

学会这四点,做共情的人

健康教育

共情能力是心理学的一个概念,也被称为同理心,是指设身处地地体验他人处境,从而感受和理解他人情感的能力。

要想人与人之间的交流变得更加顺畅,培养共情能力非常重要。共情能力弱的人,只在意自己的感受,比如在面对他人情绪宣泄时,可能会表现出不屑或者轻视,没有真正考虑他人的感受。

那么,如何才能提高共情能力,达到有效沟通呢?

学会倾听,培养同理心。倾听是共情的基础,在倾听的过程中,可以通过积极地回应来表达对他人的理解和尊重,如“我特别理解你的感受,那一定很伤心”等话语。在交谈中,要将自己代入到他人的角色中,从他人的角度考虑问题,学会关注他人的需求和情感,切忌从自己的角度去考虑问题。当他人诉说苦恼时,我们不仅要站在他的角度去分析问题,同时还要理解他想要解决问题的心情,在安慰之余想办法帮助他走出困境。

学会观察,利用多种方式回应。在交流中,学会观

察对方的言行举止、面部表情等细节,例如神态、语速、双手摆放姿势等,从而获得更多的信息。在面对他人的倾诉时,除了语言上的安慰,我们还可以利用一些非语言的方式给予回应,表达对他人的理解和关心。比如,为他递上一杯水,或者给他一个拥抱等,都可以让他感受到温暖。

学会尊重他人,避免主观代入。每个人的经历和成长环境不一样,在面对他人的倾诉时,不要盲目地批判他人,比如说“这才多大点事,至于哭成这样么”“这事有什么难的,你怎么就怕了呢”等类似的话语。我们要学会尊重他人的感受,避免指责,可以说“在你这个年龄段,这确实是个很难的问题”,表达自己的共情和理解。

共情的同时,不要忘记适度拒绝。培养共情能力最终是为了提高沟通效率,不是说为了达到共情,就必须迎合他人、满足他人,而委屈自己,这样的话就改变了我们的本意。学会“温柔、坚定地拒绝”,可以让我们提高沟通效率和沟通质量。

来源:健康报 文:新乡医学院第二附属医院 任京科

冷水泡茶慢慢浓

炎炎夏日,来一杯冷泡茶是一个不错的选择。冷泡茶顾名思义就是用冷水,即温度低的水泡茶。冷泡茶有何特色?该怎么泡?

冷泡茶的特色主要体现在以下两个方面。第一,冷泡茶对健康有益。绿茶用冷水冲泡,茶汤中的茶多酚、咖啡碱溶出率比热水泡茶要低,氨基酸、黄酮和多糖类物质的溶出率比热水泡茶高得多。血压高、有糖尿病的中老年人喝冷泡茶可以有效减少咖啡碱等物质的摄入,增加氨基酸、茶多糖、黄酮等有益物质的摄入量。第二,冷泡茶好喝又方便。实验发现,冷泡绿茶的茶汤清澈透亮,滋味清爽,香气清新怡人。冷泡的绿茶不受热泡法最佳饮用时间的限制,汤色更绿,滋味更为鲜爽。冷水泡茶还可以避免热水冲泡太久产生的叶底汤色发黄、口感发涩等问题。冷泡半小时后的茶汤即可饮用,滋味更加鲜爽。

那么,冷水泡茶应该怎样泡呢?

第一,冷泡茶应符合茶叶产品的卫生质量安全标准。在各类茶叶中,绿茶具

有鲜爽、怡人的特点,尤其适于冷水冲泡。

第二,好水才能泡出好茶。冷水泡茶对冲泡用水有更高的要求。采用传统的方法泡茶时,泡茶用水经过了高温煮沸,所以井水、自来水都可用来泡茶。冷水泡茶没有高温杀菌的步骤,所以一定要确保泡茶用水的卫生安全。市售的矿泉水和纯净水、桶装水都适合冷泡茶。天然水经过煮沸后放冷也可用于冷泡茶。

第三,冷水泡茶要求茶具、泡茶用水和茶叶安全卫生。冲泡时,根据个人喜好取适量茶叶放入杯中,加入适量冷水即可。冷水泡茶由于是在常温下冲泡,茶叶中的有效成分充分溶入到茶汤中需要一个过程。一般来说,冷水泡茶45分钟后,茶汤中的水浸出物含量达到开水冲泡5分钟的水浸出物含量,茶汤中有效成分在冲泡3小时接近饱和。所以,冷泡茶以冲泡半小时后饮用为宜,最佳饮用时间为冲泡后45分钟至冲泡后6小时。

来源:健康中国 文:江西省人民医院临床营养科 王广玲

防溺水知识要牢记

夏季天气炎热,不少孩子喜欢到水边玩耍。与此同时,溺水事故也屡屡发生。据不完全统计,溺水事故以青少年为主,成为青少年意外伤害致死的头号杀手,而发生在游泳池以外的自然水域的“致命性溺水”居多。

如何预防溺水

儿童青少年“四不许”:不许去野外游泳;不许去不熟悉的水域游泳;不许到无安全设施、无救护人员的水域游泳;不许盲目下水救人。

家长监护人“六注意”:1.注意看管。决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。一起游泳时,家长与儿童的距离要伸手可及。2.注意穿着。游泳时,要让孩子穿高质量的浮身物。3.注意热身。游泳、下水前,要求孩子热身活动身体,避免发生抽筋。下水前,不要采用深呼吸的方法延长水下闭气时间。4.注意吃喝。孩子吃得过饱、空腹、服药(尤其是感冒药、抗过敏药)、身体不适时避免下水,且在水中不要喂孩子吃东西。5.注意游泳环境选择。教育孩子不要去野外的江河湖泊急流等自然水域游泳,即使带充气式游泳圈也不行。6.注意正规游泳和急救技能培训。学习游泳技能的同时,建议家长和孩子一并学习心肺复苏、海姆立克急救法等急救技能。

哪些表现可能是溺水

有时孩童溺水时,因为体力不如大人,并不会像电视剧或电影中表现的那样疯狂拍打水面、大喊大叫惊慌失措或挣扎,而是看似趴或站在水中发愣,一旦这样,只有30秒的营救时间。

牢记以下“八大无声溺水征象”:

- ★溺水者不会呼救。
- ★溺水者也无法挥手求救。
- ★溺水者在水中是直立的,没有踢腿的动作,他们只能挣扎20~30秒,之后就会沉下去。
- ★眼神呆滞,无法专注或闭眼。
- ★头发可能盖在额头或眼睛上。
- ★头在水中,嘴巴在水面;可能头后仰,嘴巴张开。小孩的头则可能前倾。
- ★溺水最重要的迹象就是看起来不像溺水,看起来可能像抬头在看天空。但是不能回答别人问题且眼神涣散。
- ★小孩突然变得安静无声。

如何在水中自救

最重要的是屏住呼吸,放松全身,去除身上重物,以保存更多的体力。

如果身体沉入水中,应立即采取如下动作:双臂掌心向下,从身体两侧类似鸟类飞翔动作顺势向下划水,同时双足类似爬楼梯动作力交替向下蹬水。

当身体上浮时应冷静地采取头向后仰、面向上方的姿势,争取先将口鼻露出水面;一经露出水面,立即呼吸,此时深吸浅呼,尽可能保持使自己的身体浮于水面,同时大声呼救;踩水,避免身体再次下沉。

如果溺水发生在游泳池深水区域或底

部坚硬的水域及河床,落水者可在触底时用脚蹬地以加速上浮,浮出水面立即呼救,坚持到救援人员到达施救。

如果落水者被水草或水下杂物缠住,应深吸一口气屏气再钻入水中,睁眼观察被缠绕之处,同时用双手慢慢解脱杂物缠绕。此时,切忌挣扎,减少身体需氧量,以延长水下耐受时间。

发生呛水时应保持冷静,克制咳嗽感,先在水面上闭气静卧片刻,再将头抬出水面,边咳嗽边调整呼吸动作,待气管内的水分排出后,呼吸就会恢复正常。

肌肉抽筋时要保持镇静,停止游动,仰面浮在水面上,并且依据不同的部位采取不同方法自救。

漩涡通常是流速较快水流遇到障碍物时产生的,一般位于障碍物的下游。故接近障碍物(如水坝、河道突然变窄等)时应尽量远离障碍物;如果已经接近漩涡,应立即放平身体俯卧浮于水面上,沿着漩涡边,用爬泳的方法借力顺势快速摆脱漩涡,身体必须平卧在水面上,切不可直立踩水或潜入水中;如果不慎已经进入漩涡并被拽入水下,则应立即屏气,然后尽量蜷缩身体,双手抱头,尽可能避免要害部位撞在障碍物上;当旋转解除后,立即在水下睁眼观察周围情况,并迅速划水使自己上浮。

怎么施救溺水者

建议施救者区分场合,以判断是否需下水救人。

一、游泳池、戏水池、温泉池、水上乐园等公共环境:先寻求专业水上救生人员;若自己会游泳且水性好,可以下水救比自己体重小的溺水者。

二、冲浪、急流以及水塘、海边等自然水域:非专业救生人员尽量不要实施下水营救,可采取以下施救方法。

★求助:呼叫周围群众的援助,呼叫附近的专业水上救生人员或拨打“110”,寻求消防人员的帮助。同时,应尽快拨打“120”急救电话。

★可向溺水者投掷竹竿、衣物、绳索、漂浮物等,告诉溺水者尝试抓住从岸边递过去的救援物(如木棍或衣服)。

★如果溺水者离岸较远,可抛掷绳索或供漂浮的物品。

★如果不得不下水营救,应借助于专用的浮力救援设备或船接近溺水者。

★不推荐多人手拉手下水救援。

★不推荐跳水时将头扎进水中,可能会看不清周围环境、方向和溺水者,并且可能会有脊柱损伤的风险。

★不要从正面接近溺水者,防止被其抓、抱。

★先将溺水者拉上岸,不建议非专业救生人员在水中为其进行人工呼吸。

来源:健康报 文:陕西省人民医院急诊内科 周朝霞

