



掌握要点 成为高质量睡眠者

家长该如何培养孩子主动完成作业的习惯？

你知道吗

网上传传的“不写作业，母慈子孝；一写作业，鸡飞狗跳”是我们家孩子的真实写照。每天放学督促他写作业，我俩就要进行一场“拉锯战”：一个字还没写，就开始讲条件；写了不到5分钟，就要喝水、上厕所；语文还没写完，就要换本写数学……我真是羡慕那些写作业不用催的娃爹妈。怎么才能激发孩子的内驱力，养成主动、高质量完成作业的好习惯呢？

专家观点

海淀区中关村第一小学班主任张清玉老师表示，拖拉、效率低、专注力不高、积极性不强是小学低年级学生写作业时常见的问题。家长对此要有一个心理预期，耐心分析出孩子上述行为背后反映的问题是什么。当家长缓和情绪，没那么焦虑的时候，才能够更有效地帮助孩子激发学习的兴趣和动力。

首先，要让孩子意识到学习是学生的责任和义务，而写作业是学习最直观的表现之一。在每次开始写作业之前，先跟孩子聊聊天，帮助他缓解一下学校学习的紧张情绪，让孩子吃点东西，喝口水，上好厕所，清空学习桌上一切非必要的物品，准备好学习用具，让孩子从心理，到身体，再到环境，都做好了写作业的准备。久而久之，孩子知道了这样一个流程，就不会再那么畏惧写作业这件事情。充分的准备是后续专注写作业的前提。

其次，家长可以借助手账、时间计划表等方式，引导孩子规划写作业的时间和完成各科目作业的顺序，让孩子做到心中有数。低年级的孩子集中注意力的时间较短，建议最开始以10—15分钟为节点，逐渐拉长写作业的时间段。最开始，家长可以帮助孩子制作时间表，之后逐步让孩子自己判断完成每项作业的时间，这个过程就是培养孩子独立性的过程。同时，家长可以跟孩子商议具体的奖惩规则，比如专注写作业10分钟，可以休息5分钟。劳逸结合，也有助于提高学习效率。需要提醒的是，一定要让孩子参与到规则的制定中，并将规则书面呈现出来。这样不仅能让孩子感受到他能把控做事情的时间，还在不断地被肯定和尊重，这些都能够很好地提升他写作业的兴趣和自信心。

最后，关于作业完成的质量，从最开始就要引导孩子自己检查，培养他们的自主性，不过度依赖家长。比如完成写话练习后，家长阅读，让孩子听所想表达的内容是否说清楚了。孩子先经过思考，家长再给予指导，既训练了孩子的思维，又实现了家长的引导，这样的检查效果才最理想。

帮助孩子养成主动、独立、高质量完成作业的好习惯，不是一蹴而就的事情，需要家长和孩子的通力合作，需要家长的陪伴和鼓励。家长越早重视这个问题，并着手耐心引导孩子解决这个问题，孩子就能早一天做作业的“主人”。

（据北京青年报）

发现，尽管在酒精的作用下，人更容易睡着，但它同时会扰乱REM睡眠，让你无法实现精神方面的放松。

此外，如果酒精作用在半夜后开始消退，你还有可能频繁醒来，直接影响睡眠。

同样，睡前摄入过量咖啡因会扰乱深度睡眠，或者导致你在半夜起床上厕所，从而降低睡眠效率。

如果你打算喝酒或喝咖啡，那一定要选择正确的时间，将影响睡眠质量的风险降到最低。

3.“光”也要恰到好处

光线也对睡眠调节起着非常重要的作用。我们都有生物钟，但它并不是那么准确。通常，我们的大脑需要通过暴露于明亮的阳光下，以重置生物钟，并保持与昼夜的同步。如今到了晚上，几乎所有人都会生活在家庭照明、电视和手机屏幕的强光之下。这会使我们的大脑误以为晚上就是白天，从而扰乱昼夜节律，进而影响睡眠。其中，尤其值得关注的是蓝光，它往往也是影响睡眠质量的核心因素之一。

此外，你还应该确保卧室在睡觉期间更可能地“密不透光”。

4.治本不治标，治疗影响睡眠的疾病

如果你的个人健康状况良好，那你可以通过前文中的方法与建议，尝试去提高你的睡眠质量。

就睡眠障碍的临床表现而言，其中影响最大的可能就是睡眠呼吸暂停综合征。这一疾病会直接影响人在睡眠时的呼吸。许多人甚至都不知道他们患有这种疾病，但它不仅会降低你的睡眠质量，而且还可能会增加罹患心脏病等疾病的风险。

同样地，睡眠阶段的不平衡也可能预示着更深层次的问题。例如，患有抑郁症的人，在REM睡眠阶段的时间就相对较多，这也意味着，他们在其他睡眠阶段的时间就较少，从而扰乱整体睡眠平衡。

另外，如果在服用药物的，药物也会通过目前暂时未知的方式影响睡眠。

因此，如果你担心自己的睡眠问题，最好应该立即去看医生。首先治疗影响睡眠方面的疾病问题，然后再思考如何优化睡眠质量。

（据新华网）

腹吃了太多柿子所致。一位五旬患者，空腹吃了3个柿子，结果胃里长出5厘米大小的结石。尤其是牙口不好的老人，更喜欢软一点的东西，像柿子和软枣等，又软又甜，不知不觉就吃多了，等到胃不舒服了来就医才发现，原来贪嘴惹祸，长了胃石。

专家指出，胃石症易发生在老年、消化不良、胃轻瘫、糖尿病、既往有消化性溃疡、胃大部切除等患者中，其原因可能与这些患者胃动力下降、胃排空延迟、调节功能下降等有关。临床上以五十岁以上的中老年人为主，年轻人患病的相对较少。胃酸过多、胃蠕动慢也是促发因素。所以，平时有胃动力不足的人群，要尽量少吃甚至不吃柿子，实在想吃就选择熟透的柿子，少吃且不要空腹吃。

对早期胃石 可口服药物或喝可乐

专家指出，胃石形成后小的胃石一般不会产生什么症状，随着胃肠蠕动会经粪便排到体外。大一些的胃石，会导致胃黏膜充血水肿，形成溃疡，引起上腹部饱胀、疼痛、恶心、呕吐等。不大不小的胃石排不出去，还会导致肠梗阻。随着时间延长，胃石会逐渐变硬，碎石难度大大增加，患者也要多遭罪。

所以，如果在吃了大量山楂、柿子、大枣，尤其是空腹状态下，出现上腹部饱胀、疼痛、厌食、恶心、呕吐等不适，要警惕胃石，及时去医院就诊。

B超、钡餐或胃镜检查，都能发现胃内异常，可明确是否存在胃石。胃石早期形成时一般比较软，口服药物治疗效果好。可口服碳酸氢钠和抑酸药，可乐也可以，能中和胃酸，使胃内变成中性或弱碱性，胃石变得松软、破裂，随大便排出体外。（据新华网）

正确入眠

一般而言，人们平均需要10到20分钟入眠。如果你的入眠时间在这个范围，那就是比较理想的状况。如果上床20分钟过后还没能入眠的，原因可能就出在你晚上睡觉前的例行安排了。

养成固定的睡前例行安排习惯，白天远离自己的卧室(比如尽量避免在家办公的可能性)，以及在睡前做深呼吸或冥想，这些都是可以让你快速入睡、提高睡眠效率的好方法。

恢复性睡眠

总的来说，睡眠一般有三个主要阶段。

在浅睡期，你的心跳开始变慢，身体得到放松和休息，但你的大脑仍在运转，只不过大脑活动开始减缓。

在深睡期，你的肌肉处于放松状态，心跳降低于白天静息心率的水平，这种睡眠能让你在早上精神焕发。

最后，在快速眼动睡眠期间(REM)，这也是在做梦时的状态，你的大脑会再次活跃起来，但身体仍然处于静止状态，在这一阶段，你的大脑正在巩固和提高当天所学到或经历的内容。

好的睡眠，应该经历所有的睡眠阶段，实现在浅睡期、深睡期(身体放松)和REM睡眠期(精神放松)的总体平衡。

如果某个睡眠阶段的时间比例相对较少，即便自己睡足了所谓的建议睡眠时长，你醒来过后仍然可能会感到身体或者精神疲惫。

为实现以上几个睡眠阶段的平衡，可尝试以下4个方面的建议：

1.锻炼

专家建议，白天锻炼可以显著提高夜间深度睡眠时间。尽管科学家还没有明确了解其背后的原因，但他们已经发现，在白天进行30分钟的适度有氧运动，就有助于进入深度睡眠阶段。值得注意的是，建议不要在太晚的时候锻炼，否则锻炼反而可能会影响睡眠。

2.在正确的时间喝酒喝咖啡

如果你在睡前小酌几杯，你可能会很快入睡。然而，当第二天醒来时，你也可能会感到昏昏沉沉，极度糟糕。根据相关研究

过量食用柿子当心胃石找上门



有丰富的脂肪酸、黄酮类、胡萝卜素、维生素和氨基酸等，含有的果胶也比较丰富，这种膳食纤维能增强胃肠道蠕动，保持肠道健康以及维持正常消化功能。柿子中的黏液性物质还能在胃肠道中形成一层保护膜。另外，柿子含有的芦丁和黄酮苷、胆碱、胡萝卜素、水杨酸等成分，有清热止咳功效，对于秋燥引起的咳嗽，有一定的改善作用。

但是，柿子虽好吃，吃不对也有风险。有人说，鸡蛋、牛奶、螃蟹等食物跟柿子相克，不能一起吃。主要是鞣质的原因。

未成熟的柿子或软枣含有鞣质，其含量可高达20%。柿子中还含有树胶、果胶等物质，鞣质在胃酸作用下能与蛋白质结合，形成不溶于水的沉淀物鞣酸蛋白，当胃酸过多时，鞣酸蛋白和食物中的果胶、纤维素等，把食物残渣黏合在一起，会形成胃石。

越是不熟、口感越涩的柿子，所含的鞣质越多。对特定人群来说，就算是熟透了的柿子也不能随心所欲。

空腹吃了仨柿子 胃里长出大结石

山东省妇幼保健院消化内科曾接连在秋冬之季收治了多位胃石症患者，大多是空

如何防止家中滋生小飞虫

生活顾问

家里突然多了些来历不明的飞行物？轰不走、打不光，不是苍蝇，并非蚊子，叫不出名的它们到底都是啥？

会飞的小虫子很多，只要不出现在我们家中，基本上我们也不太关心。即使偶尔“流窜”到家里一两只，及时消灭也没有太大问题。但是，如果你家有了这些飞虫的“安乐窝”（孳生地），那就会有大量的飞虫源源不断地出现在各个角落，还是挺烦恼的。

飞来飞去 它们是谁

所谓知己知彼，百战不殆。消灭小飞虫之前，你可能需要了解一下它。除了我们听声音都能辨识的苍蝇、蚊子，家中常见小飞虫大致可分为几大帮派。

- 一是“厕所派”，就是卫生间里常见的蛾蚋。
- 二是“水果派”，经常孳生于水果中的果蝇。
- 三是“花草派”，出没于花盆周围，种类五花八门。
- 四是“肉食派”，如喜食肉食的蚤蝇。
- 五是“谷物派”，粮食成就了它们。
- 六是“服装派”，趴在衣服上的衣蛾。
- 七是“木头派”，新买入的木质家具偶尔会携带蛀木害虫。
- 八是“蚂蚁派”，到了繁殖的季节，婚飞蚂蚁就可能出现在你家中……

说了这么多，但最容易在家中孳生，飞来飞去扰你清梦、让你抓狂的，十有八九是蛾蚋和果蝇。

蛾蚋 地沟常驻民

在阴凉、潮湿的卫生间，经常会看到蛾蚋栖息于墙壁上。

蛾蚋的幼虫多是腐食性或粪食性，主要孳生在含有腐败有机质的浅水区域。正因如此，蛾蚋还有一个很意象的名字——地沟蚋。

蛾蚋家系庞大，全世界有1000多种。最常见的是白斑蛾蚋及星斑蛾蚋。如果给蛾蚋画一幅写真，那么它看上去应该很像小飞蛾，外观类似几何图形的菱形，虫体连翅膀约3毫米。它们飞行能力不强，经常在墙上爬行，每次飞行一般不超过1米，而且急飞急停，像是在墙壁上跳来跳去。

在室内，浴室的洗脸台，积水的地面，厨房的水槽，潮湿抹布、拖布都能“养”出大量的蛾蚋。在家中发现蛾蚋，你可以用苍蝇拍、电蚊拍将其歼杀，或者来个猛操作，直接喷杀虫剂。

但是，这些方法只能消灭蛾蚋的成虫。只要孳生地存在，蛾蚋的成虫就会源源不断地飞出来，再怎么折腾也是无法赶尽杀绝的。

放大招 下狠手灭虫

看到这里，你是否已经觉得生无可恋？难道要与地沟蚋相伴终生？不可能！于是，下面这几招不妨一试。

1.做好环境卫生，这是消灭蛾蚋最根本的方法。每1—2周，辛苦你用刷子刷洗厨房、卫生间、洗浴房的下水道口和瓷砖墙面缝隙，将隐藏在这些地方的蛾蚋的卵或蛹刷洗清除掉。水是生命之源，对蛾蚋也是如此。家里如果有带水的容器，也一定要将积水倒掉，地板和水槽的积水也要及时清除。

2.找到孳生源，进行快速杀虫处理。想知道家里的蛾蚋是在哪里“养”大的，最简单的办法就是用黏胶带贴住排水孔。如果黏胶带上黏捕到蛾蚋，就可以确定此处为孳生源。对孳生源可以使用杀虫剂进行杀虫，也可倒入滚烫的热水来消灭幼虫和虫卵。

健康白城

就睡眠而言，大多数都会把它当作单纯的加减运算。“通常情况下，多数人认为获得了8小时睡眠时间就是好睡眠。遗憾的是，事实并非如此。有关专家指出，睡眠质量才是最重要的。既便只睡了6个小时，但醒来时神清气爽、精力充沛说明睡眠质量非常棒，睡眠效率高。做到以下几点，你才真正了解睡眠。

困了就睡

这看起来是人尽皆知的常识，但就好比“饿了就吃”的建议一样，还是有很多人难以做到。如果你担心自己睡眠可能不好，你可能会在真正感到困倦之前，就会早点上床睡觉。据有关研究发现，在真正感到疲倦之前就上床睡觉，不但会让你睡不着，进而降低你的睡眠效率，导致整晚睡眠时长更少。

因此，最理想的方法是，倾听身体给你发出的暗示。如果你感觉还挺精神，那就熬夜做点有意义的事情，等真正困了的时候再上床睡觉。当然，也不必因为上床时间较晚而过多自责与内疚。

理解疲劳和困倦

能够理解并区分疲劳和困倦也很重要。在经过一天工作或学习之后，你可能会感到身心疲劳，但并不一定就意味着你困倦了。

当你感到疲劳而非困倦时，如果强行试图入眠，也有可能也会导致你辗转反侧和失眠。这听起来有点矛盾，但睡眠专家却认为，治疗失眠的最有效方法之一，就是推迟上床入睡的时间。当精神或身体感到疲劳时，你可以做一些令人放松的事情，比如洗澡，并且在真正感到困倦时才去睡觉。

八、居民健康档案管理服务

1.哪些人可以建立居民健康档案？

所有城乡居民，凡是在辖区居住半年以上的，包括户籍及非户籍人口，都可以在居住地的乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心（站）申请建立居民健康档案。

2.建立居民健康档案有什么好处？

对于居民个人，建立健康档案可以了解和掌握本人健康状况的动态变化情况。居民看病时，医务人员通过查看健康档案信息，可以了解居民的健康状况，存在的健康危险因素，所患疾病的检查、治疗及病情变化情况，从而，对居民的健康状况做出综合评估，采取相应的治疗措施，进行有针对性的健康指导，更好地控制疾病的发生、发展。医务人员通过对社区居民健康档案的分析，还可以发现本辖区居民的主要健康问题，以便采取有效的防治措施。

九、健康教育服务

1.什么是健康教育？

健康教育是有组织、有计划、有实施的教育活动。是通过信息传播和行为干预，帮助个体和群体掌握卫生保健知识、树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动。

2.健康教育服务对居民的健康生活有什么好处？

基层医疗卫生机构医务人员通过各种形式的健康教育活动，使居民了解影响健康的行为，了解疾病的发生和传播知识；让居民树立健康意识，改变不健康的生活行为方式，自觉地采纳并养成有益于健康的行为和生活方式，从而降低或消除影响健康的危险因素，达到预防疾病、促进健康、提高生命质量的目的。

十.预防接种服务

1.为什么要开展预防接种服务？

答：通过给适宜的对象接种疫苗，使个体获得并维持高度的抗体水平，并逐渐建立群体免疫屏障，可达到预防和控制特定传染病发生和流行的目的。

2.国家免疫规划疫苗有哪些？

答：目前，我区的免疫规划疫苗包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰减毒活疫苗、脊灰灭活疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻风疫苗、麻腮风疫苗、甲肝减毒活疫苗、A群流脑多糖疫苗、A+C群流脑多糖疫苗、乙脑减毒活疫苗12种免费疫苗。这些疫苗可用于预防乙型肝炎、麻疹等12种传染病。

3.儿童怎样接受免疫规划疫苗预防接种服务？

答：家长或监护人按照儿童居住地乡镇卫生院或社区卫生服务中心接种通知上所指定的时间、地点，带领儿童并携带预防接种证，接受预防接种服务。

（待 续）