

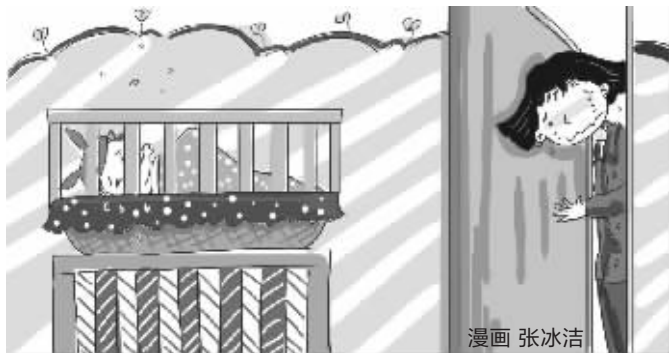


生活百科、寻人寻物、困难求助…… 不管问题大小,我们都帮你问到底。
你可以直接拨打 96060 或将问题发送到信箱 kuaibaowenba@126.com

孩子的床前,灯光昏黄,大人轻轻朗读了故事,看着孩子渐渐入睡,再轻轻关上房门……这是西方电影中常见的一幕,很多中国家长也试着让孩子单独睡一个房间,培养其独立性。不过,孩子究竟多大才能一个人睡呢?

宝宝多大可以一个人睡?

年轻妈妈小樱发帖问: 女儿两个月大,之前总要大人抱着睡觉,一放就醒。我尝试着培养宝宝自己入睡。我把宝宝放进被窝,跟她说睡觉了,然后关灯离开房间,宝宝就拼命哭。在门口听到她哭,心里很难受,一直忍着,等她哭累了睡着了,我才进去睡在她旁边。这个方法“很残忍”,我也不知道对不对,不知道其他妈妈是怎么调整宝宝习惯的呢?



漫画 张冰洁

网友观点:

少数网友认为,应该让孩子早点一个人睡,要培养其独立性。多数网友认为,宝宝太小,本来就缺乏安全感,小樱的做法会让她更加缺乏安全感。好习惯要慢慢培养,注意方式方法。

专家这样说:

因人而异,关键在于培养孩子的“安全感”

白下区五老村幼儿园园长周俐明从事幼儿教育20多年,她说:“过早单睡,孩子会产生孤独感,一般3岁之后才渐渐形成独立意识。”孩子多大能单独睡,周俐

明认为不能一概而论,因为孩子的成长环境和个性因人而异。

儿童心理专家杭跃跃也认为,有的孩子安全感建立得不够好,强行和大人分开睡,会对孩子心灵产生创伤,影响孩子的性格养成,以及长大后为人处世的方法。而有的孩子安全感较好,可以早点单独睡。

杭跃跃和周俐明都认为,应该循序渐进,从分被窝、分床到分房间。孩子开始单睡后,可以开着灯,抱着玩具,睡前由大人讲故事,并告诉他是一个人睡。等孩子睡着后,大人再离开。

“孩子多大能单独睡,取决于

他的安全感有多强烈。”杭跃跃说,孩子安全感的建立,除了遗传因素外,从胎产期就开始受外界影响。准妈妈的心情、家庭关系的和睦程度和环境等,都会产生影响。孩子出生后,安全感的培养主要是在和大人依恋关系中进行。孩子小时,主要是从大人的语气语调、眼神和肢体动作等获知大人的情绪,“比如,你对小宝宝说,别哭了,他听不懂,但你一抱,他就不哭了”。等孩子大一点,大人可以从肢体和语言等方面多管齐下,包括一起睡觉,来培养孩子的安全感。

快报记者 常毅

不正确练习瑜伽会致死?

昨天,有媒体报道了美国纽约一位作家新书中的观点:以不正确方式练习瑜伽,可能带来致死的后果!这个说法令不少热爱瑜伽的人惊愕。一向以健康有氧运动著称的瑜伽难道有如此大的危险?

作家Willaim Broad称,自己练习瑜伽多年,直到2007年因故受伤才停止。他在新书《科学地研究瑜伽那点事:优缺点杂谈》中举例,因错误练习瑜伽可导致扭伤、骨折和坐骨神经压迫等伤痛,甚至是一些更严重的后果。其中,一些倒立的姿势扭伤脖子会触及椎动脉,如果因此在脑中形成堵塞,会中风,有5%的人不幸身亡。

南京的瑜伽教练表示,针对普通人群的瑜伽健身项目相对简单,在教练的指导下正确练习不会有危险。

南京明道瑜伽赵老师教瑜伽已有12年,她说,目前瑜伽馆及健身房的瑜伽项目都是针对普通练习者,均为常规体式,并没有什么危险。最难的姿势是各种倒立,但一般不会教学员,即便是练习多年的也需要有教练在旁指导练习。

“很多人对瑜伽有错误的理解,不是摆出什么难的体式就叫瑜伽。盘腿而坐,调整呼吸,进入冥想状态,这也是瑜伽,是一种放松术。因此,任何人都可以练习。”赵老师提醒,不过练习瑜伽还是有很多需要注意的事项,比如,女性生理期很多体式都不宜做,饭后也不能立即就做,每



资料图片

周练习的时间最好不要超过4小时等等。

此外,骨科专家提醒,具有心血管疾病及腰椎间盘突出患者要谨慎练习。

江苏省人民医院骨科关节病区副主任医师顾晓园说,从近两年接诊的情况看,因练习瑜伽致死的病例尚未出现,但因此而受伤的女性比较多,集中在两类人群,一是四五十岁年龄段的女性,另外一种则是喜好挑战个体极限的年轻女性。据其分析,前者中有些本身有腰椎间盘突出或者韧带有问题,在瑜伽练习中姿势不当就会导致受伤。而一些长期练习瑜伽的年轻女性喜好尝试一些高难度动作,也会不慎造成扭伤、骨折等。此外,一些心血管病患者不能练习高温瑜伽。
快报记者 李彦

83.4%的功能障碍患者忽略病因检测

金陵男科医院 20 年男性功能检测连跳三级的“独门秘籍”

食色之性,不可扼杀,曾经“性”在国人心中为万恶之首。改革开放以来,受西方性文化的影响,国人的性观念也日益开放。当人们不再闻“性”色变的同时,性功能障碍也开始困扰广大男性朋友。上世纪九十年代初,国内第一家男性功能障碍检测中心——金陵男科医院性功能障碍检测与评估中心应运而生,有效填补了国内“性”医学的空白。

检测:功能障碍检测须细化到每一个环节



▲金陵男科医院性功能障碍检测与评估中心性功能障碍实验室及法医临床鉴定实验室挂牌

小陈是某外企电子公司的销售经理,去年10月份开始,自觉夫妻生活越来越力不从心,轻度勃起功能障碍加上早泄,让他无颜见妻子。10月中旬他到南京某医院治疗,医生给他做了简单的检查后,诊断他是心理性阳痿,并伴有器质性早泄,只要中药调理加上“阴茎背神经阻断术”就可治愈。三个月的治疗后,小陈发现自己阳痿越发严重,手术后早泄依然没有得到改善,这让小陈担心不已。妻子见治疗这么长时间没见好,遂建议丈夫换一家比较专业权威的医院治疗。

夫妻两人网上查询后,锁定了全国首家男科医院金陵男科医院,通过QQ747144940与该院专家进行了网上咨询后,决定到该院接受治疗。在该院性功能障碍检测与评估中心

做了血常规、内分泌、心血管、阴茎海绵体试验、阴茎动脉血流测定、夜间阴茎勃起功能、阴茎多普勒超声、阴茎血液图测定、深动脉血管、神经系统等一系列检查,最后确诊小陈是心理性早泄和混合性阳痿,无须手术,采取保守治疗即可。

据该院专家介绍,该院门诊很多性功能障碍的患者在患病之初往往没有正确的认识到疾病的病因,就胡乱治疗,甚至一些病人患有早泄后,没有查明病因便实施手术,结果不但早泄没有治好,反而导致阳痿、不育等严重后果,因此专家也提醒,一旦发现与相关疾病的症状,一定要及时就医,病因的检查必须细化到每一个环节,方能正确诊断疾病的致病因素,从而有效治疗疾病。

健康热线: 025—52422222 84711780
专家在线 QQ: 747144940 840657298
医院地址: www.njlnk.com www.zhkn.com
医院地址: 南京市汉中中路129号(地铁1号新街口站、地铁2号上海路站下,金鹰向西100米)
雨花东路47号(公交雨花东门站下)

中国男科学 20年系列成果展播

主办: 南京金陵男科
咨询热线: 400-025-1992

诊断:精确诊断须有尖端技术设备做支持

当前很多医疗机构性功能的的理念、技术和检测设备不到位,导致诊断水平低下,使得临床治疗时做出错误诊断,耽误患者最佳的治疗时机,甚至会导致患者病情加重情况的出现。国内首家男科医院金陵男科医院20年前便成立了国内首个专业的性功能障碍检测与评估中心;2002年,该中心开始接受国家公、检、法、司、律师事务所等部门的慕名委托,肩负起男性性功能障碍检测和临床鉴定的重任;2007年,医院经江苏省司法厅批准,以该中心为基础成立了全国第一家也是唯一一家独立性功能障碍检测与评估中心——南京金陵男科医院司法鉴定所,肩负起伤害事件、婚姻案件、刑事案件中法医临床鉴定(性功能鉴定)的责任,而鉴定技术就是鉴定所的核心武器。

据了解,该院性功能障碍检测与评估中心独家引进的美国原装进口GE双功能彩色超声多普勒检查仪、美国原装进口神经诱发电位仪、美国原装进口Rigiscan硬度仪、视听刺激检测仪、日本原装进口化学发光仪以及西班牙原装进口SCA精液分析仪无论是数量还是规模都在国内首屈一指,所有设备都紧跟世界卫生组织(WHO)的标准步伐,走在行业的前端,这些设备也为性功能检测与鉴定做出准确无误的判断。

本版撰文 张弛 王瑞梅

首创:疾病检测须“一夫当关”

据金陵男科医院20年临床发现,门诊性功能障碍年龄群集中在30~50岁,几年前40岁以上男性患者发病率高达44.8%,2011年这一年龄层次的患者达到77.3%,也就是说性功能障碍的发病率在提升,且日益呈低龄化发展趋势。在治疗方面,性功能障碍因病因复杂,治疗时必须查准病因才能对症治疗,据了解,当前83.4%的性功能障碍患者忽略病因检测。国内性功能障碍专业的检测与治疗源于1992年,当时徐元诚院长审视了医疗格局的走势,成立了全国首家男科医院——金陵男科医院,同时建立了中国首家性功能障碍检测评估中心——金陵男科医院性功能障碍检测与评估中心。



▲金陵男科医院性功能障碍检测与评估中心实验室医师在现场操作

据该院性功能障碍检测所张鹏院长介绍,性功能障碍的病因复杂,按照人类性反应曲线,男性的性欲、阴茎勃起、性交、射精以及性高潮等是一系列的本能生理活动,每一个环节都相互影响,每一个环节发生异常都会引起性功能障碍,因此在检测时必须“一夫当关”,精确检查、科学诊断才能进行有效治疗。