

科普进行时  
KE PU JIN XING SHI

寒假来临,孩子们可以放下沉重的书包,轻松地享受假期时光。然而,这段时间也可能给他们带来一些挑战,有些孩子会经历所谓的“假期综合征”,即因生活节奏和环境变化引发的心理和行为问题。这会扰乱他们的假期生活,甚至让他们在新学期到来时感到不适应。

## 具体表现

1.生活节奏紊乱。孩子们可能会晚睡早起,甚至日夜颠倒;饮食不规律或不节制,如不吃早餐,吃太多零食等。这些变化可导致他们免疫力下降,白天没有精神,甚至出现各种身体不适症状。

2.学习积极性下降。放假期间,有些孩子会对学习书籍和假期作业的关注度下降,甚至只要提到相关话题就会变得很抵触,容易和家長因学习问题发生争吵。

3.对电子设备过分依赖。放假后,孩子们有大量空闲时间,有些孩子会因为家长限制电子产品使用时间大发脾气。

4.情绪波动。放假期间,有的孩子因为缺少目标,感觉无所事事,容易烦躁;有的孩子因为长时间独处,觉得孤单且情绪低落,更容易在社交场合感到局促不安。

## 正确引导

为了帮助孩子应对“假期综合征”,家长可以参考以下做法。

## 1.建立假期的生活规律

和孩子一起设定相对固定的人睡及起床时间。家长和孩子一起设置一个早晨和睡前的例行程序,如早上锻炼,睡前阅读、谈心等。

家长可以让孩子参与一日三餐的准备工作,协助完成家务,这样也能增加孩子的自理能力和家庭责任感。此外,家中应避免储存过多零食。

## 2.平衡休闲与学习

在安排休闲娱乐的同时,家长可以定期组织一些寓教于乐的活动。比如带孩子参加研学活动、参观博物馆等,在潜移默化中提升他们的学习热情。

家长可以按照学校要求,给孩子安排少量的学习计划,巩固所学知识,也可以适当预习下学期的学习内容。切忌过度安排学习任务,如过多补课或要求孩子超额完成作业。假期不应该变成另一种形式的学校生活,过多的学习任务可能会使孩子感到压力,也不利于维持较高的学习效率。

## 3.控制电子产品的使用

和孩子一起设定电子产品的使用时间,也可以尝试设立“无屏幕时间”,比如

餐桌上或家庭活动时禁止使用电子设备。

限制使用电子产品时,尽量不要仅强调“禁止”,这样容易引发孩子的逆反情绪,而要多强调“可以做什么”,如鼓励孩子参与体育锻炼、户外活动和家庭活动等,让孩子感受到,即使不使用电子产品,也能体会到很多快乐和成就感。

## 4.促进社交互动

鼓励孩子与朋友多交流,或者安排一些家庭和朋友圈的小聚会,帮助孩子维持和发展社交技能。

可以鼓励孩子多参与社区活动,也可以根据自己的兴趣爱好,找到属于自己的小团队。家长要尽量避免让孩子整天独处。

## 5.关注心理健康

定期与孩子沟通,不要只关心孩子的身体健康及学业情况,家长还需要主动了解他们的内心感受和想法,关心他们情绪和社交情况的变化。

面对孩子的情绪波动或行为改变,家长要做到多倾听、多理解、少评价、少说教,不要一味指责,要耐心找到孩子出现变化的原因,帮助他们学习合理表达情绪、处理生活、学业及社交方面的困难。

如果孩子存在持续的不良情绪,家长要积极寻求专业人士的帮助,如寻找心理咨询师,或到医院精神心理科排查是否存在精神心理疾病。

(刘静然)



## 寒假来了!

## 这几招帮孩子摆脱假期综合征

营养与健康  
YING YANG YU JIAN KANG

最近,“影视明星贾玲暴瘦100斤”“减肥网红翠花在减肥训练营去世”的消息一度冲上热搜,你知道大基数体重如何科学减肥吗?今天我们就来说说。

## 大基数体重减肥,切忌急于求成

同艺 张倩薇

大基数减肥要做好长期“作战”的心理准备,不能将期望抬得太高,极端的减肥往往会导致悲剧的发生。总之,减肥需要放平心态,千万不可急于求成。

## 快速减肥有哪些危害?

## 1.基础代谢下降,反弹快

有些人“躺着也能瘦”也许就是因为基础代谢高。而盲目节食、过度运动、减肥速度过快,肌肉会被迫分解用于产能,体重虽然降了,但是肌肉也掉了,基础代谢也降低了。这就是为什么有的人减肥很容易,到平台期后就再也瘦不下来,或者一放纵就反弹。

## 2.营养不良,危害健康

不科学的节食减肥可能导致营养

不良,而运动快速减重其实减掉了身体里“水”的重量,是一种“脱水”,可能导致血液浓缩甚至到致命的浓度,出现急性肾损伤,影响心血管、内分泌功能。

## 3.保证营养,改变不良生活习惯。

有朋友要问,什么才算大基数体重?可以参考BMI指数,当BMI大于28时,就是大基数肥胖者。掉秤速度也要因人而异,通常以每周减重0.5~1kg为宜。大基数体重在初期减重速度会更快一些,随着体重的下降,速度会减缓。请一定不要过分关注体重的数字,需要循序渐进,重在坚持。

## 大基数减肥的注意事项

1.合理安排,定期体检。减肥前最好先做个健康检查,根据身体状况,合理安排饮食和运动。

2.监控心率,避免剧烈运动。高强度有氧运动,对于大体重基数的人来说不适合。因为可能会导致膝关节压力大,时间长了会对膝盖造成损伤。运动过量容易对机体造成损伤,严重的还会有生命危险。建议监控运动心率,合理控制运动强度。前期可以通过散步来消

耗热量,配合游泳和骑车运动,以及一些力量训练,等体重下降到一定程度后,再进行高强度有氧训练。

能忍受极端少盐少油戒糖的煎熬,如果坚持不下去,反弹在所难免。

大基数体重人群更需要慢慢改变生活习惯,及时和营养师或医生沟通,选择能够坚持的方案,如调整饮食结构、按时按量吃三餐等。减重期间的每日摄入量可设定为每日总能量



减少400~

600 kcal,或

进行低能量摄

入模式(即每

日摄入量控制

在800~1200 kcal)。

同时注意通过饮

食或者选择营养

素补充剂等方式

摄入充足的维

生素和矿物质,

避免减肥期间

由于饮食控制

而造成营养素

摄入不足的情况。

(作者系省营养师协会会员)

## 常见的医学影像技术

祝林

在临床诊断中,医学影像诊断是重要的诊断方式之一,能够有效快速地实现对疾病的诊断,提高临床诊断的有效性。医学影像是利用X射线、电磁波和超声波等介质在人体间相互作用,以影像学的方式,把人体内部的相关组织器官结构和密度有效表现出来,使医生能够通过对其进行疾病诊断。不同疾病的诊断需采用适当的医学影像技术,下面我们来看看常见的几种医学影像技术。

## 1.CT

CT是通过X线对人体器官及组织进行扫描,根据具体需求扫描患者病变部位,采集病理学相关数据信息,在设备的支持下,获取相应的诊断信息及横断面解剖图,可以提供人体内部详细的三维影像。

常见的CT检查方式分为特殊扫描、增强扫描、普通扫描,主要应用于全身各个组织及器官的检查,包括CT血管造影成像、灌注成像、能谱成像等,对脑部、心血管系统、肺小结节、

肝、肾等疾病的诊断具有显著效果。

## 2.超声成像技术

超声成像技术是临床医疗中常见的成像技术之一,其工作原理是利用超声波的声速,通过发射和接收高频波对人体各个部位进行扫描检测,从而获得人体器官组织的成像图。超声波成像技术的应用主要包括亮度调制、幅度调制等,其中幅度调制的使用范围较为广泛,最为常用的B超就是采用幅度调制类型的设备。

超声检查是无创、无辐射的,适用于心脏、肝脏、脾脏、子宫、卵巢等器官的检查,更适用于孕妇、婴幼儿及其他不能进行CT、核磁共振成像检查的患者。

## 3.核磁共振成像技术

核磁共振成像技术是当前临床诊断效果较出色的一种诊断手段。其工作原理是扫描患者不同的疼痛部位,在磁场的作用下,借助脉冲射频磁场对检查区域加以处理,随后

设备终端将自动接收相应信号,最终以二维及三维图像的形式将患者疼痛部位的情况全部显示出来。

核磁共振技术检查无创伤、无射线辐射,具有较强的分辨能力,广泛应用于在骨关节、神经系统、心血管疾病等方面的诊断上,可以有效地诊断身体中的问题,包括肿瘤、炎症等,为医生采取相应治疗措施提供佐证。

## 4.X线

X线成像要经过影像信息的记录、读取、处理和显示等步骤,通过将X线照射的影像信息记录在影像板,形成X线潜影,经读取装置读取,借助激光扫描设备对潜影进行扫描,利用数据转换器转换已获取到的相应信号形成最终的影像信息。

X线在医学影像诊断中具有有良好的应用效果,主要用于各种类型骨折、骨骼疾病、结石等多种疾病,能够自动消除人为因素引起的伪影,避免因图像模糊等因素导致误诊问题的发生。

(作者单位:眉山市彭山区中医医院)

生活提示  
SHENG HUO TI SHI

## “一换床就睡不着”的原因

有不少朋友外出旅游、出差时,会出现“换床就睡不着”的现象,其实你认的不是床,是熟悉的环境。《当代生物学》曾发表过相关研究——在某个陌生环境的第一次睡眠,会难以入睡。这类睡眠障碍被专家们称为“第一夜效应”(简称FNE),也叫“首夜效应”。

为何叫“第一夜效应”?因为认床往往只发生在陌生环境的第一夜,其本质是对新环境的不安和警惕。

其实这种在陌生环境半梦半醒的现象,在鸟类和海洋哺乳动物里很常见。它们如果认为周遭环境不安全,睡觉时会名副其实地“睁一只眼闭一只眼”,一半的大脑在休息,另一半的大脑则保持清醒,以便对周遭环境的突发状况做出及时的反应。这种有趣的现象叫作“单侧脑半球睡眠”。

1999年,印第安纳州立大学的查尔斯教授做过一个实验,安排一群鸭子排排站睡觉,结果发现在队伍前端,隐蔽性较好的鸭子,两只眼睛都闭着睡。睡在队伍尾端,靠外边的鸭子,会自动担负起半睡半醒的

守护角色,而且,会把睁着的那只眼睛朝向天敌可能入侵的方向。

美国布朗大学的专家们受到启发,开始猜想人类是不是也有两侧大脑不对称的休息模式?于是他们做了睡眠实验,结合脑磁图、核磁共振以及多导睡眠描记图等技术,对睡眠中的大脑进行神经成像。结果发现,在睡眠实验的首夜,左右半球表现出不一样的睡眠深度,半边脑“沉睡”,半边脑相对“清醒”。后续研究还发现,在睡眠实验的首夜发出“异响”,清醒脑的振幅反应更为激烈,意味着它的警觉程度更高。到了第二晚,被试者对睡眠环境变得熟悉,左右半球沉睡或清醒的差异随之消失,明显比第一夜睡得更熟了,睡眠质量提高。

总之,“第一夜效应”很普遍,这不是敏感、矫情、睡眠质量差,是人类的一种自我防范机制。也因此,如果到了陌生环境,想睡眠质量好,可以携带熟悉的物品助眠,让大脑感到安全,比如常用的枕头、毯子、睡衣,或者熟悉气味的香氛蜡烛等。

(钟科)



## 护手霜

## 要从指尖开始涂

很多人涂抹护手霜,往往会先将护手霜挤在掌心,再延伸到指头、指甲。但皮肤科医生建议先涂抹手部关节、指甲边缘,最后再涂到掌心。因为指甲周围的皮肤容易干燥、脱皮,因此指尖的用量最多,这样才能达到养护效果。

(据《健康咨询报》)

## 这样泡脚更养生

有些人气虚严重、阳气不足,泡脚后阳气更不容易内敛,导致夜晚兴奋,不易入睡,因此未必一定要睡前泡脚;建议泡脚时间控制在15~30分钟,有动脉硬化闭塞症或糖尿病足的患者,存在肢体供血不佳者,时间应控制在20分钟以内;泡脚水温以38~40℃为宜,以全身感到发热、似出汗未出汗最好,避免水温过高,出汗后人体毛孔张开,导致着凉。

(据《老年日报》)

## 破除谣言

以正视听

PO CHU YAO YAN  
YI SHI ZHENG TING

## 健康真知

## 自来水有氯,直接用自来水蒸煮东西会致癌?

真相:不一定。

这个说法是不正确的,自来水中含氯并不代表就会导致致癌。

一般自来水经过氯气杀菌后,氯气的确会留下部分余氯,主要是游离态氯以及较为稳定的化合性氯,然而这个量相当低。根据国家《生活饮用水卫生标准》GB5749-2022的规定,自来水出厂时余氯含量浓度范围为0.3~2mg/L,自来水管末端余氯浓度范围为0.05~2mg/L,只有达到以上标准,才能保证持续杀菌、消毒,确保水质安全,可见自来水中的余氯是很微量的,是在安全范围内的,更何况目前尚无足够资料证明氯是人类致癌物,因此,大家没有必要过于担心自来水中余氯的致癌问题。

(科学辟谣平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。