

教你摆脱『开学焦虑』

“好想在家里，不想离开熟悉的环境啊!”“害怕孤独，怕自己融不进去集体生活”“新学期，一直进入不了学习状态”“怕其他人太优秀”……随着开学，不少孩子出现了各种“焦虑”情绪。

深圳市康宁医院儿少精神科姜幸智医生表示:“从‘在家中’到‘回校园’，孩子们的情绪和行为开始变得不一样了，他们变得紧张、情绪不稳定、注意力不集中等，甚至会有些身体上的不舒服，如头晕、乏力、胃痛等表现，可能就是我们说的‘开学焦虑’。”

“开学焦虑”是一种正常经历

姜幸智称，“开学焦虑”是一种正常经历，大部分孩子都会有这种体验，这种体验一般会持续一周到半个月的时间，导致孩子不能快速整理心情，以最佳的状态投入到校园生活中去……但是，只要一起做一些心态上和行为上的调整，相信孩子们会在最短的时间内度过“开学焦虑”，状态饱满地投入新的学期。

“三个不原则、六个技巧”帮孩子缓解“开学焦虑”

那么，怎么帮助孩子度过“开学焦虑”这段时间呢？

姜幸智称，对于家长，首先父母要达成一致，不然孩子问题没解决，父母之间反倒产生了分歧。以下“三个不原则、六个技巧”供家长们参考。

三个不原则

1.不过于紧张。家长的焦虑情绪很容易使孩子的“开学焦虑”扩大化。如总是询问孩子有关开学的问题，反而会强化孩子们的不安，这种焦虑感会在父母与孩子之间传递，逐步升级，最后小问题变成大问题。父母要切记“开学焦虑”对于很多孩子来说是正常经历，一般很快就会过去，所以在孩子面前要坦然，不要把自己的焦虑传递给孩子。

2.不打骂。一些脾气暴躁的家长可能会认为孩子没事找事，找各种理由不去学校，甚至会认为孩子因为“开学焦虑”而出现的躯体表现是在装病。这种情况下可能会激发孩子的抵触情绪，与父母出现对立情绪及对立行为，加重孩子的问题情绪及行为。

3.不坐视不理。孩子不愿意家长管自己的太多，但并不意味着他们不需要来自家长关心和参与，尤其对于青少年。家长适当的行为举动能够让孩子感觉到父母对自己的在意和关心，能够获得安全感，有力量、有底气面对自己的情绪问题。

六个技巧

1.以身作则，调整作息，规律生活。家长和孩子一起做好时间的管理，调整生活节奏，向学校生活靠拢。

2.家里环境要从嘈杂恢复安静。给孩子创造利于学习的家庭氛围，家长不能一边打麻将，一边让孩子早点休息。

3.陪孩子聊天，买一些他想要的文具、学习用品，缓解压力。

4.对症下药。因为作业没做完，那就帮助孩子完成作业。

5.制定适当的新学期学习目标，不要给孩子过大的心理压力，如要求孩子在新学期要考多少分、多少名。

6.罗列返校清单，做好细节准备。

对于孩子

- 1.主动与家长、老师讲讲心里话。

2.与同学、朋友聊聊彼此的心事及感受。

3.适当户外运动，缓解自己的情绪。

4.客观评价自己，给自己一个合理的定位。

5.制定新学期学习计划。

姜幸智表示，在处理“开学焦虑”过程中，孩子年龄越小，父母主导的作用越大；孩子年龄越大，父母主导作用越小。当孩子在家长、老师的协助下，通过自己的努力安然度过开学焦虑时，这些体验会大大增强孩子的自信，为今后历练人生做好充足的准备，同时孩子们也会感谢父母、老师让他们通过自己的努力尝试到成功的喜悦。

(严珊珊)

中华人民共和国生物安全法

第四十八条 病原微生物实验室的设立单位负责实验室的生物安全管理，制定科学、严格的管理制度，定期对有关生物安全规定的落实情况进行检查，对实验室设施、设备、材料等进行检查、维护和更新，确保其符合国家标准。

病原微生物实验室设立单位的法定代表人和实验室负责人对实验室的生物安全负责。

第四十九条 病原微生物实验室的设立单位应当建立和完善安全保卫制度，采取安全保卫措施，保障实验室及其病原微生物的安全。

国家加强对高等级病原微生物实验室的安全保卫。高等级病原微生物实验室应当接受公安机关等部门有关实验室安全保卫工作的监督指导，严防高致病性病原微生物泄漏、丢失和被盗、被抢。

国家建立高等级病原微生物实验室人员进入审核制度。进入高等级病原微生物实验室的人员应当经实验室负责人批准。对可能影响实验室生物安全的，不予批准；对批准进入的，应当采取安全保障措施。

第五十条 病原微生物实验室的设立单位应当制定生物安全事件应急预案，定期组织开展人员培训和应急演练。发生高致病性病原微生物泄漏、丢失和被盗、被抢或者其他生物安全风险的，应当按照应急预案的规定及时采取控制措施，并按照国家规定报告。

(待 续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办



网上流传，说豆子、干菌类、大米、面粉、陈皮、黑巧克力、香草精、蜂蜜等7种食物没有“保质期”，即使存放时间长了也可食用，甚至放得越久越好。其实，文中提的几种食物，多数情况是散开散装的，这样其实非常容易坏，根本不能长期保存。比如文中提到的豆子、干木耳、香菇、大米、面粉、陈皮是干燥的，可以放很长时间。但是，这并不意味着就可以无限期放下去，如果储存条件发生变化，比如开封受潮，那么同样会发生生虫……

而黑巧克力、香草精，虽然放个两三年问题不大，但开封后受潮口感肯定不好，尤其是接触了氧气，脂肪发生氧化，甚至会产生哈喇味等异味。

至于蜂蜜，因为糖分高，渗透压高，微生物难以生长，所以通常可以放较长时间。但是，蜂蜜打开后，受储存环境影响，如吸收空气中的水分受潮，里面也有一些耐渗透压的酵母生长活动，蜂蜜也会逐渐变质。

所以，说这些食物“放得越久越好”肯定是不对的。

以下家中常备食物可以这样保存

不同食物储存时，要做到采用不同的方法，尤其是家中常备的以下这些食物。

生活百科

女生秋天这样穿，洋气又好看



流行前沿

秋季,可以说是一年四季全国东南西北穿衣步调比较一致的时候了,早晚有点微凉,简直就是卫衣和毛衣的天下。这个天气穿薄毛衣就刚刚好,再冷一点就可以当内搭,利用率很高,简单搭配就可以直接出门。

毛衣+阔腿裤

阔腿裤一年四季都可以穿,搭配卫衣也会很好看,秋冬季节可以选择奶白色的阔腿裤,搭配颜色饱和度低一点的上衣。裤子的版型和图案比较基础,上半身可以穿的花哨一点,或者搭配很有设计感的包包,非常吸睛。

梨形身材的姐妹可以穿阔腿的工装裤,上身比较瘦的可以穿紧身的小毛衣,配上宽松的阔腿裤和帅气的马丁靴,又甜又酷。

关于“蘑菇能够富集重金属,不能多吃”等说法,可以说是老生常谈,蘑菇是否能够富集重金属?我们还能不能吃蘑菇?下面是人们关于蘑菇认知的几个误区。

富集不等于富含。蘑菇是可食用大型真菌的俗称，其中包括蘑菇、香菇、金针菇等很多品种。在同等土壤环境下，蘑菇富集重金属的能力确实比蔬菜、水果强，也就是说，蘑菇确实有很强的吸附重金属的能力。

但这并不意味着蘑菇中一定富含重金属,因为只有生长在重金属含量高的环境中,蘑菇才会富含重金属。

人工种植的蘑菇富含重金属。蘑菇有天然生长的和人工种植的,传统人工种植蘑菇主要有以下步骤:

- 1.养料堆制:养料主要有家畜粪便、麦草、麸皮、稻草、玉米秆等。

2.消毒杀菌:对养料进行消毒杀菌。

- 3.接种覆土:接种后将细肥土均匀地覆盖在养料上面。因此,如果土壤受到重金属污染,则种植出的蘑菇也会富含重金属。

现代农业种植蘑菇多使用无土栽培的方法,也就是利用一些基质如秸秆、棉籽粒、麸皮等,配合水和营养液等进行种植。这种方法可以对蘑菇的种植环境进行很好的控制,避免重金属的污染。

现在种植的蘑菇所含的重金属高。现在蘑菇的种植与以往不同,很少利用土壤栽培种植,而是使用无土栽培技术进行种植。

无土栽培过程中,原料均经过严格

的检测,通过控制栽培培养基质,从而避免蘑菇受到重金属污染。而且重金属对蘑菇生长没有益处,所以也不存在人为添加问题。

因此,我们吃的蘑菇一般不会积累重金属,我国食品监管部门监测结果表明,现在市场上售卖的食用菌中重金属合格率为98%左右。

野生的蘑菇不含重金属。相比于人工栽培的蘑菇,野生蘑菇在野外环境中自由生长,其中含的营养物质和重金属受所生长的土壤环境的影响很大,如果环境没有受到污染,蘑菇中重金属的含量就很低;如果蘑菇生长的环境受到了污染,野生蘑菇的重金

掏耳不当有危险



掏耳不当可损伤听力甚至掏出生命危险。今天就来跟大家聊聊关于掏耳朵的知识。

耳屎里面都有啥成分？

我们常说的耳屎也就是耳垢,在医学上有个十分文艺的名字叫耵聍。耵聍是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的一种灰色、橙色或淡黄色的蜡质分泌物,同时还混有灰尘和皮屑。它的主要成分为60%的角蛋白,12%—20%的饱和或不饱和脂肪酸、醇类、角鲨烯,以及6%—9%的胆固醇组成。

我们俗话说的“湿耳”“干耳”,其实是因为皮脂腺分泌的不同而决定的,“干耳”的耳屎会比较容易脱落,而“湿耳”的油性耳屎更易积在耳道里。我们国人中只有4%—7%是所谓的“湿耳”,这是由基因决定的,并非疾病状态。

掏耳朵的真相 你知道几个？

耳屎的存在是有一定意义的,有润滑保湿、保护耳膜、抗菌、防噪音和自洁等作用。一般情况外耳道会有正常的新陈代谢及自洁作用,我们就不要掏耳朵了。但是很多人都习惯于自己乱掏耳朵,有用长指甲的,有用棉签、挖耳勺等工具的。其实自己掏耳朵,风险不小。

- 1.用力过猛,导致鼓膜穿孔,听力下降,甚至并发中耳炎。

2.方法不当,可能将耳屎推向耳道深处,形成耵聍栓塞,导致听力减退,压迫鼓膜引起耳鸣、眩晕。而且这种情况可能使就诊时清理的难度加大。

3.用不干净的挖耳勺、长指甲等挖耳,易挖出细微的伤口,很容易造成外耳道真菌感染。尤其是有些人迷信采耳足疗店,殊不知其消毒不正规极易造成交叉感染。我们门诊接诊的真菌性外耳道炎的患者日益增加,大部分与外出不正规采耳有很大关系。还有一些患者喜欢掏耳后用各种药水滴入耳道美其名曰杀菌,这样做也会破坏正常的皮肤屏障从而有可能导致外耳道湿疹,越来越痒导致其他的继发感染。

4.共用挖耳工具,会传染疾病,比如最常见的是人乳头状瘤病毒HPV,可能引起外耳道乳头状瘤。

5.耳屎真的会越挖越多,经常挖就会分泌得越来越多。而且新分泌的耳屎可能会由原本的片状变为碎屑,降低保护耳朵的能力。

如何正确地“掏耳朵”？

从健康角度考虑,一般耳朵没有明显不适症状,就无需处理耳屎。如果耳屎量大造成了耳闷胀感或导致了疼痛或听力丧失,则需要及时到医院请求专业帮助。

一般大量的耳屎堆积在外耳道,临床称为“外耳道耵聍栓塞”。临床上,诸如分泌性中耳炎等中耳疾病引起的耳闷胀感极易与“外耳道耵聍栓塞”相混淆,自行掏耳极易延误病情。

有对于诸如合并糖尿病等全身疾病、外耳道狭窄、既往未曾清理耳道、“油耳”、耳痒有渗出液等情况的患者,建议切莫自行掏耳,务必到医院就诊!

小小耳屎大有乾坤,放下手里的棉签,有问题一定要及时去医院处理。

(张玉洁)



毛衣+长裙

毛衣和长裙的搭配是秋冬季节最常见的搭配,春夏买的仙女裙换一种搭配,还可以接着穿,搭配时尽量选用同色系的衣服。

(芳 华)

关于蘑菇认知的几个误区

属含量会比较高。

蘑菇不能多吃。蘑菇味道鲜美,营养价值较高,含有多种氨基酸和维生素,而且能量较低。此外,蘑菇含有蘑菇多糖,能够辅助调节血脂、血糖,还具有抗癌的作用。《中国居民膳食指南(2016)》建议,经常吃些菌藻类食物。应当注意的是,蘑菇属于高嘌呤食物,因此不建议痛风患者大量食用,否则容易导致痛风加重。

(敏 华)

生活顾问



健康白城

目前,按照我国新冠疫苗接种总体规划部署,全国各地正在陆续开展12岁至17岁人群接种工作。

对此,中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆提示,接种后的不良包括一般反应,也包括异常反应。青少年接种新冠疫苗后出现的一般反应主要表现为发热,另外是局部疼痛、红肿。异常反应主要是过敏反应,虽然很罕见,但有个别案例出现,主要为过敏性皮疹,症状也相对较轻。

此外,国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华特别提示:“由于未成年人心理发育还不完善,容易发生心因性反应。比如在这类人群中接种时,一旦某个人接种发生什么情况,容易出现他有什么情况我也有什么情况、他有什么问题我也有什么问题的现象,这就是心因性反应,减少其发生需要提前做好科普宣教。”

王华庆介绍,心因性反应不属于不良反应,这种情况也可以预防。比如,在接种疫苗过程中,家长或监护人陪着孩子去接种疫苗时自己要放松,同时也要想办法不让孩子紧张,这样就可以大大减少心因性反应。

王华庆建议家长或监护人陪护儿童接种新冠疫苗前,要了解新冠疫苗的疾病知识、疫苗知识和接种流程,在接种过程中,要带好孩子的相关证件。到达接种现场后,要把孩子的健康状况,过去接种疫苗的禁忌或疾病史如实告知接种医生,以便医生判断是否应该接种。接种后现场留观30分钟,家长或监护人也要全程陪护。接种完成如果出现身体不适,怀疑可能与疫苗有关要向接种医生报告,如果情况严重,建议及时就医并进行相关诊治。

(王琳琳)

质期也短,通常不能超过一个星期。

饮料 未开封的包装饮料、果汁和啤酒,一般放室外保存即可,不需要放在冰箱保存,但一旦开封就必须冷藏并尽快喝完。

食用油 主要是怕氧化,在存放时尽量防止日晒和高温,储存时注意放在避光、阴凉干燥的地方。如果开封了,也要尽快吃完。

食物存放遵循以下5点

1.临期食品可以吃。超市里的临期食品是可以购买的。临期食品还在保质期内,口味、营养及安全指标也都是合格的,并不会有问题,可以正常食用。如果买回家,尽快吃完。

2.自己家的食品放过期了不一定扔。过期食品不能销售,销售过期食品是违法行为。但是自己买回家的食品放忘了,过期了,也不一定都要丢掉。如果没有明显的问题,比如说,果酱和蜂蜜没有发霉也没有酒味,味道和口感正常,也是可以吃的。

3.要注意按照要求储存食物。食物能保存多久,跟储存条件有很大关系。一般来说,储藏温度越高,同样的食物,它能保存的时间越短。比如说,零下18℃下能保存12个月,不等于室温25℃下也能存这么长时间。要求密封保存可以放半年,如果敞开放着肯定不能放那么长时间。所以,平时在储存食物时一定要注意将食物放在合适的条件下。

4.储存食物不能无限期。日常购买和储存食物时,不要储存太久,尽快吃完。

5.如有异样,尽快丢弃。日常购买食物时,经常会买到没有标明保质期的散装食品,考虑到大家一般对食物保质期很难准确判定,建议若发现食物有明显的霉变、异味、生虫等变化,就尽量不要食用了。

(阮光锋)