

看病全攻略

专治「看病难」

排了好久的队,可没跟医生说几分钟就出来了,觉得白跑一趟?医生一问症状,描述不出来?都到家了,才想起还有问题没问?……医疗资源紧张,去医院前务必备好。哪些病拖不得?都该问医生什么问题?看病前要做哪些准备?

对于医生的问题有任何疑问,应该提出来,请医生再次说明。准备问题清单,可以问这些:

我得了什么病?原因是什么?检查的意义和程序是什么?检查前、中、后应注意什么?

什么时候可以知道结果?得知结果后应该怎么办?该病如何治疗?

为什么要吃这个药?要如何吃?如何知道有没有效?有什么副作用?要吃多久?

多长时间会好些?这次开药吃完后怎么办?如果吃药后感觉不好该怎么办?

是否还有其他可行的治疗方式?以后有什么需要注意的事项?如何预防再发生?

攻略四: 就诊做到四个“不”

不带着情绪就诊 人与人之间沟通的前提,本就应该是不带预设意见的。

不自以为是反驳医生 现在网络很发达,很多病人会查一下自己的相关情况再去就诊,但网上的知识真伪难辨。在看医生的时候,最好不要拿网上搜来的东西反驳医生,会给医生带来“病人不信任我”的感觉。

不隐瞒医生的提问 有问必答,同时尽量不要打断医生说话。

不问答案不确定的问题 尽量不要问:“我的病能不能治好?”“手术能不能成功?”这些问题一定程度上误解医学的局限性,这样的问题会唤起医生本能的自我保护,生怕回答有漏洞,所以很难给出让人满意的回答。

不隐瞒医生的提问 有问必答,同时尽量不要打断医生说话。

否则既错过最佳的诊疗方式,又侵占患者宝贵的医疗资源。需要急诊的情况:

刚发作的疾病 突然发作的腹痛、胸痛、眼痛、头疼,应该先到急诊进行初步判断。

短时间内造成严重后果的疾病 可能在8小时内使器官功能造成不可逆的损害,例如视网膜中央动脉阻塞(需要在10分钟内救治)、眼球破裂伤、急性闭角型青光眼急性发作、化学伤、烧伤等等。

身体异常,扛着or就诊?

人体有一定的自我修复能力,有些疾病不需要治疗,有些疾病有“自限性”,到一定时间可以自愈。但是,出现以下情况务必立即就医:

器官功能受损 比如,眼睛的功能用来观察东西,突然看不清或看不见,应该马上就医。听力问题和运动障碍等同理。

疼痛不能忍受 疼痛是身体发出的警报,比如腹痛、胸痛、眼痛,应立即就医,切勿盲目止痛。

不适感反复发作 “老毛病了,忍忍就过去了”,大部分癌症就是这样度过了“无人骚扰的童年期”。对于反复出现的不适,应该认真注意诱发原因、缓解方式,尤其是年龄超过50岁后,更应注意。

感觉并且突然发生变化 医生确诊后,断定病情会逐渐好转,可是某天突然感到病情恶化,最好再

去看医生。不要给医生讲故事,简要介绍病史。

错误做法:那天去了外婆家,吃了好多鸡翅,晚上出去玩了会儿,回来还好好的,夜里他老闹,一量39℃。

正确做法:我家孩子多少岁,发烧几天,最高温度多少度,在家吃过哪些药……

提前了解病情,准备资料 提前了解宝宝的病情,避免医生问到时耽误时间,如果曾在其他医院就诊过,请携带病历、化验单、片子等资料。

抓住各类常见疾病的描述重点 呼吸系统疾病对应咳嗽、发烧等;消化系统疾病包括腹泻、呕吐等,并且清楚地描述是否有其他并发症。

仔细听医嘱,不明白及时问 看病结束后医生一般不会特别交代什么,如果医生交代,就一定要比较重要,比如用药疗程、什么时间复查等,仔细听,不明白和医生及时确认。

(来源:《人民日报》官方微博) 制图 郑悦



郑悦 摄

应对小儿反复感冒何为上策?

广东省人民医院 陈永新

“感冒刚好一周,又开始发烧、咳嗽!”每当妈妈们一听到孩子咳嗽,浑身上下每一根神经就变得敏感起来。儿童呼吸道感染发育不完善,本身免疫力就不强,遇到寒冷天气,口鼻等局部防御功能降低,给病毒、细菌、支原体、衣原体等有可乘之机,因而会导致呼吸道感染频繁发生。

反复感冒的成因是什么?

上呼吸道感染(以下简称“上感”)是儿科门诊中最常见的疾病,医生常用“急性鼻咽炎”、“急性咽喉炎”、“急性扁桃体炎”等诊断名称,也可统称为上呼吸道感染,俗称“感冒”。为什么儿童特别容易患呼吸道感染呢?这与儿童的呼吸系统解剖生理功能不完善有关。

在婴幼儿时期,鼻道狭窄,缺乏鼻毛;咽部短小,喉部狭窄而垂直;黏膜腺体分泌不足,纤毛活动不良,对外界致病因子的驱除与防御能力均较弱,易受感染。而且儿童的胸廓呈桶状,呼吸肌发育未成熟,不利于排出气管内的分泌物,也会有利于细菌生长。

同时,相比于成人,儿童的免疫力低下,尤其是体液免疫功能低下,IgG(免疫球蛋白)水平大约到7岁才能逐渐赶上成人水平,所以年龄越小,患上感的机会越高。

锻炼身体是上策

锻炼身体,增强体质,这是预防呼吸道感染的最好方法。对孩子来说,我们提倡多一些户外运动,如户外散步、踢球、骑自行车等都是很好的锻炼方式,可以提高孩子的体质。平时可用冷水洗脸,以增加抗寒能力,在冬天则用温水而不用热水,这样使孩子能适应冷环境,增强对冷空气的抵抗能力。

其次,降温时适当增加衣服,孩子一般比成人多穿一件就够了。家长还应注意孩子脚的保暖,睡前最好用温水给孩子洗洗。不要让孩子穿太多,因孩子稍一活动便浑身出汗,风一吹就更易着凉了。

最后,在饮食上要均衡,多吃新鲜的蔬菜水果,可以增加孩子的抵抗力。

专家解惑

家长问:孩子感冒能否用血常规(扎手指)结果区分细菌或病毒感染?

专家:临床上,血常规结果对细菌或病毒感染只能作为一个粗略的判断,较准确的还需做血C反应蛋白(CRP)、降钙素原(PCT)及血培养等检查,并结合临床综合评估。

家长问:听说丙种球蛋白可以预防呼吸道感染,孩子适用吗?

专家:不宜常规用。丙种球蛋白是以混合人血浆为原料制成的,主要含免疫球蛋白G(IgG)。健康儿童及大多数体弱易感儿血液中IgG的水平正常,缺乏的是免疫细胞(T淋巴细胞)。呼吸道感染的病原体主要是病毒,其种类多、变异快,丙种球蛋白对常见病毒的抵御缺乏特异性,往往作用有限,更何况丙种球蛋白费用高,还有其他风险。

家长问:都说休息恢复快,感冒时如何让孩子睡得好?

专家:睡眠是消除疲劳、产生免疫力及长身体的必备要素。让孩子白天不要玩得太多、太兴奋,睡前不宜饱食,更加不要吃易引起兴奋的食品和饮料,同时注意补充钙剂。

家长问:小儿感冒时高温惊厥怎么办?

专家:小儿感冒时由于体温骤升,较易发生惊厥。可采取以下措施:指掐人中穴。若无效,可让孩子侧卧、松开衣领、安上牙垫,尽快送附近医院急诊。

滥用抗生素害了孩子

急性上呼吸道感染90%以上由病毒引起,下呼吸道感染(肺炎、支气管炎等)感染病原体中,病毒占50%左右。最多见的病原体为呼吸道合胞病毒,其他为细菌性或支原体等。所以,如果只是病毒感染,家长不必过于担忧,此种情况多数是自限性的,多休息、多喝水,在家好好休息能减少继发细菌感染的机会,一般一周可以康复。

但滥用抗生素现象令人忧虑。抗生素对病毒并没有效果,反而对患儿的食欲、睡眠及精神状态产生不良影响。反复呼吸道感染的孩子滥用抗生素之后,往往会出

现营养不良,而营养不良又可与反复感染互为因果,形成恶性循环,更易使病情迁延不愈。所以,家长要正确对待上呼吸道感染。

值得提醒的是,对病毒性感染还没有特效药,可适当选用中药抗病毒药物,但不要过频更换药物,一般连续用药3天,不可以一退烧或病情稍有好转就立即停药。通常,热退后应继续用药2~

攻略一: 就诊前,准备工作不能少

备病史 以往病史和是否对药物过敏,看病时向医生咨询,请医生在病历上写下过敏药物名称。带齐以前的病历记录,以及曾经做过的检查结果。

备药物 记清楚正在使用的药物名称,最好能带上药物说明书或空药瓶。

备证件 带好身份证、社保卡、诊疗本、退休证、离休证、医院的就诊卡等等,即一切跟医保可能有关的证件资料。

备财物 带上信用卡和足够的现金,注意看管好自己的随身携带的财物。

攻略二: 就诊前,选择工作不能少

选医院 建议先去社区医院或者临近的二级医院就诊,获得相应的医学建议和转诊建议。根据自身的医学知识或咨询有医学背景的朋友,对症选择合适的医院。医院等级、专科医院类别、医生资历、

挂号难易、网络评价、住院条件都是考虑因素。

会挂号 一般找副主任医师挂号,比主任医师的号更好挂,且一般都有10年左右的临床经验,90%~95%的病都能解决。初次就诊时,请务必挂普通门诊,等检查结果出来后再复诊。

调心情 得病难免会不愉快,但要平常心对待,不抱怨,别有大重的心理负担。

备着装 不要化妆,戴上口罩。尽量穿着易穿脱的衣物,比如上衣建议开襟,而不是套头;袖子较易挽起;冬天最好外面穿厚实的大衣,里面穿薄些的衣服。

攻略三: 就诊时有效沟通是关键

说重点 说出前来就诊的最主要的原因,向医生讲述病情时,应实事求是,既不隐瞒病情也不夸大,否则容易导致误诊。

说清楚 在医生询问症状出现的时间、位置、性质、数量等问题时,给予医生比较肯定、一致的问

答。一定要听清医生的问题和要求再做出回答。

杏林春满

华发生,健康几何?

广东省第二中医院 朱铭华

如今,白发不再是年华易逝的表现,许多二三十岁的年轻人鬓角也微微泛白。对于一个早生白发者,他的身体健康状况可以从其白头发发生的位置看出端倪。

年轻人若头顶发白则肝肾不足,两鬓斑白则情志劳伤,满头白发则气血亏虚。

头顶生白发 肝肾不足

对于中青年,头发某个部位突然出现白发,首先应判断是否患了头皮白癜风。头皮白癜风是白癜风的一种,发病部位的头皮是白色的,严重时会出现头皮变白。若长出白发的头皮也是白色的,则是头皮白癜风。在就医后排除头皮白癜风的情况下,可根据白发位置判断人的身体状况。

白头发多长于头枕部、头顶,且通常在年纪轻轻时就开始长白发,可能是肝肾不足。肝肾不足还伴有头晕、腰酸、乏力的症状。当白发长满头,发质变得干且易脱落时,则可能是气血亏虚。气血亏虚是慢性病,患者体弱多病,时常感到头昏眼花、口干舌燥等。

两鬓斑白 多为情志劳伤 一个年纪轻轻的人,两鬓都斑白了,这大部分与情志劳伤有关。两鬓对肝胆,肝胆火盛者两鬓斑白。所谓情志劳伤,指因精神压力过大、睡眠不足、情绪失调而导致肝火旺盛、肝气失调、脾胃受损,头发因此失去光泽。通常情志劳伤引起的白发可通过心理调节来治疗,放松心情可降“肝火”。

治白头发 食疗很重要

中医对白头发的疗效较好。可以通过吃中药调理,如肝肾不足应以补肝肾为主,吃熟地、三七参、首乌等。气血不足则需补气养血改善少白发。

针对白头发没有特效药,食疗很重要。黑豆、黑芝麻、核桃、桑葚、枸杞子、大枣、黑米、黑木耳等食物。多吃可滋养头发,预防、减

少白头发的生长。针对不同的症状,可做不同的食疗。红色食品可补血,气血亏虚者可多吃大枣、当归、枸杞等红色食品;黑色食品如黑米、黑豆、黑木耳、黑芝麻等,则对肝肾大有裨益。这些食材直接吃比放汤里吃效果要更好。至于情志劳伤者则可吃枸杞地黄丸,此外,可先补气再补血,如含参片便能补气。

日常的按摩能促进头部血液循环与毛发生长。如按摩有“百脉交会”之称的“百会穴”(位于实际正中直上5寸或两耳尖连线的中点处),可平肝熄风、升阳益气。此外,调节自我情绪,适当锻炼身体等也是预防、控制白头发生长的有效方法。值得注意的是,白发治疗急不得。白头发的治疗见效较慢,一定需要长期治疗,至少也要3~6个月的治疗时间。治疗白头发主要以控制、缓解白头发生长为主,而不一定是使白头发变黑。

提醒:白发越拔越多 很多人对白头发恨之人骨,见一根拔一根。然而白头发不能随便拔。俗话说:“白头发拔一根长十根”,拔头发会刺激发根毛囊,促进白头发生长,使白头发越长越快、越多。

从孩子呱呱坠地那天起,哭就是一种基本的情绪表达。或是因为饿了困了等生理需求,或是因为敏感脆弱性格特质,或因为撒娇叛逆等无理取闹……但很多家长常常教育孩子“有泪不轻弹”,忽视了他们的情感宣泄。

不少父母一见孩子哭就心烦,有的制止孩子“不准哭”,有的讽刺挖苦“男孩还有脸哭”,有的斥责“这么娇气,没出息”,有的威胁“再哭就不喜欢你”……然而,哭泣是人类情感的自然流露,就连成年人遭遇失恋、失业等打击都会哭,更何况弱小的孩子。

泪水并非软弱,也不代表无能和退缩。哭泣是孩子的权利,也是他们表达情绪的手段。父母狠心不去拥抱,冷血不去安慰,“逼”不出独立,反而会给孩子的心灵留下阴影。“不许哭”这种对孩子情绪的过度抑制,不仅无法帮他们正确认识情绪,也不能学会控制情绪。

父母总是对孩子的哭泣表示不满,会让孩子认为,父母喜欢的是乖巧的自己,而学会隐藏负面情绪,同时形成了父母不可信赖的印象,无条件分享内心感受,导致亲子关系疏远。其次,孩子会认为至亲的父母都不能接受自己的情绪,别人肯定更不喜欢。久而久之,就学会了压抑,可能导致抑郁。最后,坏情绪就像洪水,宜疏不宜堵。负面情绪积压久了,孩子可能会采取不恰当的宣泄方式,比如打骂、摔东西等。

因此,家长需要把哭的权利还给孩子。不妨先记住四个原则:孩

子哭的时候,第一,不要打断哭泣;第二,不要急于发表意见;第三,用心理解与交流;第四,用行为告诉孩子,你关心他,如递上纸巾、水等。

案例一:食欲不振影响情绪 小张怀孕前三个月早孕反应强烈,吃什么吐什么,精神状态比较差。到了5个多月时,小张还是没有胃口,感觉烦躁,一点都会体不到做妈妈的喜悦心情。

对策:理解怀孕生子是女性经历的正常人生阶段,并接受早孕反应和身体不适。

胃口与心情有关,孕妇可以多听音乐,舒缓轻柔的音乐,往往给人一种听觉享受。此外,还可以改善家居环境,装饰美化房间,或找一些

有兴趣的事情来做,转移注意力。

案例二:担心胎位不正的问题 小王怀孕6个月,医生告诉她胎位不正、臀先露,而且肚子也偏小。她又沮丧又担心。

对策:定期做产检,保持与医生的沟通。产科的医生会根据胎位情况考虑是否需要进行胎位的自我矫正。不过担心,当自己已有不良情绪时,要向老公、家人、

医生或朋友倾诉。倾诉本身就是一种减压方式,让心情逐渐开朗。

案例三:莫名易发脾气 小刘在孕期经常莫名发脾气。她知道这样不好,但是又难以控制自己,有时候竟然会对丈夫破口大骂。在经历几次吵架之后,丈夫越来越不愿意搭理她,夫妻关系降到了冰点。

对策:准备爸的理解、包容、关

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

做一个好心情的准妈妈

中山大学附属第一医院 蔡卫

最终变成一种性格怪异的孩子。因此,为了宝宝的心理健康,孕妇应尽量保持良好的情绪。

案例一:食欲不振影响情绪 小张怀孕前三个月早孕反应强烈,吃什么吐什么,精神状态比较差。到了5个多月时,小张还是没有胃口,感觉烦躁,一点都会体不到做妈妈的喜悦心情。

对策:理解怀孕生子是女性经历的正常人生阶段,并接受早孕反应和身体不适。

胃口与心情有关,孕妇可以多听音乐,舒缓轻柔的音乐,往往给人一种听觉享受。此外,还可以改善家居环境,装饰美化房间,或找一些

有兴趣的事情来做,转移注意力。

案例二:担心胎位不正的问题 小王怀孕6个月,医生告诉她胎位不正、臀先露,而且肚子也偏小。她又沮丧又担心。

对策:定期做产检,保持与医生的沟通。产科的医生会根据胎位情况考虑是否需要进行胎位的自我矫正。不过担心,当自己已有不良情绪时,要向老公、家人、

医生或朋友倾诉。倾诉本身就是一种减压方式,让心情逐渐开朗。

案例三:莫名易发脾气 小刘在孕期经常莫名发脾气。她知道这样不好,但是又难以控制自己,有时候竟然会对丈夫破口大骂。在经历几次吵架之后,丈夫越来越不愿意搭理她,夫妻关系降到了冰点。

对策:准备爸的理解、包容、关

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

做一个好心情的准妈妈

中山大学附属第一医院 蔡卫

医生或朋友倾诉。倾诉本身就是一种减压方式,让心情逐渐开朗。

案例三:莫名易发脾气 小刘在孕期经常莫名发脾气。她知道这样不好,但是又难以控制自己,有时候竟然会对丈夫破口大骂。在经历几次吵架之后,丈夫越来越不愿意搭理她,夫妻关系降到了冰点。

对策:准备爸的理解、包容、关

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强;其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮助孩子提升自信心;记下宝宝平时害怕哪些事物,今后尽量避免接触;宝宝受惊哭泣时要及时安慰拥抱,用身体接触让其尽快平静下来。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后容易陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而