

如何让孩子

从“假期模式”切换到“开学模式”?

新学期伊始,孩子们面临着生活作息、学习、人际交往等多方面的变化,很多孩子可能会出现不适应的表现,难以恢复学习状态。为了让孩子们顺利地从“假期模式”切换到“上学模式”,平稳地回归到学习生活中,家长朋友们可以从以下几个方面试一试,帮助孩子快速收心,自信快乐地迎接新学期。

从“心”蓄力

刚开学时,有些孩子可能会出现“开学综合症”,表现出焦虑、紧张、恐惧等情绪反应,家长此时要耐心陪伴孩子,引导孩子表达自己的情绪及了解情绪背后的原因,并且要避免急于给孩子讲道理扭转孩子的想法,多给予孩子积极的反馈,如“我理解你的感受”“我们可以一起想办法”等。

其次,家长可以帮助孩子进行正面的心理调适,与孩子聊一聊学校中的趣事和积极经历,调动孩子对开学的期待感;帮助孩子运用科学的方法宣泄和改善不良情绪,如“腹式呼吸法”“肌肉放

松法”,也可通过运动、音乐、阅读帮助孩子减压,以愉悦的心情投入到新的学习生活中去。

最后,家长要尊重孩子对独立和独处的需求,可以给孩子一定的独处空间,相信他们自身的生命能量,有能力去面对和解决一些问题。

为“脑”保障

很多孩子在开学初期容易出现上课无精打采、注意力不集中的情况,家长可以通过保证营养饮食、调整起居作息等,帮助孩子唤醒身体,做好生理调适,以精神饱满的状态进入新学期。

首先,均衡饮食,保证蛋白质和维生素



的摄入。其次,调整生物钟,在开学前夕,家长应鼓励孩子保持与平常上课一致的起床、就寝及学习时间,有计划地调整,使孩

子的日常安排逐步与学校的活动时间表相吻合。最后,督促孩子坚持每天运动。家长可以陪伴孩子或是督促孩子进行适量运动,每



天半小时,既可以增强抵抗力,又可以促进亲子关系,缓解焦虑情绪。

蓄“势”待发

收心的一个重要环节是“收”手机,不是让孩子不玩手机,而是帮助孩子合理使用手机,这也是教会孩子自我管理的重要一步。家长可以以身作则,与孩子一起制定使用手

机的规则。

鼓励孩子使用手机查阅学习资料或提高某项技能,但无论是学习还是休闲,都要有时间段。如,可以设定一个计时器,集中在一段时间使用手机,即使到了时间还是没能立即停下来,至少计时器的声音能让孩子意识到“自己落入了多巴胺的圈套”。如果孩子很难自律,可以考虑“手机时间”结束后由父母保管手机。

此外,制定新学期的计划也是帮助孩子收心的有效方法。计划不仅限于学业,还可以包括自身兴趣爱好的培养、人际交往能力的提升、身心健康的改善等等。家长可以与孩子共同讨论,明确适中的目标,探讨具体的做法,并可先制定好开学第一周的计划,适当激发孩子的挑战欲,面对新学期更有动力和冲劲儿。

最后,在帮助孩子收心的过程中,家长们还要注意保持循序渐进的原则,关爱孩子的同时也需要多一点耐心。(钟科)

科普进行时

为了争夺有限的阳光与水分,植物不得不在数亿年前就踏上了向极寒地带进发的征程。在与寒冷的一次次交锋中,植物为了“保住小命”,掌握了一系列有趣且实用的“耐寒绝招”。

寒风呼啸,植物御寒各有绝招

全能选手:雪莲花

耐寒绝招:卷曲的叶缘起到“防寒服”的作用,半透明的苞叶既保暖又增温,同时具有抗冻基因蛋白。

高山极地环境早晚温差大,土壤极少且瘠薄,冬季漫长而寒冷,并随时伴有冰雹、霜冻、暴雪、大风等极端天气,但每年的7月到9月,在这片“生命禁区”里,耐寒全能选手雪莲花(Saussurea involucreata)依然会绽放出美丽的花朵。



雪莲花的第一招是穿上“防寒服”。它的叶缘常常向内卷曲,而且密被茸毛,既可以防风保暖,又能减少高海拔地区紫外线的灼伤,非常有利于幼嫩的植株和花朵积蓄能量,快速发育生长。

第二招是自建“玻璃温室”。雪莲花下部的叶子用于进行光合作用,而上部颇为壮观的“花朵”,是由它的一部分叶子变态为苞片,呈淡黄色、半透明状,类似温室的透光屋顶,既保暖又增温。据资料记载,这个小“温室”保暖效果显著,白天苞片内外的温差平均可达4.6℃。

第三招是提高自身“内功”。科学家曾从雪莲花中分离出了它在低温环境下得以生存的独门“法宝”——抗冻基因蛋白。

自产“防冻液”:白桦

耐寒绝招:树皮中的大量含

糖树汁能防止低温伤害,树皮具有很强的密封性,像穿了一条“秋裤”。

在亚洲东部分布十分广泛的白桦(Betula platyphylla),是最接近北极点的几种乔木之一。据研究记载,白桦在冬季休眠期可以忍受-40℃的低温。

白桦首先靠的是天然的“防冻液”——树汁。在冬季到来年早春,白桦的树皮中会充盈大量含糖的树汁,可以有效地保护细胞免受低温结冰伤害。其次是被称为“桦树沥青”的树皮。白桦的树皮虽然不算很厚,但含有丰富的酚类成分,具有很强的密封性,既防水又保温,就像穿了一条“秋裤”。此外,白桦较厚的韧皮部又给它叠加了一层保暖层,让它在寒风中度过了一个又一个冬天。

贴地生长,抱团取暖:垫紫草

耐寒绝招:贴地生长能够避免大风冲击,抱团取暖能够提高热量的获取率。(秋西)

在海拔超过5000米的高山之巅,常常能看到比较低矮、紧凑的灌木或草本,譬如垫紫草(Chionocharis hookeri)。它的茎已经慢慢退化变短到只能贴地生长,叶也变小,并且常常密密麻麻地挤在一起,形成了半球形的垫状体,这一类植物被统称为“垫状植物”。

虽然活生生把自己压成一坨坨的牛屎状(垫状),但垫紫草一来具备了抗倒伏的能力,可以减少大风的冲击;二来有利于“抱团取暖”,头顶的冷风不容易吹进来,便可免受冰冻之苦,同时还能提高获取热量的效率。

此外,研究还发现一些植物会利用所处的环境条件,比如深藏在灌丛或者石缝之间,可以使局部温度差异达到近22℃。

极寒之地的追光者:仙女木

耐寒绝招:通过花朵的向日运动“追踪”阳光,提高温度。

在北极,植物开花时对温度的要求往往更高,有的植物开花所需的最低温度在3~8℃,而大部分则需要达到5~12℃才能开花。因此,一些植物为了在有限的开花期获得更多热量,会通过花的向日运动“追踪”阳光,以此来提高花内温度。比如生长在北极的山地仙女木(Dryas integrifolia)。

仙女木的花瓣具有类似凸透镜的聚光作用,带动花萼随着天空中太阳的位置而弯曲扭动,来改变花的方向,从而将太阳辐射集中于花上,以保证获得最大的热量,这一类极地植物也被统称为“太阳灶”类植物。有研究显示,这种方法可以有效地将温度提高10℃左右。(秋西)

生活提示



甲肝患者如何消毒餐具

甲肝是消化道传播疾病,餐具消毒可有效预防甲肝传染,一般采用湿热消毒法和化学消毒法。湿热消毒法包括煮沸和蒸煮,即将餐具放入沸水中煮1~2分钟,或使用高压蒸汽蒸煮2分钟,可让甲肝病毒失去活性。化学消毒法可用次氯酸钠和十二烷基磺酸钠的溶液浸泡10分钟,然后用清水洗净。(据《医药养生保健报》)

夜间室外灯光让血压升高

研究显示,夜间室外灯光强度与血压水平及高血压发生风险有明显关联,其生物学机制可能涉及多种途径。夜间室外灯光暴露过多,会导致昼夜节律紊乱和褪黑素的产生受到抑制,而褪黑素的产生受损与包括高血压在内的多种心血管疾病有关。夜间室外灯光还会刺激交感神经系统,导致血管收缩和血压升高。(据《保健时报》)

认尸启事

2023年12月13日,成都市温江区人民医院收治患者张绍明(男,1962年10月29日生,射洪县人)因病去世,经公安机关多方开展工作无法找到其家属,请家属见报速与温江区公安分局刑警大队联系。电话:02882723334 王警官 成都市公安局温江分局刑警大队 2024年3月1日

龙凤镇扎实推进反邪教宣传



本报讯 为进一步增强群众反邪防邪意识,营造安定祥和的社会氛围,近日,广元市旺苍县龙凤镇从“看、讲、送”三点发力,组织开展了反邪教宣传活动,有效打通基层“神经末梢”,使反邪教宣传更加接地气。

龙凤镇各村社组织群众在村委会通过收看反邪教警示片、有奖问答

等形式开展宣传活动,在有奖问答互动环节,群众踊跃参与,积极抢答,氛围十分热烈;在龙凤镇新春大集设置流动宣传点,通过发放宣传资料、讲解宣传展板、现场答疑等方式,深入浅出地向来往群众讲解邪教的本质、骗人手法以及防范知识,并结合具体案例,使群众深刻了解到邪教的危害,进一步增强防范意识;龙凤镇还发起了“我为反邪教代言”活动,群众积极讲述感悟体会,在签名墙签名,争当反邪卫士;组织工作人员进集市、商店、村社送法上门,在送上新春

祝福的同时,积极普及反邪教相关法律法规,增强群众法治意识,扩大宣传覆盖面,让反邪教宣传教育“飞入”寻常百姓家。据统计,此次宣传活动共发放反邪教宣传资料2500余份,发放平安福包、帆布袋、灯笼等宣传品1600余份。下一步,龙凤镇将不断总结创新,进一步丰富宣传载体,以更接地气、更贴心的宣传方式,筑牢基层反邪教防线,让反邪教宣传教育“入眼、入耳、入心”。(唐福升 李佳颖)

破除谣言 正听

洗发水不能直接抹头皮,会导致脱发?

不正确

只要是正规品牌的合格洗发水,其原始浓度对皮肤的刺激性非常小,排除了过敏情况,无需担心直接抹头皮会刺激毛囊而引起脱发。

此外,洗发水的功能就是清洁头发和头皮的油垢、头屑等。所以,怎么能不洗头呢?退一步说,洗发水的成分也不会因为你提前在手上搓发一下而发生任何改变。(王梦如)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。