

节后空巢难适应 子女更需爱老人

专家提醒:子女应常回家看看老人,避免老人情绪波动

信阳消息(见习记者 王洋 马依帆)春节过后,不少市民要投入到紧张的工作中或者远赴他乡寻找更好的发展机遇。而对于空巢老人来说,春节期间原本热闹的家,一下子冷清了下来,一时有些难以适应。专家提醒,子女没事应该常回家看看或者打个电话报平安,避免老人情绪上的波动,影响健康。

春节是中国最重要的传统节

日,无论是常年在外务工,还是平时忙于工作,这个时候都要停下来,歇一歇,一家人团聚,热热闹闹地过节。这也让很多空巢老人十分高兴,但是春节一过,子女相继离家,喜庆、热闹的氛围突然消失,让不少老人有点适应不了。家住平桥区洋河乡的高阿姨有一儿一女,儿子常年在广州打工,女儿虽在市区上班,但还有两个孩子要照顾,平时也是脱不开身。趁着春节长假,

女儿一家和儿子都回到了高阿姨身边。“一家人聚齐了,真是热闹!”春节期间,高阿姨和老伴儿天天乐得合不拢嘴。可是,正月初七过后,子女们陆续离开,家里又只剩下老两口,高阿姨觉得家里变冷清了,屋里空荡荡的,老伴儿也是郁郁寡欢。

和高阿姨有着相同遭遇的,还有家住市区的井老先生。老伴儿已经去世,子女们都成家立业了,平

时他们忙于工作、生活,家里只剩他一个人,没事找老朋友聊天、运动,生活也很惬意。年前儿女们赶回家过个团圆年,这虽让他很是高兴,但假期结束后,儿女们返回自己的家准备上班,他却一时找不到自己的生活节奏,不想出门也不愿约老朋友聚聚。

我市一高级心理咨询师表示,春节期间和子女团聚,老人处于愉快和亢奋之中,而节后重回空巢状

态,巨大反差易产生失落感,出现失眠、食欲下降等症状,导致免疫功能减退,心理上的情绪如不及时调节,甚至还会引起一些慢性疾病的发作。因此,儿女们在忙着调整工作和生活状态的同时,更要在这一段特殊的时间,多关心父母,打电话或者回家看看,同时开导老人多参加户外活动,结交新朋友,扩大交往空间,帮助他们提高心理承受能力。

开学了 学生忙着给课本“穿新衣”

信阳消息(见习记者 周亚涛)我市各大中小学陆续开学,新学期又开始了。返校的学生都领到了新课本,给新课本包上一层漂亮的书皮则成为学生们忙碌的一件事儿。

市民李女士的女儿正读小学四年级,2月26日上午放学回家时,孩子一下子抱出来十几本书和作业本让她给包上。李女士吃过午饭就赶紧到家门口的文具店去买书皮,结果发现自己已经来晚了,小店早已挤满了来买书皮的孩子和家长。塑料书皮1元一个,包书纸1元一张。图案各式各样,销量很是不错。李女士告诉记者,往年家中都会把过时的挂历攒起来,等孩子开学时包书皮用,今年家里没有旧挂历,给孩子包书皮只能到市场上去买现成的包书纸。

正在选购包书纸的小学生告诉记者:“老师建议我们把主要学科的课本包上书皮,这样有利于保护书籍。”一旁的一位家长告诉记者,新学期开学了,孩子领到新课本后,都会给课本包上书皮,因为孩子小,课本容易损坏,用不到学期末就破了。



“我们家孩子的课本每年都是我和他一起动手包书皮,一般都是用旧挂历,这样既环保又节约,还能培养孩子的动手和自

理能力。”一位学生家长这样说道。 上图为学生在选购包书纸。 见习记者 李秋艳 摄

新学期到来 如何帮孩子收心?

每每开学后的很长一段时间里,都有不少同学还沉浸在假期的美好时光,对学习提不起劲。如何才能帮助孩子收心,尽早地适应新学期的学习生活呢?对此,海南中学心理老师建议家长在开学这几天,要帮助孩子调整好心态和作息时间,引导孩子制定新学期的学习计划和目标,同时,还要纠正他们的饮食和作息不良习惯。

据了解,每年寒假结束,很多学生在开学后的一段时间里还沉浸在过年的气氛中,总想着寒假自由自在的美好时光,部分学生甚至出现了厌学的症状,如记忆力减退、理解力下降、焦虑、上课走神、情绪不稳定等情况。海南中学心理老师认为,出现上述情况,主要是由于一些学生自我调整能力较差,开学后还未能及时调整心态,以至于轻松的假期生活和紧张的学习生活形成了鲜明的对比,容易产生厌学心理。

为此,海南中学心理老师建议家长注意帮孩子调整生物钟。家长还可利用闲暇时间带孩子一同去购置学习书籍以及新文具等学习用品,与孩子共同拟定新学期的学习计划或学习目标,形成一个很好的学习氛围,通过树立学习新目标可帮助孩子树立自信,使孩子对新学期有所期待。

此外,家长还可通过有节制的控制孩子上网玩游戏、看电视时间帮助孩子收心,将孩子从假期懒散的生活状态中拉回,渐渐过渡到新学期有序的学习状态中。在饮食上也要注意调整,纠正孩子一些三餐不规律、把零食当正餐的饮食习惯也很重要,由于过年期间大鱼大肉,饮食过于油腻,可以让孩子多吃些青菜,适当做些运动。

(王蓓蓓)

春运故事

旅客粗心丢提包 遇上车站“活雷锋”

见习记者 李秋艳 通讯员 侯雅昆 马振伟

2月22日13时许,一位男子高兴地赶到信阳车站管内息县站,将一面绣着“拾金不昧、道德高尚”的锦旗送到了该站站长刘建国手中,对该站客运员万春荣拾金不昧的义举表达了最真诚的谢意。

事情还得从当天他的一次粗心坐车经历说起,当天8时35分,信阳开往上海南

的L568次列车从息县站开车后,客运员万春荣在候车室的座椅上发现一个男式手提包,立即询问周边旅客,却一直无人认领。万春荣赶紧向值班干部进行汇报,并与公安人员一起打开手提包,发现包内除了水杯等物品,还有一个黑色钱包,里面有现金3500多元,一张标明为付某的身份证及多张银行卡和名片。于是,他们一边按照身份证上的姓名“付某”反复进行广播查找,一边根据手提包内的名片拨打电话查找失主,很快就通过失主的

朋友找到了失主付先生。

接到万春荣的电话,付先生显得异常激动:“上车后才发现手提包忘在了候车室,当时那个着急啊,但想到车站里人多肯定是找不回来了。真没想到被你们车站的人捡到了,还想方设法找到我。我马上让人过去取包。”最后,付先生对车站给他的这一惊喜,再次表示感谢,并称车站工作人员是“活雷锋”!

于是,便出现了开头的一幕。

缤纷女人季 多彩在玉龙

1. 2013年3月1日—3月10日期间女士泡温泉,享受门票100元/位的特价优惠政策。
 2. 三八妇女节当天生日的女士,可凭身份证件免费沐浴温泉一次。
 3. 欢乐体验两日游单人套餐:住房+早餐+温泉+游乐=288元/人。
 4. 尊贵奢华两日游双人套餐:住房+早餐+温泉+游乐+特色饭=588元/2人。

河南办事处 0376-6277100 18727930006 景区电话: 0722-4828588/688 www.hbylwq.com
 信阳-玉龙温泉(经312国道至小林镇,沿省道经随州市到玉龙温泉)