



## 孩子的三次叛逆期

□南方医科大学中西医结合医院 朱钦文

“我家孩子7岁，总爱顶嘴，说什么都要反驳！”“孩子一回家就关上门，根本不交流！”面对这些令家长头疼的“叛逆”行为，南方医科大学心理健康教育与咨询中心副主任、南方医科大学中西医结合医院精神心理/学生心理门诊副教授陈洁指出：所谓“叛逆期”，实则是孩子成长的必经阶段，是其自我意识发展与边界探索的外在表现。

### “叛逆”是家长视角的“致命题”

“叛逆期是谁命名的？是孩子自己吗？不，是家长定义的。”陈洁指出，当家长感到孩子“不听话”“对着干”时，往往习惯性地给孩子贴上“叛逆”的标签。从心理学角度而言，这一时期的本质是孩子自我意识的觉醒与边界的探索。但许多家长容易陷入两个极端：要么严加压制，要么放任不管。这两种方式均不可取，真正的解决之道在于有效的沟通。

### 解码三次叛逆期：特点与应对策略

孩子的成长通常会经历三个典型的“叛逆”阶段，了解其背后的心理动因，是实现有效引导的前提。

#### 第一次叛逆期：3~4岁的“不”时期

核心特点：此阶段的孩子开始频繁说“不”，这并非故意对抗，而是他们观察模仿成人、探索语言力量和边界的表現。

应对技巧：保持耐心，理解这是孩子语言能力发展的正常过程；用开放式提问代替命令来提供选择，例如“你想穿红色的衣服还是蓝色的衣服？”；允许孩子体验行为的自然后果（如不吃饭便体验饥饿），使他们从中获得成长经验；尝试共情表达，理解孩子的感受，比如“宝宝现在不想睡，是不是还想玩一会儿？”；还可以将枯燥的任务转化为游戏，增加趣味性，像把穿衣变成“小火车钻山洞”。

#### 第二次叛逆期：7~9岁的“小刺猬”阶段

核心特点：孩子开始引用老师的话反驳家长，化

# 不是“不听话”而是成长的信号

身“十万个为什么”，这是其判断力形成的开始。

遵循“四听原则”，听见，放下手机专注倾听，不打断孩子说话；听完，耐心等待不中途插话，让孩子完整表达想法；听准，避免主观误解，精准捕捉孩子的真实需求；听懂，通过复述确认理解无误，比如询问孩子“你是这个意思吗？”。

陈洁解释：“在这一阶段，过程往往比结果更重要，让孩子参与事务并培养责任感，比单纯追求完美结果更有价值。”

#### 第三次叛逆期：青春期的“火星撞地球”

核心特点：孩子强调隐私、宣告独立、建立自我认同与成长边界，这一阶段的实质是孩子进入“社会化的实习期”。

沟通核心：平等、尊重与信任是与孩子沟通的核心，家长应尝试以朋友的姿态交流，具体可采用这些方法：运用非暴力沟通四步法，先陈述客观事实，如“我看到你昨晚12点还在玩手机”；再表达自身情绪，如“我担心这会影响你明天的上课状态”；接着阐明核心需求，如“我希望你10点钟放下手机，保证充足的睡眠”；最后提出具体请求，如“我们能不能商量一个合理的作息时间？”同时要允许孩子试错，给予他们时间和空间从错误中汲取经验教训；情绪激动时可设立冷静区，约定各自冷静10分钟，避免冲突升级；家长也应主动示好，通过共同活动重建情感连接。

#### 家长的情绪管理：做孩子的“稳定器”

亲子冲突的升级，很多时候源于家长被孩子的情绪所裹挟。陈洁建议家长做好以下几点：觉察并正视自身的焦虑、恐惧或愤怒，精准识别自身情绪，避免情绪化反应；不要给孩子贴上“你就是叛逆”等负面标签，杜绝标签化行为；情绪上头时及时暂停交流，设置冷静期，待双方平静后再沟通；通过孩子喜欢的食物或活动主动破冰，修复亲子关系。陈洁指出：“只要亲子关系还能建立连接，就没有大问题；一旦完全切断关系，才是真正危机。”

### 实用行动指南：“三不三多”原则

针对如何与“叛逆期”孩子沟通，陈洁给出具体行动指南：遵循“三不”原则，即不否定、不控制、不贴标签；落实“三多”原则，即多倾听、多共情、多支持。同时可采取三条立即行动的建议：每天进行10分钟高质量陪伴，全心全意关注孩子且不受外界打扰；用“我”代替“你”来表达自身感受，而非指责孩子，如将“你怎么这么不懂事”改为“看到你这样，我很担心”；定期复盘，回顾有效的教育方法，并与配偶保持教育理念的一致性。

### 观念转变：从“叛逆”到“成长”

“叛逆期是孩子成长的信号灯，而非问题本身。”陈洁总结道，“3~4岁的孩子，懂得使用语言获得不同回应；7~9岁的孩子，懂得搜集信息建立判断标准；青春期的孩子，则是为自己建立成长边界。我们要为孩子的觉醒而欢呼，而非为他们的‘不听话’而烦恼。”如果家庭冲突已无法自行化解，建议及时寻求专业帮助，就像汽车出了故障需要检修，专业的心理咨询也能帮助家庭重新回到幸福和谐的轨道。

转变教育观念，用理解代替对抗，用尊重代替控制，叛逆期完全可以成为亲子关系升级的契机，助力孩子成长为有责任感、独立自主的成年人。

（医学指导：南方医科大学心理健康教育与咨询中心副主任、南方医科大学中西医结合医院精神心理/学生心理门诊副教授 陈洁）



## 保护膝关节

# 专家为何力荐练这块肌肉？

□广州医科大学附属第二医院 许咏怡

### ● 三个维度 看懂股四头肌的重要性

这块位于大腿前侧的股四头肌，为何能获得关节外科专家的一致推崇？周先虎结合临床实践，揭示了它与膝关节健康的关系。他用三个生动比喻阐释了股四头肌的关键作用：人体行走时膝关节承受的冲击力可达体重3~5倍，跳跃时更是高达8倍，而强壮的股四头肌如同“减震器”，能有效缓冲这些冲击力，减少软骨与半月板的磨损；他拿出膝关节模型示意，膝关节本身稳定性较弱，需依赖周围肌肉保护，股四头肌就像天然“韧带”，起到“稳定装置”的作用，可动态维持关节稳定；同时它还具备“营养泵”功能，肌肉收缩能促进关节液循环，为软骨输送营养、带走炎症物质，这也是很多患者疼痛得到缓解的重要原因。

### ● 科学锻炼 比盲目运动更有效

周先虎指出，强壮的股四头肌是膝

关节最好的“天然护膝”，能有效缓冲冲击、稳定关节、缓解疼痛。下面为不同年龄段人群推荐核心训练方案，可根据自身情况循序渐进开展。适用人群为经医生确诊的早、中期膝骨关节炎患者，或存在股四头肌萎缩但关节结构稳定的人群，可将其作为重要康复手段；而关节处于急性红肿热痛炎症期、有未经处理的韧带/半月板严重损伤，或近期刚接受关节手术的患者，不建议开展相关锻炼。

基础阶段（适合疼痛期或初学者）：以重新建立神经-肌肉连接、改善局部循环、为后续训练打基础为目标，核心训练包括两项：一是股四头肌静力收缩（绷腿），坐姿或卧姿下腿部伸直，全力绷紧大腿前侧肌肉并感受髌骨轻微上移，保持5~10秒后彻底放松，每次15~20次为1组，每日3~5组，该动作安全性高，核心是专注感受肌肉收缩与放松，无需移动腿部；二是直腿抬高，平躺时一腿弯曲踩实，另一腿伸直后先绷紧大腿肌肉，再缓慢抬高至15~20cm（约与另一腿膝盖同

高），悬停5~10秒后缓慢下落，每次10~15次为1组，每日2~3组，关键在于下落过程缓慢控力，确保大腿发力，避免腰部代偿。

强化阶段（适合疼痛缓解者）：以显著增加肌肉力量与耐力、为膝关节提供强力支撑为目标，核心训练为靠墙静蹲：背靠墙站立，双脚与肩同宽且脚尖朝前，缓慢沿墙下滑至大腿酸胀乏力（初学者可蹲至大腿与地面呈120°），保持小腿垂直地面，膝盖不内扣，每次维持30~60秒，5~10次为1组，每日2~3组，需注意蹲姿深度以不引发膝关节锐痛为前提，重心始终放在脚后跟。

训练需遵循四大原则：一是无痛训练，过程中肌肉酸胀属正常现象，若出现关节刺痛需立即停止并调整；二是质量优先，宁可减少次数，也要保证动作标准、缓慢控力，注重训练质量；三是持之以恒，肌肉力量提升依赖规律坚持，建议每周锻炼3~5天，将其融入日常生活；四是及时咨询，若训练后关节出现持续肿胀或疼痛，应暂停训练并咨询医生。

# 颈椎病的“防”与“治”

□广东省中医院芳村医院 邓晓强 王慧敏

### 中医组合拳 巧治颈椎病

中医治疗颈椎病注重“组合施策”，一方面可采用简便易廉的外治法，药熨与艾灸能借助药物热渗透和艾灸温通效应，驱散寒湿、缓解肌肉痉挛与疼痛，拔火罐则具有祛风散寒、活血通络的作用，对风寒湿邪引发的颈肩背痛疗效显著；另一方面需遵循整脊治疗的核心三原则，先通过推拿等手法理筋，放松紧张痉挛的颈肩部肌肉，为后续治疗打下基础，再以专业轻柔的手法正骨，调整颈椎小关节错位，恢复其正常生理曲度与力学平衡，最后通过练功（功能锻炼）巩固疗效、防止复发，选择合适的颈椎功能保健操，能够有效锻炼颈肩背部核心肌群，增强颈椎稳定性。

### 保健有妙招 日常防护是关键

对抗颈椎病，“防”远胜于“治”，日常生活中可从四方面做好颈椎保健：要打造良好的睡眠环境，枕头高度应以压缩后与自己的拳高（立拳）相等为宜，约10~16

厘米，且支点需贴合颈部生理曲度，承托颈部，让头颈保持自然放松，睡姿以仰卧为主、侧卧为辅，避免趴睡以防颈椎过度扭转；要保持正确的坐姿坐姿，需保持脊柱正直、双肩后展、双足平踏于地，调整电脑屏幕高度至与视线平行或稍低，避免长时间低头，每隔45~60分钟起身活动5分钟，做做颈部拉伸以舒缓紧张肌肉；要改善生活习惯，杜绝半躺半靠着看书，看电视的坏习惯，运动前充分热身防止颈椎意外损伤，注意颈部保暖，尤其在湿冷天气和夏季空调房内，可佩戴丝巾或围巾，避免风寒湿邪侵袭；要堅持功能锻炼，主动的功能锻炼能恢复并维持脊柱的正常生理曲度和稳定性，将其融入日常生活，是告别颈椎病最经济、最有效的方法。

从改变一个不良姿势开始，从坚持每日锻炼做起，主动管理颈椎健康，才能真正让生命的脊柱挺立，拥抱无“忧”无“虑”的轻松生活。

（广东省卫生健康委宣传处供稿）



## 多喝牛奶能长高？

# 科学解读补钙与身高的真相

□广东省妇幼保健院 刘翠 王舒华

的钙也只能增加骨密度，预防骨质疏松，无法促使骨骼再次延长。此外，对于钙摄入已经充足的人群，额外大量补钙并不会带来“额外长高”的效果。

### 决定身高的“关键拼图”

除了钙，还有多个因素共同决定一个人的最终身高：

遗传因素（60%~80%）：父母身高是预测孩子身高的主要指标。

激素水平：生长激素、甲状腺激素、性激素等分泌是否正常，直接决定生长板的活跃程度。

全面营养：身高增长需要多种营养素协同作用，蛋白质、钙、磷等缺一不可。其中，维生素D尤为关键，它能促进钙的吸收和利用，没有足够的维生素D，补再多钙也难以被身体有效吸收。

### 身高增长的奥秘：生长板与激素

身高的增长并非单纯由某一因素决定，而是一个复杂的生理过程，其核心在于长骨的延长，这一过程由骨骼末端的“生长板”（又称骺板）完成。生长板是一种软骨组织，在青春期前会不断增殖并骨化，从而推动骨骼生长。这一过程主要受多种激素的调控，尤其是生长激素和性激素。通常情况下，青春期结束后，生长板会逐渐闭合，骨骼形态定型，身高便基本停止增长。

### 补钙与长高的关系：必要但不充分

既然钙是骨骼生长的必需原料，那么补钙是否等于长高？研究表明，钙是长高的必要条件，但不是充分条件。

在儿童和青少年期，钙的充足摄入能为骨骼发育提供坚实的物质支撑，最大程度地优化遗传潜力所决定的身高。如果一个人具备长高的遗传条件，却存在钙摄入严重不足的情况，其最终身高可能会低于遗传潜力；反之，充足的钙摄入有助于其达到甚至略微突破遗传预期的身高上限。

如果生长板已经闭合，补充再多

尽管补钙不是长高的“万能药”，但确保钙的充足摄入，对全生命周期的骨骼健康至关重要。

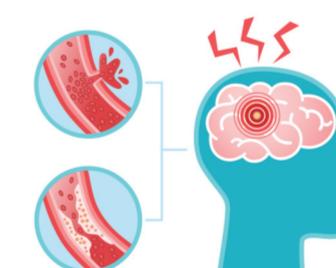
专家建议，补钙首选膳食来源。奶类是儿童期最主要且优质的钙源，婴儿期鼓励母乳喂养，此后应坚持每日摄入定量奶制品。豆类食品含钙丰富且吸收率较高；绿叶蔬菜也是钙的来源之一，不过吸收率相对较低。

补钙是支持身高增长的重要环节，但绝非唯一因素。它更像是一个“支持型角色”，而不是“主角”。在生长板闭合前，将充足钙摄入、均衡营养、适当运动和优质睡眠相结合，才是最大化发挥遗传潜力的科学之道。

（医学指导：广东省妇幼保健院儿童保健科主任医师 吴婕翎）

# 牢记卒中救治口诀 抓住“黄金时间窗”

□佛山市妇幼保健院 龚汉贤 张晓辉



脉取栓的窗口期一般不超过6小时（部分患者可适当延长至24小时）。在这个“黄金时间窗”内及时打通血管，能最大程度减少脑细胞死亡。反之，每延误一分钟，就意味着约190万个脑细胞的死亡。延误不仅会提升患者的死亡风险，更会导致幸存者面临瘫痪、失语、痴呆等严重后遗症。

当发现身边人疑似发生卒中时，请保持冷静并采取以下科学应对措施：立即拨打急救电话120，清晰说明事发地址和患者病情，严格听从急救人员的指导；让患者平卧，解开衣领，头部偏向一侧，保持呼吸道通畅，防止呕吐物堵塞气道引发窒息；准确记录症状首次出现的时间，这对治疗方案的制定至关重要；切勿盲目喂食或喂药，此时患者的吞咽功能可能受损，喂水或喂药极易引起呛咳或窒息；不要随意挪动患者，避免造成二次伤害，耐心等待专业救援人员到场处理。

### 快速识别：熟记“BE FAST”口诀

B – Balance（平衡），指突然出现行走困难、头晕，或平衡、协调能力丧失。

E – Eyes（眼睛），指突然一侧或双眼视力模糊、发黑，或视物出现重影。

F – Face（面部），指微笑时面部不对称，口角向一侧歪斜。

A – Arms（手臂），指双臂平举时，单侧手臂无力、下垂。

S – Speech（语言），指说话含糊不清、难以被人理解，或完全无法说话。

T – Time（时间），指一旦出现上述任何症状，立即拨打急救电话120，并准确记下症状出现的时间。

除“BE FAST”涵盖的症状外，突然发生的剧烈头痛、不明原因的恶心呕吐，也可能是卒中的表现，切勿掉以轻心。

### 科学预防：

### 守护大脑健康从日常做起

救治是应对卒中的关键，但预防才是根本。研究显示，超过80%的卒中是可以预防的，日常生活中需做到以下几点：

遵医嘱规律服药、定期监测指标，控制高血压、高血糖、高血脂这三类主要危险因素；坚持低盐、低脂、低糖饮食，多吃蔬菜水果和全谷物，减少红肉及加工食品的摄入；每周至少进行150分钟的中等强度运动，如快走、游泳、骑自行车等；戒烟限酒，因为吸烟会使卒中风险翻倍，过量饮酒同样会损害血管健康；管理体重，避免肥胖，尤其要防范腹部肥胖；定期体检，及时了解自身血压、血糖、血脂水平，排查潜在健康风险；保持心态平和，避免过度劳累，防止情绪出现剧烈波动。

卒中虽凶险，但它是可防、可治的疾病。要将“尽早识别、立刻就医”铭记于心，熟练掌握“BE FAST”识别法，多一份卒中防治知识，就多一份康复的希望；快一秒救治行动，就多一份康复的可能。

### 争分夺秒：

### 为何救治必须“快”

对于缺血性卒中，最有效的静脉溶栓治疗窗口期通常只有4.5小时，动