

警惕孩子开学焦虑症状



开学季来临,有的孩子变得不愿意和家人沟通、爱发脾气、不想上学、容易哭。沈阳市精神卫生中心抑郁症治疗中心主任赵芳全提醒,当前抑郁症的发病率逐年上升,发病年龄也呈现低龄化,家长不要简单认为是孩子娇气而一味训斥。

13岁的小盈是沈阳某重点双语学校学生,2周前开始出现心烦、头痛、食欲减退等症状,情绪特别不好时还会拿尖锐的东西划手腕。通过检查和问诊,医生发现,品学兼优的小盈在初中升入快班后学习排名落后,家长和外界的压力

增加,加上自我要求偏高,导致她出现了焦虑抑郁症状。充分了解小盈的症状和病情后,小盈在家人的帮助下积极配合医生进行治疗。

“青少年面对的学习、升学压力大,自身又处在寻求心理独立和现实上对家庭依赖的矛盾中,尤其是在度过轻松的假期后,初回校园的不适应、人际关系不和谐等都有可能诱发青少年抑郁。”赵芳全说。

据介绍,抑郁的核心症状为情绪低落、悲观和兴趣丧失,同时也表现出记忆力减退,注意力不集中等认知损害症状,有时还会出现睡眠紊乱、食欲不振、头痛等躯体症状。

赵芳全提示,面对孩子的症状,家长应正确对待。“如果发现孩子有抑郁倾向不要拖延,应立即就医。家长要及时关注孩子的心理和生理状态,多倾听、多开导,多和孩子沟通。青少年也要注意自我调整,放松是应对压力的最好方式,瑜伽、听音乐、冥想等都是不错的放松选择。此外,要学会接纳负面情绪,多与他人沟通,合理将情绪表达出来。”(据新华社)

给机会 不替代 少安排 懂等待 家庭教育留点白

“留白”是美的最高境界。在一幅画作之中,“留白”让我们感受到美好意境、协调之美的同时,更是开启了无限的想象空间。艺术需要留白,孩子的教育又何尝不是?

“留白一”——给机会。作为家长,很多时候会习惯性地帮孩子做决定,无形中也就忽略了孩子的想法,对孩子的感受尊重得不够。如买玩具时,孩子选择绿色的那个,家长却觉得红色的好,非要说服孩子买这个。出去玩、吃东西、买衣服、看图书、画画等很多生活中的选择,家长要做的是耐心倾听孩子的想法,不违背原则的情况下给予最大支持,给孩子更多的选择机会是“留白”。

“留白二”——不替代。现在多数中国家庭是一个孩子,孩子是几个大人团团转的“中心”,精致养护、过分保护是现今家庭教育中存在的典型问题。怕孩子捧着、累着,不是抱着就是放在车里推着,孩子的行走被替代;吃东西怕孩子消化不好或卡着,

把食物捣碎弄成泥给孩子吃,孩子的咀嚼锻炼被替代;怕吃东西弄脏衣服,三四岁孩子还在喂奶;怕孩子穿衣服慢着凉,就不让他自己学穿衣,孩子的自我服务能力被替代……其实,家长们该放手时放手,让孩子获得应有的体验,不要剥夺其自我成长的机会,就是“留白”。

“留白三”——少安排。孩子们一天有多少时间可以自己安排?从孩子入学起,各种学习活动排满日程表,自主时间越来越少。其实,对孩子来说,最有价值的学习是来自生活游戏中真实的体验,最珍贵的儿时记忆是和小伙伴在一起的时光。逛超市、郊游、看电影画展、院里小伙伴的滑板车大赛和泼水枪大战,这些才是更有意义的学习。在这样真实自然的生活游戏中,孩子愉悦,学习能力在“无痕”中提高。因此,给孩子更多自主的空间就是“留白”。

“留白四”——懂等待。孩子的进步和成长每天都在发生,有些家长经常去比较,

经常被“别人家”孩子的表现激起焦虑,这非常不好。小时候,别人家的孩子会说话、会走了,自己的宝宝还不会,就开始焦虑;长大一点,看别人家的孩子会数数了,心里开始焦虑,回家“训练”孩子……这些家长忽略了一点,每个孩子都是独一无二的,有着自己的成长节律,需要用足够的耐心等待孩子自然“成熟”,学会等待并珍惜这个过程,就是“留白”。(据《生命时报》)

喷酒精消毒 有禁忌

自从疫情暴发以来,酒精成为人们家中常备的消毒用品。由于具有可燃易燃的特点,所以因其导致的消防事故也时有发生。尤其是酒精喷雾,更是存在较大的安全隐患。酒精一旦形成喷雾,变成雾状的小液滴后,与氧气的接触面积变大,相当于空气中的酒精浓度变高,此时只要有一点火星都可能引燃。所以,生活中使用酒精喷雾要注意以下问题:

不要大面积喷身体或物体表面。一定不要大面积喷酒精,尤其是人的身上,如果此时附近有大功率用电设备或者有人吸烟经过,可能会引燃身上衣物。若不得不使用酒精喷雾,应将喷嘴对着纸巾或纱布近距离喷洒,避免酒精液滴散播,然后用纸巾或纱布擦拭身体或物体表面。身体局部喷酒精后,要确保酒精挥发之前远离热源。

乘坐公交车时不要喷酒精。乘坐密闭的公共交通工具时不要喷酒精。由于飞机、高铁、地铁等交通工具都有明文规定以及安检管控,通常大家都会注意,但是乘坐公交车时可能会有所忽视。一般来说,公交车内空间相对封闭,温度较高,当车内达到一定温度或是发动机出现一点小火花时,会增加事故发生风险。

厨房里最好不要喷。厨房里最好不要喷酒精,尤其是灶台附近,如果灶台有明火或者刚关火后余热较高,可能会引燃酒精。如果一定要给厨房进行消毒,需保证通风,关好煤气和炉灶,不要大面积地喷洒酒精。

大功率用电器附近要当心。如果附近有电暖气、烤箱等大功率用电器时一定要不要喷酒精,大功率用电器运行过程中可能会出现火星,增加事故风险。杭州就曾发生过一起电暖气上喷洒酒精后着火事故。

车内不要放酒精。很多人自驾出行可能会在车上存放一些酒精用品。然而,



夏天汽车仪表盘被太阳暴晒后温度能够达到80℃以上,如果放置酒精很容易爆炸燃烧。不仅如此,即便是含有酒精的香水在车内也可能引发事故。还有些人习惯在游玩后回到车上时,对自己喷酒精消毒,这样做同样存在安全隐患。最好上车前擦拭消毒,待确认酒精挥发后,再上车。

加油站附近一定不要喷。加油站本身就是火灾高风险地点,喷洒的酒精液滴在空气中比汽油挥发扩散更快,会增加风险,所以喷酒精或使用酒精消毒一定要远离加油站。

最后需要注意,家里不要囤积酒精,现买现用即可。存放酒精的环境要避光,保证25℃以下阴凉,注意密封保存。外出可以选择酒精凝胶、酒精棉片等代替酒精喷雾,或者选择其他非易燃的消毒用品。(综合)

适量吃瓜子能护心

瓜子作为一类休闲食品,一直深受人们欢迎。美国哈佛大学公共卫生学院近日研究发现,瓜子中富含木酚素,经常食用有助降低冠心病风险。

木酚素是一种天然化合物,罗汉松脂酚、开环异落叶松树脂酚、松脂酚、落叶松脂醇等都属于木酚素中的一类。研究人员选取了21万余名受试者,初期均无心血管病和癌症,每隔2~4年做一次食物频率问卷调查和饮食习惯评估。结果发现,木酚素摄入量越多,体重、血压、血脂水平越好,罹患冠心病风险越低。具体来看,总木酚素摄入量最

高组比最低组的冠心病风险下降15%;罗汉松脂酚、开环异落叶松树脂酚、松脂酚、落叶松脂醇摄入量最高组比最低组冠心病风险分别下降24%、13%、11%、11%。值得注意的是,木酚素、罗汉松脂酚和落叶松脂醇的摄入量与冠心病风险并非线性关系,在每天摄入量分别超过0.3毫克、0.01毫克和0.1毫克时趋于稳定,因此每天吃太多也没有什么好处。

研究人员表示,瓜子、全谷物、果蔬、葡萄酒、茶等,大家日常适量吃这类食物有助护心。(综合)



秋瓜坏肚只对肠胃弱的人

处暑后,天气日益转凉,而果蔬市场上西瓜、甜瓜、苦瓜、冬瓜等瓜类依旧很常见。老百姓中,一直流传着“秋瓜坏肚”的说法,导致很多人入秋后不敢吃瓜果了。

“秋瓜坏肚”的说法主要有两方面原因:一是到了秋天,有些应季瓜类逐渐下市,采摘下来时品质已经下降,没办法久放,或者是已采摘太久,新鲜度下降,甚至开始腐烂变质。而

有些人到了秋季,身体抵抗力有所下降,如果不小心吃了不新鲜甚至是腐烂变质的瓜类,可能会感染致病菌,从而引发腹泻。二是秋季天气开始转凉,气候也变得干燥,如果仍然像夏天一样,吃太多生冷的瓜类(如冰镇的西瓜),也可能引起胃肠不适。所以,“秋瓜坏肚”这句话,并不是说秋天的瓜有问题,而是强调新鲜、卫生、不过量,跟个人体质也有关系。也就是说,这句话要成立,有个前提条件,就是本身胃肠功能就比较弱,而且过量吃瓜,或者不小心吃了不新鲜、不

卫生,或是坏掉的瓜。

对于普通健康人来说,虽不必纠结“秋瓜坏肚”的问题,但仍需做到以下几点。一是吃新鲜的。随着现代果蔬栽培技术的进步,很多瓜类能够实现一年四季供应。相比因吃单一果蔬导致的营养不良后果,适当选择反季节果蔬是有益健康的。当然,有条件的还是应优先选择应季果蔬。但不管哪一种,都要尽可能吃新鲜的。新鲜瓜类水分含量高,味道清新,营养保留好;不新鲜瓜类水分丢失,口感下降,营养流失,还可

能引发腹泻。二是注意卫生。比如西瓜,无论在切还是储存环节,都要注意卫生:切瓜的刀具砧板最好是专用的,用之前可以用沸水烫一下;切剩下的瓜尽快封上保鲜膜,或装保鲜袋里,放冰箱冷藏;重新拿出来吃前,把切口处切掉一些。三是适量。无论是蔬菜类的苦瓜、冬瓜,还是水果类的西瓜、甜瓜,都可以作为均衡饮食的一部分适量吃。根据《中国居民膳食指南(2016版)》的建议,每天最好能吃300~500克蔬菜,200~350克水果。注意不要偏食、过量食用某种瓜类,以免造成营养不均衡,例如,不要因为爱吃冬瓜,就天天、餐餐吃。(据《生命时报》)