

考生家庭如何与焦虑“和解”

疫情当前,人们心情沉重,而对于即将参加中、高考的学子及其家长们来说,如今虽然“停课不停教、不停学”,但原有的复习模式和计划被打乱,孩子们的自学能力、自控力存在差异,无论是考生本身还是他们的父母,内心的紧张、焦虑都会不自觉地升级。

中高考生和家长如何调整心态,缓解焦虑,摆脱不良心理因素的困扰,是当下绕不过去的一道坎儿。学生不良情绪的产生主要源于对未来的未知感,而家长则体现在对孩子学习效果的担心。

专家表示,大人和孩子处于好几重压力之下,不焦虑是很难的。在这种状况下,一旦一方失控,亲子矛盾就会升

级,使孩子学习效率再度受到影响,加剧亲子双方焦虑的程度,形成恶性循环。

面对焦虑,专家认为,要安于当下,与压力同行。家长和孩子要觉察并接纳自己的各种情绪,分析情绪背后的欲求和渴望,给自己积极的心理暗示,制定相应的行动计划,把焦虑转化为对当前行动的关注和把控。

这段时间,家长首先要克服自身的压力和紧张感,给孩子做好精神后盾。可以提醒或协助孩子制定切实、可行、高效的学习计划,列出复习时间表,保持良好的学习节奏。一旦孩子看到学习的效果,心情不知不觉会放松下来。

孩子居家学习,出现思想

不集中等现象很正常,这个时候更需要家长沉得住气,关注孩子学习的过程,适当给予肯定、鼓励,而不只是盯着学习的结果。

营造宽松温馨的家庭小环境,也能有效缓解考生和家长的焦虑情绪,但对于少数极度焦虑的孩子,需要求助于专业的心理支持服务。

专家表示,为更好地安抚学生尤其是备考学生情绪和压力,减少焦虑恐惧心理,建议教育部门通过热线、网络为备考学生提供专业的教育心理咨询辅导,疏导肺炎疫情带来的负面情绪,稳定学生正常的学习和生活,确保学生身心健康。

摘自《中国妇女报》

年纪大了,钙还能补进去吗

人的一生中,对钙的需求是贯穿始终的,30岁以后钙流失无法逆转。

随着年龄增长,及时有效地补钙,骨密度才会缓慢下降,一般不会出现骨质疏松的临床症状。而不补钙,则会加速钙的负平衡,导致骨质疏松的出现。

专家建议,补钙应注意全方位、多角度。

奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等,这些高钙食物应多食用;无机钙(碳酸钙、磷酸钙等)、有机钙都可选择,但需要配合每天半小时以上的户外活动;行走、肌肉力量训练都可促进钙吸收;老年人和青少年钙日需要量要大于1000毫克,年轻人若有临床缺钙症状也需大于1000毫克,30岁后如果不补钙,人体就要动

用骨骼的“库存”;如果有胃炎、肠炎等影响钙吸收的疾病,需要用药改善胃肠炎才能促进钙吸收;钙和维生素D同补,钙磷比例合适,才能促进钙吸收。

以下人群因各种原因都属于钙流失高危人群:

青少年发育期的肥胖儿童;吸烟和饮酒人群;运动受伤和手术后患者;孕妇、哺乳期妇女;子宫、卵巢切除的女性;更年期女性;运动过量者,由于微骨折、骨损伤的修复也会导致钙流失;内分泌系统疾病患者;震颤性麻痹患者;透析患者。

补钙是我们一生需要坚持的事情,也是减缓衰老的过程,即使年龄大了,补钙也是“亡羊补牢,为时未晚”。

摘自健康报网

重视噪音的风险

长期被噪音烦扰不利于身体健康,但人们很少会将其与心血管疾病联系在一起。研究证明,长期暴露于噪音会导致炎症、血管损伤和心脏病。他们在研究报告中称,与压力相关的大脑中枢,尤其是杏仁核,可能是噪声触发并导致疾病变化的渠道。

研究小组研究了498名成年人的大脑和动脉,并对他们进行了5年的随访。结果显示,在平均4年的时间里,498名受试者中有40名经历过MACE(不良心血管事件)。较高的噪音暴露与MACE密切相关,环境噪声每增加5分贝,心脏病、中风或其他心血管疾病事件的风险会增加34%。即使考虑到其他潜在风险因素,噪声水平和MACE间的关联仍然很强。

更重要的是,较高的噪声暴露水平会导致杏仁核代谢活性及动脉炎症的增加,而动脉炎症往往是心血管疾病的始动因素和早期表现。人们应该重视居所处于噪音环境所带来的风险,那些可能患心血管疾病的人更应小心。

摘自《科技日报》

缓解胃胀 先改变习惯

胃胀大多是生活习惯导致的,胃胀时,很多人主要靠“忍”,但它其实是慢性胃病的症状之一。生活中有几个可减轻胃胀的小习惯。

少喝酒。酒精会摧毁消化系统中的有益细菌,而这些细菌能抑制腹胀。此外,大量饮酒会导致胃炎和肝脏损伤,都会引起腹胀。

不喝运动饮料。运动饮料含有人工甜味剂、钠和其他盐类,经常喝会导致热量超标,也会引起胃胀。

适量吃肉。比起其他食物,肉类需要更长时间通过消化系统被肠道细菌分解,这就会造成腹胀。

戒烟。吸烟时会吞进大量的空气而且烟雾中的毒素会引起肠胃的血管内膜发炎,杀灭肠道中的有益细菌,让引起腹胀的坏细菌过度生长。

遵循身体的节律。与大脑一样,胃在白天比较活跃,在晚上比较安静。这意味着吃晚饭的时间越晚,胃肠道消化食物的速度就越慢。

摘自《生命日报》

爱尔沃德净水器天长广电台战略合作伙伴

Aiwator
爱尔沃德

每天仅需 **2元**

无需购机

现在,你**无需购买**净水机, **无需押金**,

只需**签约净水服务**,即可享有:



净水器免费
送到家



免费安装
(仅签约一年服务需
另支付150元初装费)



每年按需免费
更换滤芯



免费维修或
按需更换新机



马上扫码订购

天长体验店

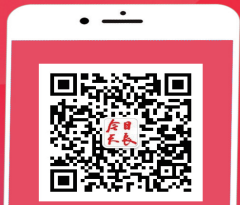
地址: 天长广电台一楼大厅

电话: 7555808

实时监测水健康
终身免费换滤芯

《今日天长》

办理证件遗失、企业注销、单位公告等



扫一扫
关注我们

作废声明

林森: 恒大湖山半岛 27-1201、27-1001、27-801, 认筹书编号: C8524621, 金额: 20000元, 身份证号码: 341181199704076219, 手机号码: 18752084234, 现声明作废。

双安宁: 恒大湖山半岛 10-401, 认购书编号 G4036524, 金额: 990432元, 身份证号码: 320123198903035249, 手机号码: 15150524042, 现声明作废。