

## 你一言他一语拍桌子砸凳子吓哭娃

# 两口子吵架不应当当着孩子的面

晚报讯(记者 杨舒)近日,家住薛城区清泉小区的居民范女士与老公秦先生最近经常当着孩子的面吵架,导致孩子最近回家后总是躲进房间,做什么都开始变得战战兢兢,而且学习成绩也开始有些下滑。

据范女士介绍,近半年时间她和老公经常为生活琐事吵架,而在吵架时也没有刻意避开孩子,孩子吓得在一旁哭闹。最近,孩子出现了一些奇怪的行为。“他现在在家里,总想找点事情做,一刻都闲不下来,心事重重地样子。”范女士说,儿子晚上还会做噩梦,常在半夜哭醒。

范女士和老公见状,决定到带孩子去医院找医生帮助。经过医生检查后,确诊孩子患上了多动症,而引起的原因不能确定,但和夫妻俩当着孩子面吵架有一定关系。“吵起架来,两个人都在气头上,有时候都不记得孩子在身边。”秦先生告诉记者,婚前和妻子感情很好,但结婚后生活琐事多了,有了孩子之后,夫妻矛盾就

更多了,吵架、摔东西,甚至摔门离开都是经常有的事情,而自己和妻子也都忽略了在一旁“观战”的孩子的感受。范女士表示,从来没有意识到吵架要避开孩子。“不过,我有感觉到每次我和她爸爸吵架,孩子的情绪都特别低落。”范女士说。

今年刚考上大学的大一新生小周回忆,从小她的父母就当着她的面经常吵架,每次吵架都会伴随锅碗瓢盆的碎地声,接着就是妈妈的哭声,然后妈妈就会冲进里屋收拾衣物,独自一人跑出门去。“每次他们一吵架,我就特别特别害怕,根本不敢劝说他们其中一方,就连看着妈妈收拾行李出门,我都不敢去挽留。现在我考上了大学,每到假期,同学们都早早买好车票赶回家休息,只有她一人待在宿舍里,以学习为由不愿意回家。”小周说。

现实生活中,我们经常能见到些父母,在生气时,喜欢把孩子作为出气筒,以孩子成绩差、爱看电视、要玩手机、不听话等作为吵



给您提醒

架的“导火索”,先骂一顿孩子,然后夫妻对骂,吵架的过程中还喜欢当着孩子的面说。“这么笨就是像你爸(妈),长大后和你爸(妈)一样没出息!”这句话会让孩子的自信心,变得内向,对孩子的人生走向产生不良影响。

“家长吵架最好是能避开孩子,但现实生活中很多家长做不到这一点。”医生指出,即使家长当着孩子面吵架了,事后也应该跟孩子解释清楚,消除孩子的疑虑。



## 微信语音省话费 老人学用智能机

晚报讯(记者 李帅)家住市中区建设中路一小区的居民孙女士说,自己在家看孩子的时候与闺蜜打电话,大多数都是使用微信的视频通话或是语音通话,没过多久退休在家帮着看孩子的婆婆也开始使用微信通话功能。这种通话模式被家里的老年人学以致用。

王女士介绍说,婆婆起初使用手机只是接打电话和给孩子拍照,后来给她下载了微信并且给申请了微信号,就这样教会使用微信后便把亲戚朋友的微信号都加上了,后来也都开始使用微信通话聊天。“婆婆说,比打电话好了很多,不仅省电话费,而且想看到对方的时候可以用视频通话,就像是面对面交流。”王女士说。

随后在采访中,不少市民反映,自己用过的智能机送给自己的父母后,他们也开始使用微信等社交软件。家住市中区立新小区的居民秦女士说,自己刚换下来的手机给了妈妈用,妈妈刚开始还不习惯用这样的手机。然而在出去跳广场舞结识了一群老姐妹时,自己的智能手机也派上了



生活秀场

用场。“她们也有微信群,每天都在群里聊天,当然在一些沟通上也是使用的视频或是语音通话,这样的通话不用再付电话费了,这让我妈妈特别高兴。”秦女士说。

一些老年人喜欢用手机软件通话,最主要的原因就是省话费。“退休之后空闲时间多,朋友之间如此煲电话粥,那得花多少电话费呀,现在可好了,一部儿子退下来的智能手机就能省这么多话费,煲电话粥不再有心理负担。”家住市中区锦龙国际花园的居民郑女士说。

## 午睡时间传来音乐声 让人烦躁似噪音

# 业主微信群沟通调整练琴时间

晚报讯(记者 寇光)“三号楼谁家大中午的还练钢琴?能让大家午休完再练吗?”16日,家住新城区凤鸣湖附近一小区的居民王先生在小区业主群内发出了这样的信息,王先生表示中午练琴影响了他午休,令他很生气也很无奈。

据了解,王先生有早上早起中午午休的习惯,上午的工作比较辛苦,所以午休的质量对他来说尤为重要,这将决定他下午的精神状态和工作效率。并且王先生的孩子也需要午睡,如果只是王先生自己倒也勉强可以忍受中午的琴声,可孩子早上五点半就要起床去上学,中午不休息好的话,下午和晚自习都会没有精神。

前段时间,王先生午休的时候听到阵阵钢琴声,听这音调像是在练习弹钢琴,声音并不悦耳反倒让人烦躁,这令王先生睡意全无,不仅如此,王先生的孩子也受噪音影响,

无法安然入睡。几天下来,习惯午休的王先生和孩子都觉得有些吃不消。

王先生在忍无可忍之下,才在小区业主群发出质问,练琴一事到底是哪位邻居所为。就在王先生的信息发出后不久,同住三号楼的业主徐女士表示,练琴一事是她的孩子所为,因为孩子只有中午和下午有时间。下午因为还要吃饭和写作业,忙完后就太晚了,怕影响孩子休息,所以才让孩子在中午挤出一些时间练习一会。对于影响到邻居午休,她感到十分抱歉,并表示愿意错开邻居的午休时间让孩子下午练习钢琴。

看到徐女士的道歉后,王先生也表示了谅解。“邻居的心情我是可以理解,只要不影响我们休息尽管练习就是。同时也很庆幸这样的一个矛盾让我们这样轻松的化解了,邻里之间还是要多沟通交流,才能共建和谐家园。”王先生说。



# 全民健康生活方式(二)

### “健康骨骼”核心信息

#### (一) 认识骨质疏松症

骨质疏松症是中老年人最常见的一种全身性骨骼疾病,疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现,骨质疏松症是可防可治的慢性病。

#### (二) 骨质疏松的危害

骨质疏松症的严重并发症是骨折,通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。

#### (三) 关注骨质疏松预防

各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防,绝经期后的女性及中老年人是骨质疏松的高危人群。

#### (四) 骨量积累不容忽视

人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高的峰值骨量,峰值骨量越高,到老年发生骨质疏松症的时间越推迟,症状与程度也越轻。

#### (五) 均衡饮食促进钙吸收

饮食习惯对钙的吸收密切相关,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

#### (六) 日光照射有助于钙吸收

充足的光照会促进维生素D的生成,建议每天至少20分钟日照时间,提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运

#### 动形式。

#### (七) 坚持运动预防骨质疏松

体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用,负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。

#### (八) 预防跌倒提高老年人生活质量

关节的柔韧性和灵活性锻炼运动负荷小,能量消耗低,有助于老年人预防跌倒和外伤。

#### (九) 改变不良生活习惯

吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松风险,中国居民膳食指南提出以酒精量计算,成年男性和女性一天的最大饮酒酒精量建议不超过25g和15g,高危人群应在此基础上减少。

#### (十) 自我检测鉴别高危人群

以下问题可以帮助进行骨质疏松症高危情况的自我检测,任何一项回答为“是”者,则为高危人群,应当到骨质疏松专科门诊就诊,早诊断、早预防、早治疗。

- 1.您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
- 2.您连续3个月以上服用激素类药物吗?
- 3.您的身高是否比年轻时降低了三厘米?
- 4.您经常过度饮酒吗?(每天饮酒2次,或一周中只有

#### 1-2天不饮酒)

- 5.您每天吸烟超过20支吗?
- 6.您经常腹泻吗?(由于腹腔疾病或者肠炎而引起)
- 7.父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髋部骨折的情况?
- 8.女士回答:您是否在45岁之前就绝经了?
- 9.您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)?
- 10.男士回答:您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状?

提示:高龄、低体重女性尤其需要注意骨质疏松,医生常用“瘦小老太太”来形容这类高危人群。此外,缺乏运动、缺乏光照对年轻人来讲同样是骨质疏松的危险因素。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养

健康科普

枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办