

# 孕期情緒低落或影響寶寶長個子

有的寶寶在出生時就有身材矮小現象,被稱為“小於胎齡兒”,如果沒有早發現早介入,很可能會影響孩子終身。

臨床調查發現,在那些生下“小於胎齡兒”的媽媽中,很大一部分在孕期往往有着不同程度的情緒低落、緊張等情況,其中部分孕婦為產前憂鬱症患者。長此以往,雖然營養充足,但孩子生下來卻可能會身高不達標。對於孩子特別是“小於胎齡兒”兒童來說,從出生到兩歲期間的身高增長就像是一場短跑比賽,兩歲時的標準身高就是道“及格線”。能追上這條線就說明孩子生長能力沒問題,反之就說明孩子可能已無法達到正常的生長標準,存在生長障礙。

如果“小於胎齡兒”在兩歲時沒有追上,以後與同齡人身高的差距將有可能越拉越大。這是因為孩子的身高受遺傳、營養、自身的生長速率等很多因素左右,而生長髮育的高峰期是在嬰兒期至3歲,以1歲以內最快,另一個高峰則出現在青春期。所以對於“小於胎齡兒”來說,有效抓住此階段進行治療非常重要。

參照目前我國兩歲兒童的身高標準,男孩平均身高為89.1厘米,女孩為88.1厘米。如果孩子足月出生時體重低於2.5公斤,兩歲時男孩身高低於82.3厘米,女孩身高低於81.3厘米,則可以判定為生長障礙。



寶寶不愛吃飯已經成了很多家長最頭疼的問題。想讓孩子愛上吃飯,你就必先瞭解孩子為什麼不愛吃飯!除了生病、缺乏微量元素之外,家長最容易忽略的就是以下幾點:

### 1. 寶寶零食不離口

零食不但口味豐富,而且形狀、色彩、圖案做得都十分符合寶寶的心理,寶寶愛吃。但是零食吃多了,寶寶有限的胃容量就沒有餘地去裝飯菜。而且腸胃中始終有食物,寶寶也很難產生飢餓感,自然不會有胃口在正餐時間好好吃飯了。

零食不離口會給寶寶的健康帶來很多隱患。過量的零食會導致腸胃無法得到充分休息,使消化液的分泌減少,引起腸胃功能失調。尤其是一些含糖量過高的甜食,在腸道中容易發酵產氣,使肚子產生飽脹感,大大降低寶寶的食慾。長期下去,必會導致營養不良,影響寶寶成長髮育。

### 2. 飯菜不可口,寶寶沒食慾

如果每天飯桌上擺的飯菜一成不變,就連成年人也會很快對吃飯沒有興趣,更何況對飯菜更挑剔的寶寶呢?

對於已經可以獨立進食的寶寶來說,每餐菜品的種類不一定要多,但要盡量讓寶寶吃到各種各樣的食物,享受各種食物的不同味道。若是食譜單調,寶寶就會拒絕其他的食物,並且在這不變的幾樣菜中,寶寶也很可能因感到枯燥乏味而拒絕,這樣寶寶就容易產生厭食、挑食的現象。

### 3. 邊吃邊玩,寶寶吃飯不專心

吃飯要在餐桌上?這可不一定,對寶寶來說,沙發、地上、床上、樓梯間都是吃飯的“戰場”,使爸爸媽媽頗為頭疼。還有些父母看到寶寶不愛吃飯,就採取了講故事、做遊戲等邊吃邊玩的方式,但結果往往適得其反。

# 寶寶不好好吃飯怎麼辦

不專心吃飯的危害很大,既影響寶寶的腸胃消化吸收,又容易導致寶寶厭食,在寶寶邊吃邊玩的過程中,還易發生各種意外傷害,長期邊吃邊玩的寶寶,更會養成做事不專心的壞毛病。

要想讓寶寶愛上吃飯,專心吃飯,從現在開始改變為時不晚。

第一,全家人儘量在同一時間一起用餐,並且定時按時進餐,這樣寶寶會形成“這個時間要吃飯了”的意識。

第二,家長要制訂寶寶吃飯的規則,比如吃飯要限制時間,時間一到就馬上收拾

碗筷,以及吃飯以外的時間不能吃其他主食,每天只有一次吃零食的機會等。同時,家長和寶寶都需要遵守這些規則。

第三,家長要以身作則,寶寶長大後形成的毛病幾乎都是在很小的時候養成的,因此要從小注意培養寶寶的飲食習慣。從一出生,媽媽喂奶時就要保持安靜,關掉電視,不要邊聊天邊喂奶。等到添加輔食了,寶寶吃東西時也請關掉電視,不要給他玩具,不要在吃飯時跟他聊天。當然,父母吃飯時也要關掉電視,好好坐在餐桌上就餐。

如果家長能嚴格地做到這幾點,就能讓寶寶愛上吃飯,而做到這些其實也並不難。

# 老人18年抗糖經驗

我今年78歲,從1995年查出2型糖尿病,至今已18年多了。和多數病友一樣,我的血糖也曾反復波動,經歷過恐懼、彷徨、無知,甚至被忽悠的階段,最後終於走上“正道”。在此,我拋磚引玉地介紹一下自己這些年的控糖經驗。

### 1. 飲食和生活方式是關鍵

不控制飲食,控制血糖就免談。有不少糖友說:“不叫我吃,活着還有什麼意思?”但是,落下一身的並發症活着更是沒有意思了。其實,除了糖,什麼都能吃,只是健康的多吃,不健康的少吃,總量要控制好。

### 2. 運動有助“修復”胰島

適當的運動可減輕胰島素抵抗,提高胰島素效率,並能增強免疫力、延緩並發症、控制腰圍……何樂而不為?我堅持以每分鐘100步的速度快步走,每天1萬步左右。生活中,也是能走路就不騎車,能騎車就不坐車。一句話,運動帶來無限驚喜。

### 3. 不能只盯着血糖看

患糖尿病時間長

了,血管必然出現不同程度的硬化,出現高血壓。如果血脂再升高,也會加劇血管惡化。所以,必須同時盯住血壓和血脂,才能進一步延緩並發症發生。認真負責的糖友,必然是對自己的血糖、血壓、血脂高低心中有數。

### 4. 用藥不要患得患失

一定要在醫生指導下用藥,口服藥治療效果不好時,該用胰島素就不要猶豫。不要盲目相信“胰島素成癮”等不正確的說法,以及廣告和非正規醫療,少走彎路,受益一輩子。

### 5. 不能怕麻煩、圖省事

控制血糖是一件很艱難的事情,病友們千萬不能圖省事,用心一點,訂份好的雜誌或報紙堅持學習糖尿病知識,就能延長生命,增添幸福。

6. 多點愛好和朋友。糖友一定要樂觀積極、熱愛生活。我喜歡攝影,喜歡跟驢友一起旅遊,跟着年輕人坐大巴、住青年旅館,感覺自己也變年輕了,其樂無窮。



這些天,萬達老總王健林的一句話爆紅網絡:“先定一個能達到的小目標,比方說先擇它一個億。”

王健林的這句話出自8月26日的一個電視訪談節目,一個晚上就在朋友圈刷屏。可見網絡傳播對心理的影響程度之深。不少網友戲稱這目標確實有點“小”,紛紛調侃:“我先定個小目標,比方說今年先瘦50斤”,“先定一個小目標,比如說,我先讓微博漲一億個粉。”有的網友則對自己創業前景迷茫、焦躁。人家是巨富,掙大錢容易,自己什麼時候才能實現這個“小目標”。

最近的國外研究發現,“網絡人格與現實人格差距越大,給人造成的壓力

### 我們都有“網絡人格”印記

王健林的原話,出自全新真人秀訪談節目《魯豫有約大咖一日行》的首播,這也是王健林的第一次綜藝節目之旅。如果看原視頻訪談的話,就很容易發現王健林的這句話是被斷章取義了。這句話是有前提的,因為“很多學生一見面就說我要當首富,我要做世界上最大的公司,但並沒有具體的目標和計劃”,王健林才讓學生逐步實現自己的目標,提出先賺一個億,再去考慮賺十個億、一百個億,去當首富。

一旦加上前後文,這句話其實就很平常,沒有什麼爆點。那麼,為什麼人們热衷于圍繞這句話單獨解讀、調侃,甚至解讀出了完全相反的意思?這是因為在網絡時代,人們有寬鬆的條件,依據自己的內心活動來表達,甚至投射出自己複雜的情感。受網絡生活的影響,人們或多或少都會留有網絡生活下自己的人格印痕,而一些人網絡生活與現實生活的人格表現完全不一,判若兩人,現實中是一種人格,網絡中又是一種,對此,有人甚至提出“網絡人格”的概念加以研究。

人格是一個人所特有的行為模式、思考方式,不僅包括性格,還包括信念、價值觀、自我觀念等等。準確來說,是指一個人一致的行爲特徵的群集,具有穩定性、系統性的心理特徵的綜合。現在,網絡成爲人們的一種“生活空間”,人們也產生了全新的應對方式,長期按照網絡行爲模式去組織生活、規範行爲,就可能導致心理層面認知、情感、行爲的模式化,形成網絡生活下具有的人格特徵。有些人,如網癮患者、痴迷遊戲的人、IT從業者等,其網絡印痕可能就更深。

人格是非常複雜的心理元素,操作性定義的確立很困難。從古至今,心理學家對於人格分類都有着不同的見解,存在很多的理論,而心理學家們通常只是從外在表現上概括地描述人格,廣泛使用人格大五模型,包括外向性、神經質性、和善性、嚴謹自律性和開放性。人格的大五

模型被稱之爲人格心理學中的一場革命,這五種特質可以涵蓋人格描述的所有方面。從這個角度來說,儘管網絡充斥我們的生活,人格系統也會受到影響,但因為人們複雜的認知、行爲活動及其人格系統,網絡目前對人格系統的影響尚只是一小部分。

從網絡人格不多的研究發現,網絡人格通常是指那些在網絡生活上表現出與現實完全不一樣的人格特徵,且不同環境下表現出不同的

# 網絡與現實越分裂越焦慮

人格特點,具有穩定性、恆定性、不易變形,類似現已形成的人格類別,如多重、雙重人格等。網絡人格的重點似乎在於,人們為何在不同的環境下有不同的人格呈現,這類人群通常與現實脫節、情感僵硬、易激惹、注意力狹窄、固執等,解決他們因不恰當使用網絡帶來的一系列問題是重中之重。

### 網上過於掩飾自己隱患多

“我現在根本離不開網絡,工作時得用電腦,下班後忙着看視頻、打遊戲,還經常逛社區參加各種話題討論。我在網上非常張揚,說的話常常也不是真心話,現實生活中的我不是這樣的。網絡人格和現實人格差別太大,有時感覺很暢快,有時心里很壓抑,怎麼會這樣呢?”這個網友的困惑和面臨的問題很有代表性。

澳大利亞塔斯馬尼亞大學研究人員發現,現實人格與網絡人格差距越大的志願者,社會聯結度越低,壓力感越強,越容易焦慮和抑鬱。研究人員徵募了164名18歲至55歲的志願者,讓他們填寫多份調查問卷,第一份評估他們的謙恭、情緒化、外向程度、親和度和責任心,表明的是個體現實人格;第二份瞭解他們在社交媒體“臉書”上表現出來的上述特徵,用來作爲網絡人格的評估;第三份評估他們的焦慮、抑鬱、

主觀幸福感和社會聯結程度。研究人員說,在臉書上真實地表現自己,不過分渲染情緒的人,產生的壓力較小。而且,在社交媒體上真實地呈現自我可以產生積極的心理作用,包括增強自尊和主觀幸福感、促進心理健康、減少消極情感。

此項研究中,評估在社交媒體“臉書”上表現出來的謙恭、情緒化、外向程度、親和度和責任心等指標,代表人們在網絡生活的人格評價或稱爲網絡人格。有些人人格具有多重性,不同

# 網絡與現實越分裂越焦慮



情況下有着不同的表現或人格傾向,很難改變,也會帶來更多困擾。

“人格”這個詞是怎麼來的呢?古希臘有個著名的戲劇演員,使用面具來掩飾自己的面部缺陷,同時還通過面具來體現不同人物的性格。後來心理學家就借用“面具”一詞來表示人格,意思是說,生活中人會根據社會角色的不同來換面具,這是人格的外在表現。面具後面還有個真我,即真實的人格,它可能和外在的面具截然不同。

一般來講,網絡上的自己與現實是有所不同的。網絡人格更多是在主觀地構建一個脫離現實的“自我”,比如現實中是中規中矩的人,很可能在網絡中表現的行爲是“不羈”、“叛逆”甚至“極端”。網絡呈現具有匿名性、隨意性、自然性、安全性、時間充裕、追求社會讚許性等諸多特點,因為避免人面對面交流,較少情感捲入,所以顯相對輕鬆。然而,如果網上過於追求社會讚許,掩飾性越多就與現實差距越大,越難以自然地反映真實的自我,人的焦慮體驗可能就越重。

### 如何走出“網絡焦慮”陰影

高強度地使用網絡使人們很容易患上網絡焦慮。網絡生活一旦中斷,或預期受到影響,人們就會感到無所事事、極度不適,擔心漏掉重要的信息,害怕給工作帶來負面影響,繼而引發精

神、生理上的反應,甚至出現失眠、頭痛、食慾下降、焦慮等症狀。短期的焦慮如同傷風感冒一樣正常,對身心、生活、工作沒有什麼大的妨礙,而長期的焦慮會誘發疾病。合理使用網絡,不被衆多的信息所左右,是化解焦慮的最主要辦法。你不妨試試以下這些辦法:

儘量忽視焦慮帖 網絡成爲如今人們最好的“吐嘈”空間,焦慮、怨氣和怒氣得到了最大的釋放。買房焦慮、職場焦慮、婚姻焦慮、生育焦慮……類似的“焦慮帖”或不良情緒並不鮮見。現實壓力加上人們的盲從效應,可能導致“焦慮帖”在傳播過程中,問題被嚴重化和放大化,引發更多人有焦慮體驗或出現集體焦慮,加重了“焦慮帖”網傳程度。

有調查表明,55.9%的人認爲“焦慮帖”會降低幸福感,53.9%的人覺得它會激起更多人的消極心態和情緒,甚至有焦慮、不安體驗。

看了權當沒看見 身處網絡信息爆炸時代,“看不見”、“視而不見”很難。這里主要的是想提醒:正視網絡社會,網絡使用中發生的一切合理與不合理的現狀和法則,忽略那些沒用的、有害的信息,求得網絡使用最佳利益化。

學會取捨,不過多思索 網絡信息什麼都有,真真假假,虛虛實實,不要讓自己成爲承載負性輿情的垃圾桶,學會選擇、學會取捨,不要過多留下心理印痕。因爲網絡信息需要甄別,有些東西也許不能反映事實真相,過多的心理投入是不合時宜的。(徐東)

### 延伸閱讀

#### 你是否患上“網絡焦慮症”

如果你有如如下表現,就有較高的網絡焦慮的風險:

1. 總要檢查手機,哪怕去深山老林度假也一樣。當發現沒有人來電或來短信時,有很大的失落感。每天多次反復檢查郵件。
2. 當因爲某種原因不能上網時,整個人極度焦慮難受,恨不得變成超人飛到有網絡的地方。
3. 下意識地登錄無聊網站搜索無聊圖片,不由自主、樂此不疲,喜歡享受這類膚淺的快感。
4. 總是怕自己跟不上潮流,會花大量的時間去蒐集一些新近流行的事情。當別人問到某個信息自己不知道時,情緒一下子就跌到谷底。
5. 喜歡網絡生活勝過真實的生活以及人際交往。
6. 喜歡跟帖以及同人討論無聊的八卦新聞。如果網上沒有新的好玩信息出現,情緒會受到影響。
7. 玩電腦遊戲的時候會有一種強烈的滿足感,不斷延長遊戲時間,但現實生活中覺得自己一團糟。
8. 經常容易自我貶低、自我吹噓,處世比較極端,不容易妥協。