



近日,幼儿园陆续迎来了开学。此时,对于一些刚刚迈入幼儿园的新生宝宝和家长们来说,也正面临着一场令人头痛的“分离大战”!原本去幼儿园的路上还挺高兴的,但一到幼儿园的门口,孩子就变了脸,马上抱住父母不松手,嚎啕大哭,不让家长走,怎么哄也没用。不管前一天晚上在家答应的好多,第二天

在幼儿园门口还是会情绪爆发。其实,许多刚上幼儿园的小朋友都会出现类似的表现,就是心理学所说的“分离焦虑”。

分离焦虑(Separation Anxiety)是儿童在和照料者分开时出现的一种焦虑体验,不同的儿童分离焦虑程度和表现形式各不相同。有的孩子可能表现为情绪行为的爆发,如

哭闹、踢打他人、摔东西等;也有孩子表现出回避行为,如回避和老师、小朋友交流,拒绝参加活动;或者表现出躯体不适的症状,如头痛、肚子疼等;有的孩子会出现睡眠问题,如入睡困难、噩梦等。八九个月到7岁的孩子都可能出现,3岁左右比较常见。

儿童在和家人分开时出现忧虑、焦虑的体验是正常现象,即使是充分关爱的家庭中,安全感很强的儿童也会出现焦虑的体验。只有在焦虑表现持续存在且过于严重,严重影响孩子的日常生活时,才会考虑疾病的诊断。因此,孩子出现了上述表现时,父母先不要过度担心,可以试试下面的方法。

父母首先要稳住自己

有的父母可能在和孩子分离时,自己也会出现焦虑的情绪。还有的父母会认为焦虑是不好的事情,一定要帮孩子消除焦虑才行,有这样想法的父母一旦发现不能消除孩子的焦虑情绪,自己就崩溃了,围绕上学这个事情,全家都变得很焦虑。情绪具有感染性,父母的焦虑会传递给孩子,让孩子的症状更严重,情绪稳定的父母才能成为孩子的安全港湾。

承认孩子焦虑的情绪并寻找应对方法

父母应该承认孩子因为和家人分开而存在担心,不要轻视孩子的焦虑情绪,不要对孩子说“上幼儿园没什么大不了的”“你看xx,他上幼儿园就没有哭”等。处理好孩子的情绪之后,和孩子一起探索克服焦虑的方法,并不断地进行练习。可以假设不同的情境下练习,如在幼儿园想妈妈了怎么办,或者想和小朋友玩有点害怕时怎么办等。通过这样练习,不仅能帮孩子学会应对分离焦虑方法,还能增加孩子的自信心。

不建议把孩子放在幼儿园悄悄离开

这样更容易增加孩子的不安。可以试试如:和孩子约定好来接他的时间并准时出现,同时在接孩子的时候表扬孩子的积极行为,比如表扬孩子能够克服自己的担心坚持上学,认识了新的小朋友等。

上幼儿园是孩子开始独立的第一步,这是很关键的第一步,这是一个需要父母和孩子逐渐适应的过程。希望所有父母能用平和的心态,陪孩子一起克服这个困难,和孩子共同成长。(娜 娜)

防范秋台风的几个重点

所谓的秋台风,一般是指9月以后生成的台风。据专家解读,和夏天生成的台风相比,秋季生成的台风首先是移动路径偏南。在全球气候变暖背景下,极端天气气候事件趋强趋多,台风活动的规律更加难以把握,将使台风防御形势更加复杂严峻。因此,将来更需加强秋季台风的防御。台风虽然威力巨大,破坏力极强,但是只要我们针对台风产生破坏力的几大因素做出有效预防,就能避其锋芒,把台风对我们工作和生活造成的危害降到最低。

室内:强风会吹落高空物品,易造成砸伤砸死事故。因此,在台风来临之前要固定好花盆、空调室外机、雨篷等零星物品等,以确保安全。检查门窗是否关紧,钉牢松脱的门窗,若有可能请在门窗背后加上横门。另外,不要在迎风窗口附近活动,将贵重物品搬离迎风的窗口。台风可能造成停水、停电,要及时做好日常生活的储备工作。检查线路,准备手电、蜡烛,储存饮水,以防断电、停水;多备一两日食物蔬菜,非必要时不要外出。

室外:刮大风时尽量不要外出,若不得不外出,一定要着装醒目,弯腰慢步,尽可能抓住栏杆等固定物,过桥或行走于高处时弯腰慢行;在街道上行走时要特别注意高处坠落物体。千万不要在危旧住房、工棚、临时建筑、脚手架、电线杆、树木、广告牌、铁塔等容易造成伤亡的地点避风避雨。同时,不要靠近铁塔、变压器、金属棚等,不要在大树底下及铁路轨道附近停留。台风过后,看到落地电线,切勿靠近,可先竖起警示标志,再拨打电力热线保修。

行车安全:台风期间,常会伴有暴雨。在这种风大路滑的天气开车,归纳起来就是“一要二不要”:要减速行驶,遇特大暴雨影响视线时靠边停车,雨量集中引起路面积水应小心过水塘;不要紧急制动;不要急转弯。

同时勿忘三大注意。第一,注意避让行人。台风来时通常夹带暴雨,行人往往会不顾路上行驶的车辆四处奔跑;有些人用伞挡风雨,挡住了前方的视线。第二,注意前方和左右两边车辆的动向,应与之保持适当车距并密切注意其动向,谨防紧急刹车或变道造成车辆的追尾和碰撞。第三,注意与骑车人保持一定横距。在台风天气,不少骑车人往往经不住大风大雨的“考验”而滑倒,或骑车人的雨披被风刮起时碰到了障碍物而被带倒。(钱 丛)

“白露”过后养生“三防”

养生须知

中医专家提醒,白露时节,养生要做好“三防”,即防凉、防燥、防悲。

防凉,也是白露过后需要特别注意的。“白露身不露,寒露脚不露”。白露是一年中正夜温差最大的节气,日常穿衣不能再像夏天一样赤膊露体了,需要及时根据天气变化添加衣物,以防着凉感冒。特别是老年人,一定要注意做好脚部、腹部、关节等处的保暖,以免着凉带来一些疾病困扰。

“三防”之中,防燥为重。中医专家表示,白露是典型的秋季节气,气候特点就是“燥”。燥邪伤人,容易耗人津液,让人出现口干、唇干、鼻干、咽干及皮肤干裂等症状,甚至引起咳嗽,经久不愈。所以,白露养生饮食应以健脾润燥、滋阴养肺为主,宜吃性平味甘或甘温之物,宜食营养丰富、容易消化的平补食品。可适当多服一些富含维生

素的中药药,也可选用一些能润肺化痰、滋阴益气的中草药,如沙参、西洋参、百合等,对缓解秋燥多有良效。早晨喝碗粥(银耳粥、莲米粥、芝麻粥、红枣粥、红薯粥、玉米粥等),既能治秋凉又能防秋燥。水果则以梨、苹果、葡萄、橘、柚、柿子、龙眼等为宜。

“自古逢秋悲寂寥”。中医认为,秋内应于肺,肺在志为悲,肺气虚而导致机体对不良刺激的耐受度下降,从而让人容易产生悲秋情绪。缓解秋悲,要保证睡眠充足,尽量多晒太阳,适当进食甜食。另外,白露后是一年中最适合锻炼身体的时候,老年人可增加一些散步、太极、跳舞等较为舒缓的户外运动,中青年



家用汽车的保养方法

车行天下

1.家用的小汽车一定要注意内部的卫生,建议大家每个星期要认认真真的清理一次汽车的座椅和所有的部件,这样才可以有一个很好的内部环境,对健康有一个保障。

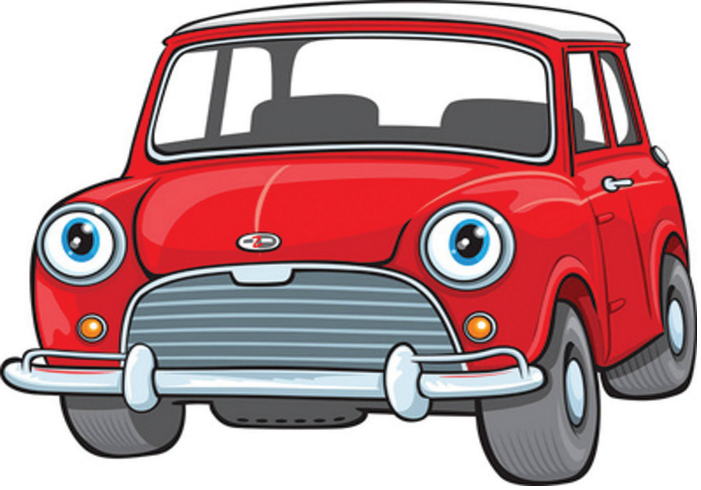
2.家用小汽车一定要注意汽车行驶公里的保养内容。建议大家对机油达每5000公里左右,或者是4个月时一定要更换外加机滤,机油一定要用大品牌的为好。

3.我们每天开车的时候要检查自己的爱车轮胎和车上的各个

镜子,保证自己开车时的视野,这点很重要。看似一个很不起眼的细节,但是往往关注到你的行车安全,大家一定要注意。

4.大家要注意我们开车要按照级别的标准进行汽车的维护,一般来说齿轮油最多4万公里,也就是说家庭用车的话就是一年左右的时间,就应该更换一下齿轮油了。另外,空滤和汽滤1万公里左右也要更换。

5.家庭用车一定要注意的就是安全。就汽车来说发动机是一个主要的部件,是汽车的心脏,大家要经常注意发动机,或者是底盘,如果出现异响,应及时去维修站检查和维修。(周 玉)



改变行为 戒除烟瘾

1.多掌握一些吸烟严重危害健康方面的知识,明确戒烟的好处。

2.须具有主动要求戒烟的决心和意志,永远不做烟瘾的奴隶。如果你的朋友送烟给你,你可以大声说:“对不起,我已经戒烟了!”并且尽可能地不要和那些仍在吸烟的人呆在一起。

3.结合个人实际制订戒烟计划,并付诸行动。在戒烟过程中要掌握对吸烟行为的抵抗技巧。把吸入体内的尼古丁排泄出来大约需要两周左右的时间,所以,把戒烟计划延长到2——3周的时间是最理想的。

4.当你想抽烟的时候,就喝一大杯水,多吃水果。水和水果会帮助戒烟者不断排出蓄积在体内和大脑里的尼古丁。每天多做几次有节奏的深呼吸。因为大脑细胞需要的氧供量是其他器官的5倍,通过深呼吸进入大脑中的氧气会帮助戒烟者镇定神经,降低对吸烟的兴趣。

5.不要喝酒,因为酒精会抑制人前脑,削弱人的意志、理智和判断力。

6.吃完饭,立即离开饭桌,到外面去散步。

7.不要喝含咖啡因的饮料,如咖啡、可乐和浓茶,因为咖啡因的某些作用类似尼古丁。

8.忌食胡椒、辣椒和其他辛辣食物。

9.有人戒烟后,体重会有所增加。控制体重应当调整自己的饮食结构。不吃高脂肪、高热量、高糖的食物;不在两正餐之间加餐,或吃零食;重视早餐,晚餐适量,吃饭只能吃到八分饱的程度;忌食肥肉;每天坚持体育锻炼。戒烟后感觉有些头痛,这说明你正在逐渐摆脱烟瘾的束缚,头痛是烟瘾消退时可能出现的一种自然现象,持续几天后这种脱瘾症状就会完全消失。(明 明)

睡不好觉血管遭罪

常做八件事血管不添堵

家庭医生

“身体健康是革命的本钱”,但是,在繁忙的生活中,大家往往是忙于工作,急于应酬,却忽略了身体健康这块风水宝地。其实,平时稍加注意,提早预防,健康就在我们身边。当人睡不好觉,我们的身体会出现哪些状况,会引发哪些疾病?

睡不好觉,血管遭罪

睡眠是人恢复精神和体力的重要途径,夜间睡眠质量直接影响情绪和身体健康。近日,美国《神经病学》杂志上刊载了北京大学公共卫生学院李明教授团队的新研究,根据在中国进行的一项针对50万人、随访长达10年的大规模研究发现,失眠不仅折磨人的身心,还是心血管疾病的独立危险因素。

北京大学公共卫生学院流行病学与卫生统计学系副教授余灿清表示,失眠已成为现代人生活中的常见问题,有些人是主动失眠,有些则是被动失眠。无论是主动还是被动,长期睡眠不好或熬夜的人,生物节律都会被打乱。睡眠不足会进一步导致交感神经兴奋,人体内的儿茶酚胺类物质分泌增高,促进炎症反应,导致高血压、冠心病、心力衰竭及心律失常等心血管疾病的发生与发展,并增加相关心血管事件的发生率。因此,失眠患者应尽早予以临床干预,以减少其对机体的损害及各种心血管事件的发生。

失眠不仅会导致心血管疾病,对已有心血管疾病的患者,更会令病情反复发作,乃至加重,长此以往,持续高血压还会伤害心脏与大脑,加重左心室的负担,导致心肌肥厚,出现心脏扩大、呼吸困难等心功能不全症状。可见,不管是健康人群还是心血管疾病患者,都需要保证充足优质的睡眠。

7个小时是最理想的睡眠,若睡眠时间未达到或睡眠质量差,建议大家可从生活习惯上进行调整。首先,改善不



良睡前习惯。睡前1小时左右做些让自己可以放松下来的活动,但要避免使用电子设备或运动,等有睡意再上床。若卧床20分钟不能入睡,应离开卧室,做一些简单活动,等有睡意再睡,不要在床上做与睡眠无关的事。其次,不管前一晚睡眠时间多短,都应保持规律的起床时间。最后,若规律生活一段时间仍不见效,睡眠长期存在问题,一定要去权威医院相关科室接受正规全面的检查,以便及早进行治疗,不要滥用药物。

常做八件事,血管不添堵

多喝水。机体缺水时,血液黏稠度会升高,血流阻力加大、流速变慢,形成血栓的风险增加,会间接诱发心脑

秋季进补 试试清淡“素三宝”

秋天是最适合进补的季节,吃腻了大鱼大肉,不妨来试试“素三宝”吧。

莴笋:莴笋肉质细嫩、清香宜人,无论是炖汤、炒菜还是煮火锅,都很好吃。很多人会丢弃莴笋叶不吃,其实莴笋叶中的胡萝卜素和维生素B1、B2、C等高出莴笋好几倍,多吃莴笋叶还能平咳舒气,适合秋天爱咳嗽的人。

菜花:花菜又名花椰菜,含有丰富的维生素A和维生素C,它质地细嫩,味甘鲜美,易于消化吸收,

适宜于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化不良的人。它具有解毒、清血管、润肺降燥、养肺补肝的功效,还能预防呼吸道感染疾病。

秋葵:秋葵有“蔬菜之王”美称,脆嫩多汁,滑润不腻,香味独特。它含有果胶、多糖等营养物质,具有养胃补肝、减肥补钙的功效;还能降血糖、滋补肾脏,有效缓解秋乏,让你整天都活力满满。据研究,秋葵富含黄酮、维C和胡萝卜素,能调节内分泌、抗衰老,还具有美容养颜功效。(张 成)



国家基本公共卫生服务项目政策解读 11

二十六、国家卫生应急队伍运维保障管理服务

1.国家卫生应急队伍运维保障管理包括哪些工作?

答:开展一定数量的应急理论、技能培训和人机结合演练,保障车辆、设备、装备的日常运维和物资耗材的轮换更新,按照“平急结合”原则,支持队伍的日常工作。

二十七、农村妇女“两癌”检查项目管理服务

1.农村妇女“两癌”检查有哪些好处?

答:农村妇女“两癌”检查是为35——64岁农村妇女进行免费宫颈鳞癌检查和乳腺癌检查,普及“两癌”防治知识。可以增强农村妇女自我保健意识和

二十八、基本避孕服务项目管理服务

1.基本避孕服务项目管理服务包括哪些内容?

答:基本避孕服务项目主要包括免费提供基本避孕药具和基本避孕手术。免费提供基本避孕药具,主要包括省级集中采购、存储和调拨、药具发放等。免费基本避孕手术包括放置(取出)宫内节

育器术,放置(取出)皮下埋植剂术,输卵管绝育术,输卵管吻合术,输精管绝育术,输精管吻合术。

2.基本避孕服务项目能给居民带来哪些好处?

答:提高基本避孕药具和基本避孕手术服务可及性,使育龄群众获得规范、适宜的避孕服务。增强育龄群众预防非意愿妊娠的意识和能力,促进育龄夫妻保持适当的生育间隔,保护女性健康和生育能力,保障母婴健康。(待 续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

血管疾病。早上6——9点是心脑血管疾病突发的高峰期。因此,心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及时补水,建议喝100毫升左右的温白开水;晚上睡前1小时也应补水,老人最好在床边常备一杯水,起夜或半夜口渴时可以喝一小口;白天若是因为温度高、运动等原因出汗,也应及时补水。

吃得佳。高油、高盐、高糖等重口味饮食,会使血液变得黏稠,加重血流负担。建议生活中注意饮食平衡,多吃果蔬,少吃油腻、刺激、辛辣的食物。大家平时可以常吃些天然的“化栓食物”,比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、绿茶等。还可以多吃冬瓜、小白菜、海带、番茄等富含维生

素的食物,有助清理血管中的垃圾,降低血液黏稠度,避免血管腔狭窄,预防血栓形成。

血压稳。血压突然升高或降低,都会直接导致血栓形成和脱落。高血压患者要稳定血压,不要突然停药或擅自增减药量。

不熬夜。熬夜容易打乱生物钟,使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素,从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息,每晚11点前睡觉。

少烟酒。烟酒是血管的克星,研究发现,吸烟酗酒会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。远离烟酒是保证血管健康的关键。

心情好。笑能释放压力,保护血管内皮,让血液循环更顺畅。心情放松时,血压也会相对稳定。

多走路。运动能增强心功能,达到促进全身血液循环的目的,多走路就是不错的选择。走路能保持有氧代谢,增强心肺功能,防止血脂在血管壁堆积,避免血栓形成。建议每天快走30分钟,以身体发热或微微出汗为度。

三动作。长时间伏案工作,下肢血液循环会变差,日常上班族可多做3个动作。

动作一:贴脚。穿着平底鞋站好,将脚跟抬起,用脚尖支撑身体,约2秒后落下脚跟,站稳后继续将脚跟抬起,反复进行。每天做3次,每次5分钟。

动作二:绷脚尖。平躺或坐于床上,双腿平放,双膝自然伸展,缓缓勾起脚尖,尽力使脚尖朝向自己,至最大位置时保持5——10秒,再慢慢放下,休息片刻。慢慢绷起脚尖,尽力使脚尖朝下,至最大位置时保持5~10秒,再慢慢放下,休息片刻。两个动作反复进行,在不引起疼痛的前提下不限次数。

动作三:转手腕。两脚与肩同宽,或坐或站,上身正直,两手先侧平举,再慢慢立腕,可以是掌形,也可以是拳形,双手手腕同时由内向外转100下,再由外往内转100下,动作要缓慢。(红 红)