孩子开学焦虑 家长掌握妙招不烦恼

妈妈:"浩浩,马上要开学了,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,离开学的日子越 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

 $\overline{\mathbf{M}}$

需注意防范。

第一版

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

立春时节,我国广东、广西以及云南

南部、福建东南部等地往往已经入春:四

川东南部、福建北部等地则在2月逐步

入春;中东部大部分地区入春时间在

3-4月;内蒙古东部、黑龙江以及青藏

立春为二十四节气之首。立,是"开始"之

谚语有云:吃了立春饭,一天暖一天。

意;春,代表着温暖、生长。立春通常在每年的

随着天气逐渐回暖, 我国南方地区日照和降 雨逐渐增多,一些地方已经"吹面不寒杨柳

风"。不过,我国幅员辽阔,南北方气候差

异大,立春时北方大部分地区仍然较为寒

冷,有些地方甚至还在下雪,并没有进入自

均值连续5天大于或等于10摄氏度,达到这 个标准的第一天就是春季的起始日。根据这 一标准,各地的人春进程自南向北有着显著 差异。立春时节,我国广东、广西以及云南南 部、福建东南部等地往往已经入春;四川东南

部、福建北部等地则在2月逐步入春;中东部大部分地区入 春时间在3一4月;内蒙古东部、黑龙江以及青藏高原大部

地区的春天要等到5—6月。近年来,随着全球气候变暖,我 国大部分地区的入春时间逐步提前,长江中下游地区的入

春播工作也自南向北陆续展开。值得注意的是,春季处于大

气环流调整期,冷暖空气活动频繁。若是冷空气南下与南方

暖湿空气相遇并相持,极易形成持续性低温阴雨天气,发生

倒春寒现象。每年3-4月,倒春寒天气在南方易造成早稻

烂种烂秧,在北方会对冬小麦和林果的生长造成较大影响,

大,我们一方面应当及时关注最新发布的天气预报和预警 信息,为出行提供指导;另一方面,在大部分地区,也要注意

保暖。民间俗语"春捂秋冻"是有一定道理的,注意保暖可以

让我们的身体对多变的天气有一个逐步适应的过程。大家

可用多层穿衣法来应对天气变化,保护身体健康。

立春时节,虽然天气开始慢慢回暖,但早晚温差仍然很

(据《人民日报》)

'青帝东来日驭迟,暖烟轻逐晓风吹",春意味着风和日 暖,也意味着万物生长。人勤春来早,各地陆续入春后,春耕

按照气象学入春标准,当气温的滑动平

2月3日至5日,今年立春在2月4日。

然意义上的春天。

春时间较上世纪80年代普遍提前了5—10天。

高原大部地区的春天要等到5-6月。

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

■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 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,加了20%。

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 间活动(BDNF浓度略有增加)相比,BDNF增加了

在运动中观察到的BDNF的增加可能是由于储

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,消费者车均保费为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

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

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

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》)

动是增加 BDNF 的最有效方法,不管有没有长时间 现有助开发可获得且负担得起的非药物方法增进老年的轻度锻炼。与禁食(BDNF浓度没有变化)或长时

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 (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

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 务网络 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。

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 工作? 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

农村医疗卫生服务网络和城市社区卫生服

55.基层医疗卫生机构主要提供哪些基本 卫生服务? 医疗卫生服务?

共5个方面:预防、保健、健康教育、疾病管 53.国家建立健全什么样的医疗卫生服务 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

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 护等。 生室、社区卫生服务中心(站)和专业公共卫生 等医疗卫生服务,并开展医学教育、医疗卫生

51.公民接受医疗卫生服务,医疗卫生机 机构等的建设,建立健全哪俩方面的服务网络? 人员培训、医学科学研究和对基层医疗卫生机 生机构与哪些机构组织建立协作机制,为老 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 康服务? 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、 理,为居民建立健康档案,常见病、多发病的诊 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

59.各级人民政府采取措施支持医疗卫

年人、孤残儿童提供安全、便捷的医疗和健

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。

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 每天所需蛋白质的10%。

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、 岁组儿童中,乳糖酶缺乏的发生率为87.8%,乳糖不耐受发生 菌种种类更多。而风味酸乳和风味发酵乳则以酸乳与发酵乳为 照商标上的提示存放即可。

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,喝牛奶胀肚腹泻的人,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乳质地,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。 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 《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。

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 解,更便于消化吸收。一般来说,200克酸奶最少能给人体提供的"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 第二,酸奶对乳糖不耐受人群十分友好。所谓乳糖不耐受, 4种中的任意一种,就都属于酸奶。不过,这些酸奶的"酸味儿" 来源却不相同。

阮光锋解释说,其中,酸乳和发酵乳的差别在于,酸乳在发 拉肚子,就是典型的乳糖不耐受。有调查表明,我国11-13 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

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 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 酸奶尽管在多方面表现优秀,但毕竟是一种含糖食品,有些 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 热后再喝。 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

一般来说,酸奶中含有多种有益菌,如果温度过高,会导致 酸奶中的菌群过于活跃,使酸奶快速发酵,大大缩短酸奶的保质 期。而如果温度过低,则有可能会导致部分有益菌死亡,造成酸 奶营养流失,影响其食用价值。因此,建议将酸奶放入冰箱冷藏

阮光锋解释说,冰箱冷藏区的温度通常保持在0-10摄氏 度之间,温度既不算高,也不算低,不仅可以延长酸奶的保存时 间,还可以最大化地保存酸奶的营养价值,最适合酸奶保存。

当然,并不是所有的酸奶都要求必须有较凉的环境。比如常 温酸奶,不用放冰箱也可以保存6个月。阮光锋介绍说,常温酸 奶又叫巴氏杀菌热处理酸奶,顾名思义就是经过巴氏高温杀菌 的酸奶。高温杀菌过程会把酸奶中原有的活乳酸菌及其他活性 菌种全部杀死,没有了活菌,即使在常温状态下,酸奶也不会继 续发酵和变质。

不过,如果是炎热的夏季,就算是常温酸奶,储存时也应该 避免受到太阳直射,特别是酸奶出现瓶身或袋子膨胀时,说明酸 奶已经在细菌作用下发生乳酸菌的二次发酵,这个时候就不要

再喝了。 无论是低温酸奶还是常温酸奶,都应尽快在规定的保质期 内吃完。酸奶打开包装后,最好一次性喝完。如果喝不完,应该密

封后放入冰箱冷藏室保存,否则极易变质。 ●相关链接

常温酸奶与低温酸奶有何区别

从营养角度来讲, 低温酸奶和常温酸奶最大的区别在于是 否含有"活的乳酸菌",其余营养成分没啥区别。如果为了获 得乳酸菌的益处,建议选择低温酸奶。如果不需要活菌,常温 酸奶更有市场优势。因为即便没有乳酸菌,酸奶中的蛋白质、 钙和维生素仍然存在, 所以对于那些因为种种条件无法冷藏, 也不便购买酸奶的人如外出旅游的人来说, 常温酸奶是更好的 选择。同样的道理,如果肠胃接受不了冷饮,也可以将酸奶加 (据《中国消费者报》)

> 关注食品安全 确保饮食健康