

孩子开学焦虑 家长掌握妙招不烦恼

妈妈：“浩浩，马上就要开学了，你怎么看起来不太开心？”浩浩：“我不想开学！”妈妈：“为什么？浩浩，发生什么事了吗？”浩浩：“我……我不想说，反正我就是不想开学……”春节假期结束，转眼寒假也将结束，开学的日子越来越近，可妈妈发现浩浩越来越闷闷不乐，不太开心，她试着关心浩浩，就有了以上的对话。

除了不开心，浩浩还经常烦躁、发火，喊着自己晚上老是睡不着，想要和爸爸妈妈一起睡，时不时还头疼、不舒服……妈妈急得团团转，不知道浩浩到底怎么了。

经医院心理科详细问诊，原来浩浩出现了开学焦虑症状，这种情况在中、小学生中很常见，尤其是在长假结束，快要开学的时候，面对新学期的压力和挑战，即将告别轻松舒适的假期，很多孩子都会感到不适，有些担心、害怕，甚至是排斥开学。

开学焦虑的原因,大体可分为三类:生活焦虑、社交焦虑和作业焦虑,针对不同的开学焦虑有不同的应对方法。

1.生活焦虑

很多孩子假期在家比较放松，一想到即将进入紧张的学校生活，早睡早起，往往十分焦虑。面对这部分儿童，家长可以在开学前7—10天，通过重新调整生物钟，建立学校作息来缓解孩子的作息焦虑。

在开学前夕，家长逐步按照学校作息时间要求孩子，每天早起半小时，每天早睡半小时，循序渐进，一步一步

调整作息习惯，直至与学校作息相一致，这样等到开学时，孩子就适应了学校的作息节奏。

2.社交焦虑

开学之所以让人焦虑，一部分原因是即将开始新的、陌生的学期，对此家长不妨鼓励孩子与学校里一些关系比较要好的同学、朋友保持联系，开学前多多交流，让孩子多和开学后的人与环境提前接触，让开学变成与熟悉的朋友们“重逢”的机会。

如果孩子没有好朋友或者不知道如何交朋友，这时就需要到心理科寻求进一步的帮助或者社交训练。

3.作业焦虑

有些孩子对于假期作业能拖就拖，甚至将作业拖延至开学前一天才开始做，胡乱应付，质量堪忧，开学时害怕老师的批评与责备，不敢上学。

对此，父母至少提前一周提醒并监督孩子检查假期作业完成情况，不仅能避免孩子在开学前一天恶补作业，提高作业完成质量，更能让孩子意识到寒假将要结束，需要逐渐进入到开学前的准备中。

医生还教授了两个特别的方法来帮助浩浩缓解开学焦虑：

■营造开学仪式感

开学前营造一些仪式感，让孩子从心底里感受到开学的氛围。家长可以和小朋友们花点时间，把假期的照片和票券整理出来，如果条件允许，还可以把这些快乐时光的

照片都打印出来，做一本假期回忆录，对假期生活做一个温柔的“告别”。

家长还可以陪孩子一起购买新学期所需的文具、学习用品、资料书、作业本等，让孩子清洗自己的书包、笔袋。然后，全家人聚在一起，准备一顿愉快的大餐，在餐前，为孩子送上新学期的寄语，畅想一下新学期的生活。

■开始暑假倒计时

和孩子一起算算距离下一个长假有多久，帮助孩子建立期待和希望感。家长还可以和孩子先计划和想象一下假期生活，让孩子更有期待和动力。

最后，医生告诉浩浩的家长，如果回去后尝试了上述所有方法，孩子的焦虑依然不见好转，或者孩子的焦虑已经明显影响到开学后正常的学习和生活，那么请家长不要犹豫，立即带上孩子来心理科寻求进一步帮助。

（据《文汇报》）



每天6分钟高强度运动延缓认知衰退

6分钟高强度运动可延长健康大脑的寿命，延缓阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的发生。发表在英国《生理学杂志》上的一项新研究表明，短时间但剧烈的单车运动会增加一种特殊蛋白的产生，这种蛋白对大脑形成、学习和记忆至关重要，可保护大脑避免与年龄相关的认知能力下降。这一发现有助开发可获得且负担得起的非药物方法增进老年人健康。

一种名为脑源性神经营养因子（BDNF）的特殊蛋白能提高神经可塑性和神经元的存活。动物研究表明，增加BDNF的可获得性可促进记忆的形成和存储，增强学习能力，总体上提高认知能力。

为了梳理出禁食和锻炼对BDNF产生的影响，

新西兰奥塔哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响，包括禁食20小时、轻度运动（90分钟低强度自行车）、高强度运动（6分钟的剧烈自行车比赛）、禁食和锻炼相结合。

他们发现，与一天的禁食相比，短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法，不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食（BDNF浓度没有变化）或长时间活动（BDNF浓度略有增加）相比，BDNF增加了4—5倍。

在运动中观察到的BDNF的增加可能是由于储存大量BDNF的血小板的数量增加所致。与禁食相比，运动对血液中循环的血小板浓度的影响更大，增加了20%。

（据《科技日报》）

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》知识问答

51.公民接受医疗卫生服务，医疗卫生机构、医疗卫生人员应当如何？

关心爱护、平等对待患者，尊重患者人格尊严，保护患者隐私。

52.公民接受医疗卫生服务，应当如何？

遵守诊疗制度和医疗卫生服务秩序，尊重医疗卫生人员。

53.国家建立健全什么样的医疗卫生服务体系？

由基层医疗卫生机构、医院、专业公共卫生机构等组成的城乡全覆盖、功能互补、连续协同的医疗卫生服务体系。

54.国家加强县级医院、乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心(站)和专业公共卫生

机构等的建设,建立健全哪俩方面的服务网络？

农村医疗卫生服务网络和城市社区卫生服务网络。

55.基层医疗卫生机构主要提供哪些基本医疗卫生服务？

共5个方面:预防、保健、健康教育、疾病管理,为居民建立健康档案,常见病、多发病的诊疗以及部分疾病的康复、护理,接收医院转诊患者,向医院转诊超出自身服务能力的患者等。

56.医院主要提供哪些服务和开展哪些工作？

疾病诊治，特别是急危重症和疑难病症的诊疗，突发事件医疗处置和救援以及健康教育等医疗卫生服务，并开展医学教育、医疗卫生

人员培训、医学科学研究和对基层医疗卫生机构的业务指导等工作。

57.专业公共卫生机构主要提供哪些公共卫生服务？

传染病、慢性非传染性疾病、职业病、地方病等疾病预防控制和健康教育、妇幼保健、精神卫生、院前急救、采供血、食品安全风险监测评估、出生缺陷防治等。

58.各级各类医疗卫生机构应当分工合作，为公民提供哪些全方位全周期的医疗卫生服务？

预防、保健、治疗、护理、康复、安宁疗护等。

59.各级人民政府采取措施支持医疗卫

生机构与哪些机构组织建立协作机制，为老年人、孤残儿童提供安全、便捷的医疗和健康服务？

养老机构、儿童福利机构、社区组织。

60.县级以上人民政府应当如何为公民获得基本医疗卫生服务提供保障？

制定并落实医疗卫生服务体系规划,科学配置医疗卫生资源,举办医疗卫生机构。

（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办



酸奶,老少咸宜、口感舒爽。市场上的酸奶种类丰富,口味各异,除了经典的原味,还有草莓、葡萄、黄桃等各种水果味儿。酸奶的包装方式也多种多样,除了袋装,还有碗装、盒装等。什么样的酸奶才是好酸奶?消费者日常选购时又该注意些什么呢?

酸奶:健康食品好处多

酸奶是牛奶经乳酸菌发酵做成的产品,几乎保存了牛奶中大部分营养成分,经过发酵更容易被人体消化吸收。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究馆员阮光锋在接受《中国消费者报》记者采访时表示,与牛奶相比,酸奶在以下几个方面优势显著:

第一,酸奶保留了牛奶的优质蛋白、乳脂肪、钙和部分维生素。经过发酵后,牛奶中的部分乳糖、蛋白质和脂肪都会发生分解,更便于消化吸收。一般来说,200克酸奶最少能给人体提供每天所需蛋白质的10%。

第二,酸奶对乳糖不耐受人群十分友好。所谓乳糖不耐受,是指由于乳糖酶分泌少,不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖而引起的非感染性腹泻。日常生活中有人喝了奶就会胀气、拉肚子,就是典型的乳糖不耐受。有调查表明,我国11—13岁组儿童中,乳糖酶缺乏的发生率为87.8%,乳糖不耐受发生

食品安全消费提示 你会喝酸奶吗

率为29%。

而酸奶在发酵过程中,乳糖会被分解成乳酸和其他有机酸,从而减少了乳糖不耐受的问题。乳酸菌本身也会产生大量的乳糖酶帮助人体消化乳糖。因此,喝牛奶腹胀腹泻的人,也完全可以放心大胆地喝酸奶。

第三,乳酸菌消化乳糖之后,会形成大量乳酸。乳酸不仅使酸奶有清爽的酸味,还可以让酸奶形成细嫩的凝胶质地,促进胃肠蠕动和消化液的分泌,提高钙、铁、锌等多种矿物质的吸收率。实际上,我国很多居民钙摄入量依然不足,而奶制品恰好是膳食钙的重要来源,酸奶中钙含量一般可达128毫克/100克。《中国居民膳食指南2022》推荐我国居民每天饮奶或相当量的奶制品300毫升以上,在摄入优质蛋白的同时,还可以有效地帮助人体补充膳食钙。

酸奶尽管在多方面表现优秀,但毕竟是一种含糖食品,有些人因此担心喝酸奶会长胖。阮光锋解释说,酸奶中确实含有一些糖,主要分为乳糖和添加糖(调味)。一般来说,一盒200毫升的酸奶中添加糖的量一般不会高于20克。所以,只要适量食用,其实不用担心长胖。

挑选:如何才算“真”酸奶

按照国家标准(GB 19302—2010 发酵乳)规定,人们常说的“酸奶”分为4类,分别是发酵乳、酸乳、风味发酵乳和风味酸乳。也就是说,只要包装上“产品类型”一栏标识的是这4种中的任意一种,就都属于酸奶。不过,这些酸奶的“酸味儿”来源却不同。

阮光锋解释说,其中,酸乳和发酵乳的差别在于,酸乳在发酵过程中只接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌,发酵乳接种的菌种类更多。而风味酸乳和风味发酵乳则以酸乳与发酵乳为

基础,添加果蔬、谷物等其他原料。目前,市面上的酸奶口味创新很快,添加的原料也愈发丰富,除了新鲜水果的果肉、果汁、蔬菜、谷物,甚至还有玫瑰等鲜花等。

酸奶的品类如此繁多,选择哪种酸奶,除了个人的口感喜好,关键是要契合个人的膳食模式和体质需求。阮光锋建议消费者留意以下3个方面:

首先,看配料表和食品标签。酸奶配料表的第一位应该是生牛乳或乳粉,这代表生产时其使用量最高,这也是酸奶营养价值的基线。如果配料表第一位是水,这代表其中蛋白质、钙等营养成分相对较少,还有可能含糖量较高。特别需要留意的是,如果食品标签上有“饮料”二字,比如乳酸菌饮料、酸乳饮料,那么就说明它们都不是酸奶,而是一种饮品。

其次,看营养成分表。蛋白质、脂肪和钙——消费者一般比较看重这3种营养成分在酸奶中的含量。食品安全国家标准要求每100克风味发酵乳中蛋白质含量最低要达到2.3克,脂肪含量最低为2.5克,在此基础上含量更高的相对更好。所以,消费者可通过营养成分表查看各个营养成分的含量,选择合适的酸奶。

最后,要结合自身需求。饮食最终目的是获得膳食平衡,不同食物的营养素含量不同,通过摄入多种食物组成的膳食,以便更好地满足人体对能量和各种营养素的需要。选择酸奶也要结合自己的需要。因此,对于想要控制体重的人群,因为要控制总热量摄入,可以选择低糖或使用代糖的酸奶。对于只是想满足味蕾或放松心情的人,只挑喜欢的口味就可以了。

保存:低温常温两相宜

买回来的酸奶标识上都标注了生产日期和存储方法,按照商标上的提示存放即可。

车险是关系到我国4亿车主切身利益的险种。车险综合改革实施两年多来,不少车主享受到了车险产品“加量不加价”的改革红利。银保监会发布的数据显示,截至2022年6月底,消费者年均保费为2784元,较改革前大幅下降21%,87%的消费者保费支出下降,为车险消费者减少支出2500亿元以上;保障程度明显提高,在价格不变的情况下,交强险保障金额由12.2万元提升至20万元。

商业车险价格受自主定价系数、无赔款优待系数、交通违法系数等因素的影响。其中,前两者由相关部门和机构制定发布,供保险公司使用;自主定价系数由各财险公司根据车型、车主年龄、驾驶习惯、行驶里程、销售渠道等多个因素自主设置,是财险公司行使自主定价权的主要途径。

扩大商车险自主定价系数浮动范围,早就列在了车险综合改革的“日程表”上。2020年9月,银保监会印发《关于实施车险综合改革的指导意见》,将自主定价系数范围确定为0.65至1.35,并明确将逐步放开自主定价系数的范围。

为健全以市场为导向、以风险为基础的车险条款费率形成机制,优化车险产品供给,银保监会日前发布了《关于进一步扩大商业车险自主定价系数浮动范围等有关事项的通知》,明确商业车险自主定价系数的浮动范围扩大为0.5—1.5,进一步扩大财产保险公司定价自主权。各地将根据车险市场情况稳妥确定政策执行时间,原则上不晚于今年6月1日。

不少车主关心,自主定价系数是如何影响车险价格的?业内人士介绍,通常来说,每辆车的保费在基准保费基础上享有一定程度的折扣,而折扣率与自主定价系数有关。扩大商车险自主定价系数浮动范围,是以渐进方式深化车险综合改革,将定价权更多下放给保险公司,使保险公司获得更灵活的费率调整空间,以健全市场化条款费率形成机制,使车险定价更加精细。

中国社科院保险与经济发展研究中心副主任王向楠说,对商车险消费者来说,此次调整后,可能享受到的车险保费优惠力度将更大,而价格上浮的空间也将提高。“驾驶行为良好的车主,保险公司有望给予更大程度的保费优惠。同时,频繁违章、出险的客户,则面临保费上涨压力。通过价格杠杆,有利于助力规范车主驾驶行为。”

费率浮动范围扩大后,如何防范商车险无序底价竞争?《通知》提出,各财产保险公司要严格执行车险各项监管要求,提高费率厘定的科学性,按照监管规定做好条款费率备案工作,优化和保障车险产品供给,提升车险承保理赔服务水平。同时,保险业协会将依法合规做好行业自律,防止垄断和非理性竞争,优化行业服务标准。中国银行保险信息技术管理有限公司将升级车险信息平台,为财产保险行业提供数据和系统支持,做好费率监测与预警。

一家财险公司的有关负责人表示,从行业当前情况来看,用到自主定价系数下限0.65的保单比例并不高。自主定价系数下限调整将对财险公司风险定价能力和管理能力提出更高要求,促进市场良性竞争。

（据《人民日报》）

让车险消费更优惠

商业车险自主定价系数浮动范围扩大

关注食品安全
确保饮食健康