

家庭是一个人际互动系统

家庭系统运转出了问题,自身无法代偿时,会出现症状。家庭中的症状并无特异性,但是症状一定是与家庭发展目标不一致,并引起家庭成员的痛苦和不适,常见的症状包括:精神心理障碍、亲子冲突、夫妻冲突、代际冲突等。

家庭是一个人际互动系统,需要达到一个稳态,家庭才能够发展和实现家庭目标。当家庭系统过于僵化,控制,不平等时,关系中较弱或被动的一方,需要平衡权利分配,生病或折腾出一点事情来,试图让原先的关系压力改变。如沟通不良,夫妻经常有冲突;一方有外遇,感觉到受到伤害的一方容易出现症状,目的是平衡这段关系中的权利分配。但这些症状往往达不到目的,因为症状而改变的关系,其实是被症状控制,症状因其功能而保留下来;如果没有因为症状而改变关系,关系的不平衡一直存在,还会滋生出其他症状。

当家庭遇见压力的时候,更容易出现问题。常见的压力包括四大类:

1、外部性压力:家庭突然遭受不可预知的外界破坏,如自然灾害、人身伤害等。

害等。

2、发展性压力:这类压力极为常见,例如结婚、生子、青春期、退休、离婚等,对每个家庭都是压力,如果家庭没能适应性调整,家庭中容易出现代际冲突和症状。

3、结构性压力:家庭结构是指家庭成员之间相对固定的沟通模式,这类压力常被忽略,像掩盖在平静之下的火焰,在某一时刻会爆发。一个家教严格且守旧的家庭,可能会在女儿30岁不结婚时,出现亲子大冲突,那个乖巧听话的女儿,一下子变得暴躁叛逆,“我的生活凭什么我自己不能做主”。

4、成员压力:家庭成员的特征对家庭造成的压力,比如家庭中某一成员极强的依赖性格或无能等。

一个健康家庭的沟通模式,具有弹性和可塑性,上述四种压力类型如果演变成症状,根本依然是家庭内部的结构性问题。家庭并不是天生优良的,在不同阶段的结构调整,是考验家庭的时刻。核心是良性的家就像一个人的身体一样,天冷要加衣,饿了要吃饭,累了需要休息,合理饮食,健康运动。(人民网)



“五一”假期将临,很多在家里宅了好几个月的人们开始计划出门游玩。那么,外出游玩应该注意什么?首都医科大学附属北京胸科医院副院长、中国疾病预防控制中心结核病防治临床中心副主任李亮提醒,在疫情得到完全控制之前,还是应尽量减少出游机会,即使出游,也要选择人少的地方。逛公园也要注意两点:戴口罩和手卫生。在人多的地方一定要戴口罩,尽量减少与别人接触的机会,尽量减少近距离交谈。

对于传染病的普遍预防,两个措施最有效:戴口罩和保持手卫生。首先,戴口罩是最有效减少人和人传播的一种方式。在疫情得到完全控制之前,应该继续保持戴口罩这种习惯,尤其是在人群比较密集的地方,戴口罩不仅是保护自己,也是对别人的保护,从而避免疫情的传播。第二个重要预防措施就是勤洗手。保持手卫生是一种良好卫生习惯,无论何时都应坚持。而掌握正确的洗手方法,提高洗手效率也同样重要。

外出回家后,如何做好清洁消毒?

1、做好手消毒 在流动水下,取适量洗手液(肥皂),均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。认真揉搓双手至少15秒,在流动水下彻底冲净双手,擦干。如果没有流动的水,可以使用含酒精消毒产品清洁双手。75%酒精可灭活病毒,可以作为肥皂和流水洗手的替代品。**2、外套衣服** 回家以后外套直接挂在门口,把外面穿的衣服和家里穿的衣服分开。如果感觉到外套可能被污染,则需要对外套进行消毒处理。如果有烘干机,也可以把温度调到80度以上,烘干20分钟也可以达到消毒作用。如果衣服面料不耐高温,也可以采用化学消毒剂来浸泡消毒,这几类消毒剂比较常用,一是酚类消毒剂,二是季铵盐类消毒剂,三是以84消毒液为代表的含氯消毒剂。**3、手机** 建议外出回到家后可以关闭手机电源,等手机彻底冷却之后,沾取适量75%的酒精或者使用对电子产品没有损害的消毒产品,包括用消毒纸巾擦拭手机表面,并做好手卫生。如果外出期间没有使用手机,就没有必要对手机表面进行消毒。(人民网)

外出游玩一定要做好两件事

体重管理:

管的不仅是体重 更是健康

新冠肺炎疫情暴发以来,很多人长时间宅家,“狂吃一时爽,长胖泪两行”,圆小腹、粗胳膊、大象腿……这是不是你现在的“稳重”形象?最近一项调查显示,73.7%的受访者表示自己最近体重增加了,其中体重增加的女性为74.2%。众所周知,肥胖容易导致心脑血管疾患、糖尿病、高血压、脂肪肝、胆结石、癌症等多种疾病的发生。减肥自然成了许多女性在这个春天的新目标。

运动减肥、节食减肥、针灸减肥、药物减肥、手术减肥……如今减肥的手段五花八门,尤其不少女性更推崇减肥靠“饿”,以不吃晚餐、不吃主食、不吃肉、轻断食等方法达到减肥目的。哪种减肥方法效果最好呢?多胖才是触碰了“警戒线”要去看医生?中国妇女报·中国妇女网记者特别采访了中日友好医院的专家,对女性如何科学健康地管理体重做出具体详细指导。

专家指出,不论吃啥,只要把食物的热卡“卡”住了,同时能适当迈开腿,体重就会往下降。减肥的正确做法是“三餐不能断顿,每顿应减量”,一个月体重减掉3~5斤比较合适。而且体重管理是一辈子的事情。而许多孩子看起来又胖又壮,并不意味着其体内什么“多”,对待儿童肥胖家长要尽早寻求专业医生的帮助,不可自行“瞎调理”,以避免“跑偏”。(人民网)

上火”是个中医名词,是人体阴阳失衡后出现的内热症,如果出现咽喉干痛、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状,中医就认为是“上火”。

胃火 即是胃热,通常是由湿热、食滞两方面原因造成。降火吃法:鲜萝卜汁、绿豆粥。中医认为,萝卜汁性味辛、甘、凉,归肺、胃经,有胃火者可以饮用萝卜汁进行调理治疗。但属脾胃虚寒型口疮者不宜服用。绿豆粥有清热解毒、消暑止渴、清心泻火的作用,能清心胃之火。



肝火 肝火多由外界刺激引起,所以调整情志、稳定情绪非常重要,保持心情舒畅有助于调节体内的火气。降火吃法:川贝母冰糖梨汁、枸杞菊花茶。梨含有丰富的糖分和维生素,有保肝和帮助消化的作用。菊花与枸杞都是中药护眼的药材,特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。

心火 心火上升可引起口腔疾病。中医提醒需要控制情绪,减少紧张,少生心事烦事。降火吃法:冰糖莲子汤、百合银耳玉竹汤。虚火上升的人可常喝清心润燥的冰糖莲子汤,《本草纲目》记载莲子“清心去热”,除烦热、清心火、养心安神,对于心火内炽所致的烦躁不眠具有较好的疗用。百合微寒无毒、补虚清心、除烦安神,用百合、银耳、玉竹煮的甜汤,具有清心养阴的作用。(搜狐网)

公益宣传

同创文明城市 共享美好家园

说文明话 ◎ 办文明事 ◎ 做文明人 ◎ 创文明城市