气温-6℃，最高气温1℃。本周后半周，株洲也多阴雨天气，最低气温0—4℃，最高气温3—8℃。

### 释疑二：今年是冷冬吗？ 极端低温虽低，但后期气温偏高

按照往年的天气状况，每年的1月中下旬到2月初，是株洲最冷的时段。这段时间，本身就多雨雪、冰冻和极端寒冷的天气。翻看株洲的气象历史资料，极端低温都出现在上世纪七十年代和九十年代，只有一个出现在本世纪，也就是2008年。

今年入冬以来，株洲的气温一直都偏暖，全市仅有本次出现了雨雪冰冻天气过程。而从目前的预报来看，这股冷空气这次雨雪过程持续时间并不长，属于过程性雨雪天气，带来的极端最低气温为今天的-6℃，仅次于2008年2月的-6.9℃。但与2008年冬天不同的是，根据市气象台预测，今年1月底到2月初，也就是春运期间，株洲虽然降水偏多，但气温比往年会略高一些。



1月22日，为保障市民生产、生活、出行的有序进行，城管、路政、商务、供水供电有关工作人员、交警、环卫工人、外卖员、快递员等与风雪同行，坚守在工作岗位一线。图为风雪中的一抹红。株洲城管供图 相关报道详见03版

### 株洲市区历年低温前五名

1991年1月 -11.5℃	1977年2月 -7℃
1990年2月 -7.9℃	2008年2月 -6.9℃
1972年1月 -7.5℃	

# 株市大集

## 株洲日报社首场线上年货节就在株洲晚报抖音号

直播时间：2024年1月22日-26日 下午15:00-17:00

参与品牌：湖南特产、好恰哥、唐人神、润之情、晋丰厚、娜妹子、恒东情

关注方式：扫一扫 株洲晚报 官方抖音号 随时了解 家乡特产年货消息

## 补充蛋白质应适当

一些人为了快速减肥会采用低碳水化合物、高蛋白饮食，比如生酮饮食、高蛋白减肥法、哥本哈根减肥法等。不过应该注意的是，一味追求高蛋白饮食会对肾脏健康产生一定的危害。

研究发现，膳食蛋白质摄入过多会引起肾小球内高压，从而导致肾脏超滤、肾小球损伤和蛋白尿，长期高蛋白摄入可导致慢性肾脏病。《中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识(2016)》也提出，蛋白摄入太高(供能比超过30%)会增加肝肾负担和骨质疏松的风险。研究还发现，风靡一时的生酮饮食法，可能有增加肾脏疾病的风险。

有肾病患者喜欢问医生一个问题：“我该吃点什么补补好啊？”市面上热销的蛋白粉、海参、燕窝等营养品，在肾友群体中都很受欢迎，但这真的是科学正确的吗？

(据《福建卫生报》)