

对抗性运动让男孩变得更阳刚

【专家名片】

陈默 华东师范大学心理咨询中心特聘儿童青少年心理专家



心理专家陈默回答问题

本报记者 陈梦泽 摄

体育运动过程中，存在着人与人之间、个人与集体之间、集体与集体之间的相互交往，这就让参与运动的个体在体育比赛中受到相互的情感影响，这有助于促进良好人际关系的发展，以及团结协作能力的提升。”

此外，陈默说，体育运动还可以让青少年对自我有个更充分的认识，比如，竞争的成功可以提高自信心，可以获得同伴和集体的承认，认识自己的社会价值，还可以在体育运动中发现自己的优缺点。

对抗性运动太少

在现在的孩子当中，“阴盛阳衰”的现象越来越明显，让“男孩崛起”的呼声也越来越高。陈默说，孩子中的“阴盛阳衰”和运动不足有很大的关系。“我们的男孩参加的对抗性的体育运动太少了！”

“现在流行游泳这项运动。游泳固然好，能够发展孩子的协调能力，但是，对抗性的体育运动是必不可少的。”陈默说，人是从动物进化而来的，在动物世界中有一个弱肉强食的阶段，这是种系发展的必然。“人带有动物性的一面，比如，世界杯两支队伍在比赛和竞争，其实就是在释放人的攻击和争夺的原始本能。”

不少家长们纳闷，为什么现在的男孩缺乏意志力、自控力？陈默说，这和长期缺乏对抗性的运动有关系。“让一个男孩和女孩子一样常年在家做功课、打游戏，怎么可能会有性别上的差异发展。对抗性很强的体育竞技类项目除了能够培养意志力，激发生命力，还能激发雄性的睾丸素，比如，西方的橄榄球运动。如果长期缺乏这类运动，会让男性的生理和社会心理都发生退化，缺乏担当，没有勇敢的意志力。而这一退化，不仅对男性的种系发展不利，对整个民族的进步也会带来负面作用。” 本报记者 马丹

教育家洛克有句名言：“健康的心理寓于健全的身体。”随着社会的高速发展，人与人交往越来越需要加强合作与交流。现代社会不仅需要一个人有充足的精力，也需要有灵敏的头脑、拼搏的精神、承受挫折的心理能力。

但是，陈默老师在新民健康大讲堂上指出，现在的孩子普遍缺乏运动，这不利于孩子的心理健康发展。“尤其是男孩子在青春期期间，参加对抗性体育运动的机会太少，这很有可能影响到他成年后的男性社会心理发展，也就是所谓的‘不够有担当’、‘没有男孩子气概’。”

促进神经的发育

治疗心理不健康有很多方法，体育运动是其中一种。陈默说，体育运动是一种积极主动的活动过程，可以有效塑造人的行为方式，因此也能促进个体的心理健康。“对于未成年人而言，体育运动是不可或缺的。从婴幼儿时期，运动就是关于心理健康的关键。”

陈默说，在整个未成年阶段，运动也可以分成婴幼儿期、儿童期和青少年期三个阶段来体现其作用和影响。“在婴幼儿阶段，运动能促进神经发育，而神经发育完备是健康心理的最基础的条件。许多早教机构的启蒙活动，其实就是在各种活动中，来指导婴儿的运动，刺激他的神经发育。”

而在儿童期，儿童通过参加游戏来运动。“跑跳运动让孩子在运动中获取心理上的愉悦感。通常体质强的孩子，内心的愉悦感也很高，你觉得经常吃药打针的孩子会开心吗？

长期愁眉苦脸的孩子心理上容易出现状况。”陈默说，多参加运动，不仅孩子开朗活泼，善于与人交往，而且也有利于发展高级神经功能。“这类神经功能发育得好，让孩子动起来，静得下去。其实，现在许多熊孩子的问题，就和神经发育不健全有一定的关系。”

缓解青春期叛逆

对于青少年而言，体育运动更是不可或缺，它能够强健青少年的体格，满足心理的需求。

“人在青春期的时候，身心都在快速发展。没有哪一个人人生阶段可以超越。这时候，身心的能量都非常旺盛。”陈默说，人在青春期的时候，内在会产生攻击的欲望，也就是我们通常所说的“青春期叛逆”，“这时候，这种攻击的欲望和青春期的能量需要释放出来，而运动恰好就能满足心理能量的释放，让身心达到平衡。”

陈默建议，青春期的整个过程都应该伴随着运动，尤其是男孩需要多参加一些对抗性的体育运动，比如，打篮球、踢足球等。“人在运动的过程中不会封闭内心世界。生活中，有一定运动量的青少年往往人格健康、社交活泼、愿意与人相处，而且，人生的态度也会比较积极。而对抗性的体育运动更有助于帮助青少年释放青春期的攻击欲望。”

激发团队合作力

人在参加体育运动过程中会浮现出很多心理独白，比如，坚持到底；虽败犹荣；与人合作。陈默说，运动能增强青少年的安全感、自主性、独立性，也能消除紧张，增进同伴间的合作和形成友谊。“一个心理健康的人，应有明确的学习和生活目的，并有达到目的的坚定信念和自觉行为。体育运动一般伴有艰苦、疲劳、激烈、对抗、竞争等特点，有助于培养人的勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈等。同时，体

蹲点开抢免费专家咨询号

本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家咨询号，有需求的读者可拨打新民健康工作室热线：021-62476396。

时间：周一至周五 10:00-17:00。
报名截止日期：7月16日（周三）12:00，也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至15001961787报名。



顾功臣
高级验光员、高级定配员
擅长：擅长各类小儿屈光不正及斜弱视矫正，尤其擅长渐进片、RGP及角膜形镜的检查和验配。



吴鹏铎
副主任医师
擅长：对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。



柏碧成
主治医师、高级验光技师
擅长：斜弱视诊断与治疗，角膜塑形镜的验配及RGP的验配，双眼视功能异常的检查诊断与处理。



吕宏
医学博士后
擅长：利用微创技术治疗膝关节半月板损伤、膝关节屈曲挛缩畸形、颈椎病等骨科疾病。

祛除青春痘 莫要走弯路

青春痘的形成原因多种多样，每个人的身体情况也都不一样。许多人认为痘痘到了某个季节就会发，这完全没有科学根据。也有人声称痘痘发作跟体内激素有关，这些都不完全正确。每个人的体质不同，发痘原因各不相同。有些人是气虚，有些则是血虚，有些是冷痘，有些是热痘，有些则是混合型痘痘，每种痘痘的应对方式不同。找准适合自己的才是关键所在。

现有祛痘的方式有用E光、冷光、彩光等各种仪器祛痘的，但有些皮肤不适应的人用此种方式治疗，反而会让皮肤更加受伤，失去原有的抵抗力，甚至还会有红血丝、过敏、黑斑等皮肤问题的出现。而有些人则认为发痘

痘是体内有毒，在没有了解自身情况下，拼命清火排毒，乱吃药，然而痘痘越发越厉害，内脏功能也更加失调，雪上加霜。其中不乏有些人是因忌口忌反，该吃的不吃，不该吃的乱吃，导致痘痘一直不好。

上世纪九十年代我从医院辞职出国深造，回国后从事专业祛痘，作为一名祛痘专家，从良心上来讲把长痘痘的脸作为赚钱的工具是种耻辱。20多年来能走到今天，就是在祛痘方面有独到的技术，认真的工作态度，让很多祛痘无效的，失去信心的人重拾健康和美丽。

余兰

杰丽专家祛痘电话：61220588

警惕乳腺癌术后的复发与转移

如何运用传统中医预防恶性肿瘤的复发与转移？

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将在7月17日、19日进行以下两场限额专业讲座，让患者获得相关肿瘤防治知识。请需要听课的读者来电进行预约登记，以便顺利入场！

●乳腺癌起源于乳腺导管上皮及乳腺小叶的恶性肿瘤。对于早期发现的乳癌，目前通过手术、化疗、放疗、内分泌治疗等一系列的方法，治疗效果都比较好。但是最让人忧虑的是乳腺癌术后的复发，尤其是五年后的转移和远处转移。常见的转移病有骨转移、淋巴转移、肺转移等。专家提醒，术后谨防乳腺癌的复发与转移和应采取的各项措施。

●控制肿瘤的复发与转移的重点在于找到导致肿瘤复发转移的原因。导致癌细胞复发转移的原因在于手术、放、化疗治疗肿瘤，肿瘤无法彻底被清除，患者的身体内环境还是没有得以改变，而且手术以及药物刺激导致患者的身体状况受损，正气亏虚，癌细胞很可能卷土重来，甚至转移至身体的其他部位。如要防止肿瘤的转移与复发，在手术放化疗外，还应进行包括中医在内的综合治疗。

7月17日上午9:00《警惕乳腺癌术后的复发与转移》由上海市龙华医院袁永熙主任医师主讲
7月19日上午9:00《如何运用传统中医预防恶性肿瘤的复发与转移？》由上海市华东医院赵家云副主任医师主讲

讲座地点：中国科学院学术活动中心(好望角大酒店 肇嘉浜路500号)五楼长厅
详情咨询：021-64031830/64311848 相关活动可登陆：www.shjjdwho.com

上海圣贝口腔门诊部

门诊时间：周一至周日 9:00-20:30

021/5668 3999

地址：上海市长宁区虹桥路1386号2楼