



学习困难是病吗,如何鉴别

中青报·中青网见习记者 谭思静 记者 刘昶荣

寒假期间,首都儿科研究所的学习困难门诊迎来一波“就诊热”,许多家长带孩子来“治”学习困难。学习困难也是一种需要治疗的疾病吗?

“学习困难,也叫学习困难综合征,它就像是一个大篓子,装着很多问题。”首都儿科研究所保健科副主任医师张丽丽告诉中青报·中青网记者,“导致孩子学习困难的原因很多。有学习技能发育障碍、情绪问题、视听觉异常或是神经系统发育异常,但来就诊最多的还是多动症患儿,大约占就诊患儿的2/3。”

学习困难影响的不仅是学习成绩,如果孩子长期无法在学习上获得正向反馈,很容易不自信,甚至自卑。张丽丽说,成绩不好的孩子往往更容易受到同年龄段孩子的排挤,长此以往,孩子很可能会产生情绪或心理问题,跟同学、老师、家长矛盾增多,影响孩子的人际交往,继而影响孩子的社会化发展。

“带孩子来就诊的很多家长都会有一个误区,认为学习困难门诊就是帮助孩子提高学习成绩的,其实不然。”张丽丽告诉中青报·中青网记者,“我们要调整的是孩子整体的学习状态,通过评估孩子的学习状态、智力水平、情绪心理等,多方查找孩子学习困难的原因,针对不同病因,对症下药。如果孩子学习困难是抵触、消极情绪导致,我们会通过科学手段帮助孩子疏导、调整情绪。如果是多动症,有些是需要药物治疗的基础上辅助行为、家校联合综合干预。”

“通过科学的方式进行干预,一是改善孩子的学习成绩,更重要的是让孩子能够正确对待学习,有一个好的学习状态。”张丽丽说。

孩子学习成绩不好就是学习困难吗?张丽丽提醒家长,应当重视孩子的学习困难问题,但切忌过度焦虑。“不能仅凭学习成绩来评判孩子是否学习困难。”张丽丽说,前来就诊的患儿中,大约1/3是因为家长的焦虑情绪而来,其中不乏一些非常聪明的高分孩子。

“家长觉得孩子有能力考满分,但孩子可能只



假期需要“弯道超车”的不是孩子的学习成绩,而是亲子关系。

视觉中国供图

考了95分,家长会焦虑,为什么孩子没有发挥到100分。”张丽丽说,“来就诊时,我们通常会将家长和孩子分开,单独了解情况。很多孩子在我这哭得很伤心,觉得没有完成父母的期待,父母不理解自己。”家长长期的焦虑情绪很容易激发孩子对学习的抵触情绪,甚至让孩子产生心理问题。

张丽丽强调,孩子的学习状态不能单纯以成绩来评判,一两次成绩波动并不需要来医院就诊。

那么,如何鉴别孩子是否学习困难,需要就医呢?张丽丽认为,与其关注孩子的学习成绩,家长更应该关注孩子的学习状态。如果在很长一段时间

内,比如持续两三个月,孩子的学习状态都不好,对知识的接受速度比同龄孩子明显要慢;家长需要耗费全部精力来督促、辅导孩子学习,即使帮孩子调整了学习计划,改变了学习方式,也不见好转;家中因为孩子的学习发生了许多矛盾,严重影响了家庭关系,如果有这些问题,建议可来学习困难门诊就医。

张丽丽强调,对于真的学习困难的孩子来说,家长能在早期进行识别和干预非常重要。“一般越早调整越好,越早对中重度多动症的孩子进行药物治疗越有效。如果是学习技能方面的问题,尽量要

大学生村医观察

26岁村医王兴灿:心系村民健康,也想有更好的发展

专科学校毕业,同年9月,通过事业编制考试来到了高坪村卫生室。

对于刚刚参加工作的王兴灿来说,基层医疗工作面临诸多考验。作为高坪村卫生室唯一的乡村医生,入户随访慢病患者是他每个季度的固定任务。患者里老年人占大多数,这些老年人一开始对王兴灿并不熟悉。“有的老年人跟他说话他也听不清、听不懂,最主要的是他不知道我是干什么的。”王兴灿说,王兴灿觉得在新的环境里,沟通是最大的问题。村干部和之前的村医带着王兴灿一起入户随访,向村民们介绍基本情况,才让大家对这个刚来的小伙子熟悉起来。

贵州山区道路蜿蜒、山岭纵横,高坪村最远的一户村民住在距离卫生室近20公里的地方,少部分农户家里只有开摩托车才能到达,这也给王兴灿的工作增添了难度,他表示:“只要走过一次,工作就得得心应手多了,村民慢慢认识了我,路也熟了。”

有一次,王兴灿在夜晚接到电话,村里一位孕妇突发腹痛,王兴灿立即到户检查。考虑到有先兆流产的危险,王兴灿紧急为孕妇建立静脉通道,输液稳定其状况,并让家属联系救护车,及时送到县

医院治疗,最终母子平安。孩子出生后,父母还抱着孩子来感谢王兴灿。

村民打电话咨询王兴灿健康问题的情况并不在少数,感冒流涕、头疼脑热等常见病,王兴灿会耐心地给出用药建议,更多的時候,他会上门给村民们检查,这让大家对王兴灿赞不绝口。王兴灿说,希望村民们在基层能解决的病情就在村卫生室解决,“能够花最少的钱解决最大的问题”。当然,遇到村卫生室处理不了的情况,王兴灿会根据病情状况,建议病人去哪个上级医院就诊,不耽误病人的就诊时间。

新冠疫情期间,王兴灿和村干部共同开展村里防疫工作。在乡村,人们的防疫意识起初不强,仍四处串门走访。王兴灿在路口蹲点,不厌其烦地给村民们讲解疫情的传播途径和预防措施。高坪村地形复杂,村民住宅分布区域广,他还通过微信、电话等渠道宣传防疫知识。

经过了3年的村医工作,现在王兴灿早已熟悉村内每家每户村民的健康情况,村民也把他付出的看在眼里。知道王兴灿忙的时候直接住在村卫生室,村民有时候把自家种的菜带给他。最近,村民

在小学低年级的时候来就诊,一旦到了中学,调整起来就很难。”

许多家长都将假期看作孩子学习成绩“弯道超车”的好机会,除了督促孩子完成学校作业,还额外给孩子规划学习任务、报辅导班。张丽丽认为,假期应该让孩子适度放松,学习任务应当适可而止。

“让孩子绷紧学习的弦,假期内突击学习或是提前预习,并不可取。除了完成学校布置的学习任务外,低年级的孩子可以鼓励他们多看些课外书,探索兴趣,不要让他们觉得学习是一件很费劲的事情。高年级的孩子可以给他们报一些喜欢的兴趣班,把握松紧度,就像橡皮筋一样,不能总让孩子处于紧绷的状态。”

“说起弯道超车,假期是一个培养孩子自主学习,提高自主学习内驱力的好机会。”张丽丽认为,家长应当把假期自主权交给孩子,可以给孩子做一个大致规划,让孩子自主决定每天要完成的学习任务量,激发孩子自主学习积极性,而不是家长一直催促孩子学习。通过让孩子自主规划生活,培养孩子对于生活、学习的自主性,让孩子对自己的学习、生活有责任感,自己去分配时间,调节状态。

假期也要鼓励孩子走出去,多跟同学、朋友沟通交流,提高人际交往能力。“许多来门诊看病的孩子内心都非常苦闷,压力非常大,无人倾诉,无人理解。”张丽丽认为,“家长可以鼓励孩子多交朋友,孩子的人际交往状况对学习状态的影响非常大。假期孩子可以多跟同年龄段的同学、朋友交流,遇到问题,即使不愿意跟父母说,也可以跟同学分享交流,有个‘泄压阀’,对孩子来说是一件好事。”

“假期需要‘弯道超车’的不是孩子的学习成绩,而是亲子关系。”张丽丽谈到,平时家长要上班,孩子要上学,亲子时间并不多,春节假期不要总让孩子在家待着玩手机、平板电脑,家长可以跟孩子多设计一些亲子活动,比如跟孩子一起出去玩,出去运动,每天进行至少1小时的中等强度的锻炼,跑步、骑车、踢球、滑冰、滑雪都可以。在亲子活动中跟孩子多沟通,聊聊在学校的人和事、平时遇到的问题,往往可以取得意想不到的效果。



关注低血糖系列症状。视觉中国供图

心慌、胃疼甚至晕倒,你的身体可能出了这个问题

中青报·中青网见习记者 李丹萍 记者 刘昶荣

还有5站,4站……再忍15分钟,14分钟……在北京地铁的车厢里,没吃早饭便赶着上班的李木子眼睛直直地盯着路线图,内心默默地倒数着,额头上布满细密的汗珠。

李木子的胆胃区域疼痛非常厉害,由于车上没有空座位,且不好意思麻烦别人让座,李木子只能不断鼓励自己坚持住。然而,痛感似乎有延长时间的功能,那天的路途变得特别漫长,她在中途下车,决定在站台坐下缓一缓。过了大概10分钟后,她的身体才慢慢好转。

而在这短短10分钟内,李木子身边的椅子上又多了3个人。她抬头观察发现,其中1个人和她刚刚一样,用手按着肚子,额头冒汗,脸色惨白。这位乘客的异常很快引起了站内引导员的注意。“你是不是没吃早饭?”引导员问道,见对方点头后,便快速从包里拿出糖,示意乘客吃下。乘客吃完糖又休息了一会儿,身体渐渐好转,自行离开。

“有好几次,我突然感觉心慌,喘不上气,浑身没劲,站都站不住。”上班族宋染为此曾去医院检查,但每次指标都很正常。“从家到地铁站需要走一段距离,我总是走得很急,气息不均;也可能我早上没吃饭,低血糖了吧。”宋染分析道。后来,她坚持吃早点,就算时间紧张,也会先吃两口面包再出门。

有的人身体不适休息一下便可恢复,而有的人就没有那么幸运了,网络与新媒体专业大学生于佳琦有一次差点在地铁内晕倒。“我先是额头冒虚汗,觉得恶心想吐,然后突然眼前一黑,身体控制不住地向下倒。”于佳琦回忆,当时幸好有行人和地铁工作人员帮忙,在倒地的瞬间扶住了她。“她们把我扶到椅子上,给了我巧克力和枣夹核桃,我吃了后休息了好一阵才缓过来。”

不只是地铁,低血糖在很多场景,包括医院都时有发生。例如,医院抽血等检查需要空腹再加之有些紧张,有的人便会出现低血糖症状。

北京大学人民医院临床营养科主管营养师蔡晶告诉记者,对于糖尿病患者或处于糖尿病前期、患胰岛素血症等疾病的群体来说,如果没有定时服药或按时吃饭,可能会发生低血糖。冬季天气寒冷,人体对热量需求高,而昼夜短,减少了整体进餐时间,糖尿病人容易发生低血糖。

“由于人体是有储备的,因此人在非疾病状态下,出现低血糖的情况很少。如果出现了,主要是因为‘饿’。”蔡晶说,这里的“饿”,既有主观原因,例如为了减肥不吃饭;也有客观原因,如时间紧张没时间去吃饭等。她进一步解释道,一整晚没有进食,体内储备的糖量降低,第二天不吃早饭就容易引发低血糖;而有的人由于加班或熬夜等,消耗储备的糖量多,不吃早饭更容易出现低血糖的情况。

心率、呼吸加快、心慌、出汗甚至晕倒等都是低血糖的症状。如何识别是否为低血糖?蔡晶说,在没有基础性疾病的情况下,如果没有按时吃饭或长时间没吃饭,出现以上情况,大概率就是低血糖。

“预防低血糖,最重要的就是吃饭。”她建议,在工作繁忙,确实没有时间吃饭的情况下要随身携带零食,以便快速补充能量。“不过,最好还是吃饭,不鼓励这种零食凑合的行为。”

蔡晶说:“一般情况下,吃早餐有助于促进胃肠道蠕动,含有蛋白质的食物能够推动一天新的陈代谢的提升,如果在早餐食用,对人体的代谢都是有好处的。同时,吃早餐能够为人体提供所需的能量和糖分,有助于提高工作效率。”长期不按时吃饭,除了出现低血糖症状,还可能会对人体的基础代谢产生不良影响。

此外,长期不按时吃饭还可能造成很多其他问题。蔡晶举例,如果人体能量的摄入量时间较少,可能会出现营养不良;有的人喜欢将早午饭合成一顿,一天只吃两顿饭,“这样的话,很可能造成一次性摄入量较高,这对于代谢和体重造成容易造成不好的影响。”

已经退休的杨秀玲每天都会到北京地铁站内工作4个小时,担任引导员的工作。她能近乎准确地快速分辨出低血糖的人群,“低血糖的人脸色发白,直冒冷汗,症状和其他疾病不一样。”她有一个随身携带的小包,装着巧克力、糖果、创可贴等。据杨姐观察,乘客最常出现的身体不适就是低血糖,“很多年轻人不吃早点,平时工作消耗还大,特别容易出现这种情况。”她嘱咐大家一定要吃早点,如果时间紧张,就带一些饼干或糖果,必要时要急救。

(应受访者要求,李木子和宋染为化名)

(上接1版) 这些丰硕成果为两党两国关系步入更加健康、务实、富有成效的新发展阶段,保持长期稳定向好势头奠定了坚实基础、提供了战略指引。

阮富仲表示,我始终重视并愿同习近平总书记同志保持交流接触,继续关心指导双方各部门、各层级、各地方贯彻落实好习近平新时代中国特色社会主义思想,为推动越中关系发展营造良好氛围和条件。这有利于两党两国关系发展,符合两国人民利益,将为本地区和世界和平、稳定、合作、发展作出贡献。祝中国共共产党不断发展壮大,祝中华人民共和国繁荣昌盛,祝兄弟的中国人民新年幸福平安!



王兴灿给摔伤患者检查左侧肩关节。受访者供图

实习生 李欣然 中青报·中青网记者 刘昶荣

今年是王兴灿当村医的第三年,他熟悉了村卫生室的工作,但也没有放弃去更大医院的想法。

王兴灿是贵州省遵义市习水县土城镇高坪村卫生室的一名村医。2020年7月,他从遵义医药高等

向全国各族人民致以美好的新春祝福 祝各族人民幸福安康 祝伟大祖国繁荣昌盛

(上接1版)

2日上午,习近平听取天津市委和市政府工作汇报,对天津各项工作取得的成绩给予肯定。他希望天津聚焦经济建设这一中心工作和高质量发展这一首要任务,以推进京津冀协同发展作为战略牵引,勇担使命、开拓进取,全面建设社会主义现代化大都市,奋力谱写中国式现代化天津篇章。

习近平指出,天津作为全国先进制造研发基地,要发挥科教资源丰富等优势,在发展新质生产力上勇争先、善作为。要坚持科技创新和产业创新一起抓,加强科创园区建设,促进数字经济与实体

“充满信心,把日子过得更好”

(上接1版)

作为天津市重要“菜篮子”保障基地之一,西青区辛口镇因灾受损的蔬菜大棚如今已经恢复元气,重燃“绿色”的希望。

习近平总书记的深切关怀,让天津市西青区委书记朱财斌备受鼓舞:“我们将加快推进高标准农田建设,谋划实施老旧棚室提升改造,抓好蔬菜粮食生产保供,有序恢复特色乡村旅游项目,多措并举带动父老乡亲增产、增收,过上更加美好的新生活。”

房屋鳞次栉比,道路整洁干净,不少村民的院子里挂起彩灯……黑龙江省尚志市老街乡龙王庙村,这个去年同样遭受过洪涝灾害的村庄,如今面貌焕然一新。

“我们牢记总书记的嘱托,坚持以人民为中心,确保百姓在天冷之前就住上暖屋子。过上新年和、温暖的新年。”龙王庙村第一书记刘力嘉说,村子率先完成168栋受损房屋重建置换维修100栋,基础设施及时恢复,重建或修复育苗大棚100余栋,全力为2024年春耕生产打好基础。“新的一年,我们要倍加努力,通过成立合作社等具体举措,让村民日子越过越好。”

春节将至,甘肃省积石山县的震后安置点年味渐浓。红色小福字连成的挂件随处可见。有的安置点在排演春节节目,妇女们编练广场舞,孩子们表演诗朗诵。

“总书记说,依靠自己的双手重建美好家园,创造幸福生活。总书记的话激励我在龙年以生龙活虎的干劲把日子过得越来越好。”来自白河家陈大夫村的吴志林准备过了年开始维修加固自家房子,“现在镇上基本都复工复产了,我爱人每天去镇上蛋糕店帮工。开春以后,大规模的重建就要动工,

习近平指出,以文化人、以文惠民、以文润城、以文兴业,展现城市文化特色和精神气质,是传承发展城市文化、培育滋养城市文明的目的所在。天津要深入发掘历史文化资源,加强历史文化

遗产和红色文化资源保护,健全现代文化产业体系,和市场体系及公共文化服务体系,打造具有鲜明特色和深刻内涵的文化品牌,进一步彰显天津的现代化新风貌。

习近平强调,提高城市治理现代化水平是建设现代化大都市的重大任务。天津要践行人民城市理念,切实保障居民安居乐业作为头等大事,逐步扩大基本公共服务供给,兜牢民生底线,让人民群众不断有新的获得感。要坚持走内涵式发展路子,创新城市更新,加强韧性安全城市建设,积极实施城市更新行动,增强发展潜力、优化发展空间,推动城

市业态、功能、品质不断提升。

习近平指出,学习贯彻新时代中国特色社会主义思想主题教育即将收官,要健全长效机制,巩固拓展主题教育成果。各级领导干部和领导干部要树牢正确政绩观,持续整治形式主义为基层减负,引导广大党员

干部真抓实干、开拓进取,全力推动党中央决策部署落实落地。

习近平最后强调,春节即将到来,各级党委和政府要高度重视民生和安全保障、物资能源保供、社会和谐稳定等工作,确保人民群众过一个欢乐祥和的春节。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

李干杰、何卫东、何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同分别参加上述有关活动。

集团党委书记、董事长褚斌振奋地表示,站在新的起点上,天津港将努力打造绿色港口、智慧港口、枢纽港口“升级版”,助力增强京津冀城市群整体竞争力。

从交通路网不断织密,到海河流域治理持续推进……近年来,京津双城联动不断拓展广度和深度,推动一系列重点领域协调发展呈现新气象。

“要加强对北京的科技创新和产业体系融合,合力建设世界级先进制造业集群。”习近平总书记的话让北京市发展改革委主任、市京津冀协同办主任杨秀玲对下一步工作有了更清晰的认知。

“下一步,我们将以改革开放作为发展的根本动力,进一步推动‘新两翼’建设协同发力,唱好京津‘双城记’,把北京科技创新优势和天津先进制造研发优势结合起来,共同推动京津冀产业链图谱落地,在发展新质生产力上勇争先、善作为,推动先进制造业集群向‘世界级’迈进。”杨秀玲说。

冬日的雄安新区,启动区建设工地上塔吊林立,“金芦苇”造型的中国中化大厦如今每过7天便“长高”一层。远处,东西轴线、雄忻高铁、京雄快线等重大工程加快建设。

“总书记在考察时提出积极实施城市更新行动,增强发展潜力、优化发展空间,推动城市业态、功能、品质不断提升。这为现代化城市建设提供了根本遵循。”雄安新区启动(起步)区指挥部常务副指挥长王占龙说。

人民城市人民建,人民城市为人民。

“把保障居民安居乐业作为头等大事”“让人民群众不断有新的获得感”,习近平总书记的一番话说到河北省保定市唐县居民朱剑涛的心里。

“这几年,从开通定制快巴提升跨省上班族通勤效率,到异地就医实现‘一卡通’,从生活变化的点点滴滴中,大家真切地感受到,共产党就是给人民办事的,我们的日子一定会一天更比一天好。”朱剑涛说。

新华社北京2月2日电