

我的健康我做主

2020年四川高考成绩出炉,每年这个时候,考生和家长最为紧张,不管考得好不好,各种情绪纷至沓来。面对这些或悲或喜的情绪问题,考生该怎么办?面对孩子的情绪问题,家长又该怎么办?

“后高考”这样度过

成都市第一精神卫生防治院精神心理专家张莉莉副主任医师表示,高考后,考生在每个阶段都有可能出现情绪问题。比如高考刚结束,成绩未出,志愿未报阶段,考生可能会出现过度放松、空虚,甚至抑郁的情绪;成绩出炉填报志愿后,部分考生会出现自责、怨天尤人、沮丧、放纵

等情绪;刚入学时,部分考生又会变得迷茫。如何顺利度过“后高考”阶段?我们来看看。

考生:反思自己,提升自己

不管成绩如何,2020年的高考考试已经成为过去,在这个阶段,太多的懊恼无济于事,静静地思考接下来该干什么显得尤为重要。

1.自我反思。高考只是人生的一个阶段,成绩出炉后,不管好坏,多想想自己以后该怎么做。对部分情绪不好的考生而言,坚持运动(每天半小时,坚持半个月以上)能有效缓解情绪问题。如果因为发挥失常而感到很失落,甚至已经影响到生活,一定要找到发泄口,找家人朋友倾

诉,或者寻求专业的帮助。

2.制定暑期计划。假期里,可多参加社会实践活动,学习更多的生活技能和社会技能。

家长:陪伴孩子,尊重孩子

除了考生自己,家长是另一群最关心成绩的人。定局已成,不管考得好不好,都不宜过分的苛责孩子。拥抱他们,感谢他们就是对孩子最好的支持。

1.做孩子的支撑点。避免反复讨论高考成绩,更不能有指责辱骂等过激行为,或者是唉声叹气、愁眉苦脸,父母对任何结果都能积极而坦然面对,会给孩子积极的能量。

2.关注孩子的情绪问题。这个时候如果孩子出现了情绪问题,家长一定要引起重视,必要时要与专业的老师进行沟通。同时陪伴孩子,让他(她)把不好的情绪发泄出来。

3.尊重孩子。特别是填报志愿阶段,家长一定要尊重孩子,可以提建议,但不横加干涉,还是要尊重孩子的兴趣爱好和选择。

(四川在线)



科学防疫

境外人员回国,如果已经在其他省市隔离14天,回到成都时是否还需再隔离?针对外省来川人员的核酸检测政策是怎样的?可以去哪里检测?近日,四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任梁宗安就以上问题作出了回应。

疫情防控常态化下,来川人员的注意事项

境外人员回国,如果已经在其他省市隔离14天,回到成都时是否还需再隔离?

“根据成都市召开新冠肺炎疫情防控指挥部第42次会议的安排部署,鼓励境外来(返)蓉人员践行‘14+7+7’的隔离生活,除14天的集中隔离期外,居家隔离7天,并倡导再过7天‘两点一线’的生活方式。”梁宗安说。

那针对外省来川人员的核酸检测政策是怎样的?可以去哪里检测?梁宗安指出,对来自中、高风险地区的人员实行全员核酸检测,能够提供7天内核酸检测阴性结果的,隔离当日可不再检测,隔离期满核酸检测阴性后解除隔离,同时纳入社区防控网络体系管理。按照“愿检尽检”的原则,公众可以登录天府健康通、省卫生健康委官方网站、健康四川官微(点击菜单栏“疫情防控”——“发

热门诊”)等查询新冠病毒核酸检测机构,并自主选择相关医疗机构进行检测。

对于计划出行的朋友,自身满足哪些条件,才能够出行?出行时有哪些注意事项?

◎中高风险等级地区尽量减少不必要人员流动,避免人员聚集。有中高风险等级地区旅居史人员跨地区流动时,须持有到达目的地前7日内核酸检测阴性证明或含有相关信息的健康通行码“绿码”,同时做好健康监测和个人防护。无法提供相关信息的人员,到达目的地后应当立即接受核酸检测或接受14天隔离医学观察。瞒报、谎报人员将承担法律责任。

◎低风险等级地区人员持健康通行码“绿码”,在测温正常且做好个人防护的前提下可自由有序流动。如无必要,尽量避免前往中高风险地区。

对个人防控,梁宗安给出以下建议:

◎出行前要了解出发地、目的地的疫情防控情况,要取消前往高风险地区的出行计划,出行前做好口罩、手部消毒等防护用品的准备。

◎做好旅途中的防护。
◎做好在公共场所的防护,比如说保持一米线的距离、做好手卫生、

减少聚集、减少聚餐、缩短聚餐时间。
◎要做好个人健康监测,发生健康问题,如有些咳嗽、发热,要及时取消出行计划,尽快就医。

◎保持正常的生活规律,少聚集,坚持锻炼,养成良好的卫生习惯。

(本报记者 代俊)

卫生与健康

暴晒、高温,酷热难当,吃冰棍儿、喝冷饮是你的解暑方式?不!下面才是正确的防暑方式。

正确的防暑方式



季人体容易缺钾,使人感到倦怠乏力,含钾茶水是极好的消暑饮品。

◎用水冲洗,及时散热

多洗澡或多用湿毛巾擦拭皮肤,当过于炎热的时候应该冲淋头部及颈部,让水分蒸发帮助散热。

◎合理饮食,保证营养

夏天多食含水量高的蔬果,如生菜、黄瓜、西红柿等;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%,都可以用来补充水分;乳制品既能补水,又能满足身体的营养之需。此外,在高温环境中工作的人群,应适当补充含有钾、镁等元素的饮品。

◎合理安排作息时间,保持充足睡眠

夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

◎配备防暑药品

在户外活动或进行高温作业的人群,随身携带十滴水、人丹、藿香正气水或藿香正气丸等防暑药品,或放置在就近工作场所,随时使用,以防发生中暑。(郭卫)

德阳市科协反邪教宣传进社区



区居民和留守儿童宣传了“邪教的种类”“如何识别并防范邪教”“惩治邪教的法律法规”等反邪教知识。倡导社区居民要重视家庭未成年人反邪教教育,为少年儿童树立正确的道德观和反邪教意识,通过家庭教育传递健康心理的重要性,从而提高青少年对社会的认知水平,树立文明、健康的生活观念。

据统计,活动现场累计发放反邪教宣传资料200份、印有反邪教标语的围裙等日常用品100件。

(省反邪教协会供稿)



为居民发放反邪教资料

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科普零距离

暑假安全知识要记牢



每逢暑假既是孩子们的“撒欢”时间,又是安全事故高发期。孩子们该如何度过一个安全的假期呢?一起来看一看吧。

用电安全

1. 要在家长的指导下逐步学会使用家用电器。
2. 不要乱动、乱接电线、灯头、插座等。
3. 不要在标有“高压危险”的地方玩耍。



用火安全

1. 不玩火,不携带火种,发现火灾不得逞上前灭火,要及时报告大人或报警。
2. 家长不在家时,不使用煤气、液化气灶等。
3. 燃放烟花爆竹时一定要注意安全,最好做到不放或在家长的指导下燃放。

交通安全

1. 自觉遵守交通规则,不在马路上跑闹玩耍。
2. 横穿马路要走斑马线、人行天桥等,不得随意横穿。
3. 不得在马路中央骑自行车。
4. 遵守公共秩序,排队等车,车未停稳不得靠近车辆,上下车时不拥挤。
5. 文明乘车,乘车时要系好安全带抓牢扶手。



游泳安全

1. 不私自下水游泳。
2. 不擅自与他人结伴游泳。
3. 不在无家长或教师带领的情况下游泳。
4. 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
5. 不到不熟悉的水域游泳。
6. 没有受过专业救援训练的不擅自下水施救。

网络安全

1. 上网时不把个人和家庭信息告诉他人。
2. 保护自己的密码口令安全,不告诉他人。
3. 聊天交友要谨慎,不与网友见面。
4. 上网要有节制,文明健康上网。