

军训受伤千万别忍着 急救宝典来啦

中暑 清凉含盐饮料可解暑

长时间受到强烈阳光的照射,或停留在闷热潮湿的环境中,以及在炎热的天气里过度疲劳等情况下,均容易发生中暑状况。

一旦大量出汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、全身无力、注意力不集中等表现时,应想到是中暑的先兆。

应对:要尽快离开高温潮湿的环境,转移到阴凉通风处坐下休息。轻度中暑者,应将其迅速转移到阴凉通风处静卧休息,脱掉或解开衣服,用冷毛巾擦身,以迅速降低体温。

同时可让中暑者喝一些凉盐水、清凉含盐饮料。若患者出现神志不清、抽搐等症状,应立即拨打120送往医院。

晕厥 脸色发白出冷汗 立即先蹲后躺

晕厥多突然开始,头晕、心慌、恶心呕吐、面色苍白、全身无力,意识模糊持续数秒,随之周身疲惫无力,稍后自动恢复,一般常有外伤。

应对:使患者平卧,头放低,松开衣扣。

患者脸色苍白、出冷汗、神志不清时,应立即让患者蹲下,再使其躺下,以防跌倒造成外伤。患者意识恢复后,可给少量水或葡萄糖水。原因不明的晕厥应立即拨打120。

9月开学季,在陪娃“鏖战”一个暑假的老父母,千万别忘了“万感”近期刷爆朋友圈。开学季也是军训季,夏末初秋余热未消,各大院校的操场上有不少同学正齐刷刷踢着正步、拔着军姿。军训可以锻炼同学们的意志和体魄,不过对于不经常锻炼的人来说,身体可能会出现受伤的小意外。

近日,120北京急救中心针对军训期间容易出现的身意外发布相应的急救指南。

肌肉痉挛 腿伸直扳脚掌 缓解小腿抽筋

肌肉痉挛俗称抽筋,是肌肉不自主地强直收缩。当身体疲劳,大量出汗,使体内盐分流失过多,破坏了水盐平衡,比较容易发生痉挛。

军训时,如果准备运动不够,或过度疲劳,或睡眠、休息不足均可引起肌肉痉挛。

应对:抽筋时,要使患者平卧,牵引抽筋的肌肉,使之伸长和放松。如小腿肚抽筋或脚趾向下抽筋时,可将膝关节伸直,将脚掌脚向上扳,即可缓解。

腹痛 手按压弯腰跑 疼痛或可减轻

急救专家表示,腹痛的原因有很多,比如缺乏锻炼或准备活动不充分,身体情况不佳、劳累,精神紧张,运动时呼吸节奏不好,速度加快太过突然,运动前食量过多或饥饿状态下参加剧烈训练和比赛,慢性腹部疾病等都有可能引起腹痛。

应对:减慢慢跑,加强深呼吸,调整呼吸和运动节奏。用手按压腹痛部位,或弯腰慢跑一段距离,一般腹痛可以减轻或消失。

热敷腹部,或局部给予按摩、揉、按压、做背伸动作,拉长腹肌。

疼痛剧烈者,按上述方法不缓解,应停止训练,赴医院就诊。

关节扭伤 受伤肢体微抬高 做冷敷

在军训时导致的运动损伤中,踝关节损伤最为常见。运动前热身不够、运动姿势不正确、运动场地不平或鞋子不合适都容易引起脚踝扭伤。

应对:在军事训练开始前,要先进行必要的肢体

舒展活动,把身体各部位和关节拉开,训练强度也要循序渐进。

原来就有关节损伤的学生在训练中最好戴上护腕或护膝以保护关节,避免新的损伤。

轻度扭伤:一般不需要急救处理,但应暂时停止锻炼。

重度扭伤:在扭伤时,可做冷敷。把受伤的肢体微微抬高,用毛巾蘸冷水,拧干后盖在伤处,或用冷水淋洗伤部,并及时送医就诊。

外伤出血 已凝结血块不要轻易去除

虽然不常见,但是有时候可能一个寸劲儿就出现磕碰伤,出血在所难免。

应对:对于较小或较表浅的伤口,应先用冷开水或洁净的自来水冲洗,但不要去除已凝结的血块。如果伤口处有玻璃片、小刀等异物插入,千万不要贸然去触动、压迫和拔出,可将两侧创缘挤拢,用消毒纱布、绷带包扎后,立即去医院处理。

对于碰撞、击打损伤,若有皮下出血、肿痛,可在伤处覆盖消毒纱布或干净毛巾,用冰袋冷敷半小时,再加压包扎,以减轻疼痛和肿胀。伤势严重者,应尽快去医院就医。

如果伤口出血较多,可用干净毛巾或消毒纱布覆盖伤处,压迫10~20分钟止血,然后用绷带加压包扎,以不再出血为度,视情况去医院处理。

若不清楚具体症状,在没有急救经验的情况下最好不要自行处理,要立即呼叫120送往医院治疗。

文/本报记者 李洁

动不动就朝孩子发火的父母 最应该明白这三件事

2018年,武汉一位小学三年级老师布置了一项特别的暑假作业——“21天不生气”挑战,要求全班44名学生连续21天记录家人有无生气。最终,只有一对双胞胎的父母挑战成功,80%家长生气的原因是孩子的作业问题。老师坦言:这次挑战不是为了不生气,是希望家长意识到对孩子生气问题的严重性,减少不必要的互相伤害。

不得不承认,家长在面对孩子时,常常处于“易燃易爆炸”的状态。起床吃饭慢了、把家里搞得乱七八糟、作业做错、考试没考好……孩子总能有无数种方式惹得家长发火。可是,发火能解决问题吗?

会犯错、会失误,这才是孩子

几乎所有的家长,都希望拥有一个乖巧、听话的孩子。不会乱动、乱跑、乱画,制造一大堆麻烦,否则就要耗费大量时间和精力跟着后面收拾“烂摊子”。可是养孩子最重要的难道不是省心吗?

孩子不像已经拥有足够多经验的大人,知道爱干净、不能摸那不能碰、知道怎么拿东西不容易掉……

他们的成长本身就是一个不断犯错、不断学习经验的过程。孩子表现不好时,动不动就朝孩子发火,只能治标不治本,孩子的行为得不到有效的规范和改善。更重要的是,父母常发脾气,孩子会缺乏安全感,因为害怕不被爱而屈服,变得胆怯、敏感自卑。

父母发火、大吼大叫的样子,也会被孩子模仿过去,变成他表达情绪的方式。

“童话大王”郑渊洁曾经说过:别太执著于孩子的“听话”,儿时禁忌越多,未来成就越少。

父母应该转变自己的心态,告诉自己孩子犯错、调皮才是正常的,不要因为自己的情绪不佳、怕麻烦而迁怒于他,重要的是调整好自己内心,正确引导孩子。

父母再怎么粗暴,孩子的爱却不会减少

翻译家傅雷对孩子的家庭教育一直是出了名的严格,甚至可以说近人情。当傅雷年岁渐高,回忆自己对孩子童年时期的态度,常常陷入愧疚与自责中。他在给儿子写的一封信中说,自己每天都会因为穿衣吃饭的小事,冲儿子发脾气。有次晚饭后,傅雷在书房看报,儿子突然怯怯地走过来,满脸委屈。傅雷对孩子的打扰极不耐烦,忍不住吼了一句:“你又来干什么?”儿子没有说话,跑过来抱着他脖子亲了一下,又用小手臂紧紧抱了父亲一下,就走开了。

傅雷写道:“你刚离开书房,报纸就从我手中滑落到地上,一阵强烈的内疚和恐惧涌上心头。我简直不

敢相信自己如此粗暴也萎缩不了你对父亲的爱。”

比起父母对孩子的爱,常常带着条件,因为孩子的某些缺点、不好的行为就“大打折扣”;而在孩子眼中,父母却始终是“全世界最好的”“满分的”。

孩子才是那个最包容我们,最容易原谅我们,最无条件爱着我们的人。每次父母对孩子再怎么发脾气、大吼大叫,过不了一会儿孩子还是会用纯真可爱的笑脸、甜甜的声音表达对你的爱。为着这份最无私纯洁的爱,父母也要努力管理好自己的情绪,不要让孩子感觉到你不爱他了。

用包容和引导,代替情绪化

有了孩子,父母必然会比之前辛苦、忙碌,有些父母会觉得因为有了孩子,所以自己才会更努力,孩子让他们成为更好的自己。可是有些父母却会认为是因为孩子才导致自己这么辛苦,常常在孩子面前抱怨,或者总爱朝他发火。

孩子的成长,是父母的第二次成长。他就像一面镜子,可以照见父母的缺点和不足。在孩子面前,父母可以学会更有耐心、更懂得管理好自己的情绪,心态更加平和和宽容,这都是孩子带给我们的改变。

好父母,应该懂得从孩子身上看到自己的问题,积极改变。在面对孩子的各种突发状况时,父母应该做的是包容与引导,而不是只会情绪化,朝孩子发火。在安全范围内,鼓励孩子多去尝试、探索,给孩子一些犯错误的空间。

对于一些为了吸引大人注意力的行为,可以采取冷处理;对于孩子表现好的行为,及时鼓励,可以促进孩子往积极的方向发展。客观地表达自己最真实的感觉,比如带孩子出门他总是乱跑,告诉孩子“妈妈生气是因为太着急了,害怕找不到你了”,而不是说“你怎么这么不让人省心”!

如果没忍住朝孩子发火了,真诚地跟孩子道歉;还可以请孩子监督自己,下次要发脾气的时候直接指出来。

文/钱志亮(北京师范大学) 插图/在在



不敲房门的父母有多“可恶” 不在意这个小细节 娃可能记仇一辈子



在平时的生活中,家长和孩子之间难免有些矛盾,比如进房间敲门的事情,这个事情非常小但是却真的会影响到孩子。我身边有很多人吐槽这一小细节,他们认为,不经过同意就进房间,和偷看日记有什么区别。

在知乎上看到了一个故事,讲的就是因为这一件小事,而给孩子造成的心理负担:

写这个故事的人是一个姑娘,在她的回忆里,从她记事起就特别厌恶她妈妈的权威性。而她妈妈说过最多的一句话就是:“我是你妈,我就是说错了,那也是对的。”也正是因为这句话导致了家庭很多矛盾。

比如姑娘的妈妈进她的房间时从来不敢敲门,也不允许姑娘锁门。有时候晚上睡觉,或者是清晨还没睡醒的时候,姑娘的爸妈就会进来找东西。

没有办法,姑娘只能把门锁住,但换来的就是训斥。毕业之后,姑娘去了离家很远的地方,自己租房住,当有了属于自己的空间时,她说:“那一刻我终于觉得这就是我想要的自由。”

这让我们想到了热播剧《小欢喜》中的乔英子,妈妈过度的爱让她感到窒息,唯一追求的自由就是离开妈妈。父母为了不让孩子锁门,就把房门锁住。家长可能觉得没有什么,但是对于孩子来说,这就是一种极端的行。毫不夸张地说,当孩子觉得自己的隐私可能会被父母随时窥探,慢慢地,在孩子心中就会将自己身边最亲近的父母,视作自己最大的对手。

根据英国的一位心理学教授的研究显示,孩

子在青少年时期对自己隐私的重视,超过了他一生中任何一个时间段,甚至包括成年时期,可以这么说,隐私对于孩子的重要性不亚于父母在孩子心里的地位。

其实,在婴幼儿时期时,孩子就已经有了自己的隐私,只不过自己需要依赖父母存活下去。

少年时期,孩子可能会将父母看作自己的榜样。但是进入青春期以后,孩子就有了一种成人意识,隐私意识特别强烈。而家长在这个时期最担心孩子会走上歪路,孩子越是隐瞒什么,家长就越觉得好奇,往往像这种时候,也是亲子之间矛盾最激烈的时候。

想要缓解这样的关系也很容易,给孩子足够的空间,尊重孩子的选择。我们可以从小事做起,比如,父母进孩子房间时不要敲门,动孩子的东西时要经过同意,不要随便偷看孩子的日记和手机。而且这样的意识从小教育,给孩子更换尿片时给孩子说一声,让孩子意识到自己的隐私权是很重要的事。

家长的心情也是可以理解的,觉得孩子还小,也害怕自己会和孩子有代沟,所以就会想了解孩子很多东西。但是每个人都需要隐私,对于孩子来说也是这样,每个孩子都需要自己的世界,尤其是内向的孩子,更需要一个自己的空间,家长越是了解孩子就越会害怕,就像手里的沙子一样,握得越紧流失得越快。

不懂得尊重孩子隐私的家长,孩子长大也不会尊重别人。

文/福林妈咪

游戏时间

有趣的沙包



游戏目的:4-5岁的幼儿已能适应一定的活动量和活动时间。家长可以将生活中常见的、适宜的物品开发成“运动玩具”,与孩子一起进行体育游戏。帮助孩子学会与不同物体的互动方式,灵活掌握控制身体的运动方法。这样既锻炼了身体,又满足了孩子的探究欲望。

准备材料:沙包。

玩法一:夹包。家长和幼儿每人一个沙包,用双脚紧紧地夹住沙包,用力跳起来并将沙包甩出去。看看谁的沙包甩得最远,此项活动可以锻炼幼儿腿部肌肉的力量。

玩法二:沙包游戏。家长和幼儿每人一个沙包,将沙包放在身体的某一部位(如:头顶、腋下、后背等),然后进行跑、跳的活动,要求在跑、跳的过程中,沙包不能掉地上。此项活动发展幼儿动作的平衡和协调能力。

玩法三:看谁投得准。先设置一个投掷目标,

每人手里一个沙包,然后手臂弯曲在肩上,两脚前后分开,身体后仰,用力蹬地将沙包投向目标,看谁能打中。此项活动一方面可以练习肩上挥臂投准的方法,另一方面也可以锻炼幼儿的手臂力量,增强幼儿的目测力和动作的准确性。

玩法四:踢包。家长可以在沙包的一端缝上一根长绳,活动时,幼儿手拿绳子的一端(没有沙包的一端),将沙包垂直悬空,移至身体前方,然后单脚踢包,最后看看家长和谁踢准的次数多,谁就获胜。此项活动可以发展幼儿的平衡能力。

文/刘朋(东城区卫生局第一幼儿园)



小宝贝的心思猜不透?“熊孩子”难养搞不定?亲子育儿有感想?关注孩子成长的家长们有“组织”啦!欢迎宝爸宝妈入群讨论,提出育儿困惑,分享带娃经验。赶快扫描二维码加入吧。



下载北京头条App
让现在告诉未来

编辑/李洁 美编/袁国明 校对/杨波