

# 以画“绘”心 遇见更好的自己

## 浉河区河南路社区开展未成年人健康成长心理辅导活动

本报讯(记者 李倩)为培养未成年人良好的心理素质,树立心理健康意识,近日,浉河区五星街道河南路社区邀请市心理卫生协会志愿者邵冰老师,为辖区未成年人开展了一场主题“绘画心理学,让我们找回自信”健康成长心理辅导活动。

“通过孩子的画走进孩子的内心,想读懂孩子的内心世界?那得先读懂孩子的画。”邵冰说,“孩子的绘画作品,反映了他们对世界的认识以及他们头脑中的所思所想。线条、色彩、图形、人物、环境、布局,显示着孩子的性格、气质、认知水平、兴趣爱好、心理变化、绘画时的情绪特征等,我们要

学会倾听这种‘语言’。”

对于今天这堂特殊的绘画课,孩子和家长们也开始期待了起来。“今天的绘画要求很简单,作品中只要出现了树、人、房子就算绘画完成。”邵老师的话音刚落,孩子们就迅速动起手来。

在绘画过程中,孩子们因为各自构图不同,进度也有快有慢。随后,邵老师挑选出了两位自愿分享的小伙伴的作品给其他小朋友们欣赏。“你们看,这两位小朋友在同样要求下,画出来的图是不是完全不同呢?这是因为,每个小朋友的性格都不一样,所表达出的想法不一样啦。”邵老师说。

在对每幅作品进行肯定后,

邵老师也对作品进行了简单的心理分析,鼓励小朋友可以在绘画过程中对作品创新,打开了孩子们的内心世界。

“心理学的知识对各位小朋友们来说虽然很难理解,但是要相信绘画是可以缓解情绪的,大家心情不好的时候可以选择绘画来对自己进行疏解开导。同时,绘画还可以有效避免沉溺于电子游戏。”活动结束后,邵老师特别叮嘱孩子。

河南路社区工作人员告诉记者,此次活动引导儿童通过参与绘画创作抒发情绪、表达心声,给青少年儿童带来了一次不一样的绘画之旅。

# 心系学子传大爱 关怀备至暖人心

## 浉河区五星街道党委政府代表慰问考取清华大学学子

本报讯(记者 程云)9月1日下午,浉河区五星街道宣传委员刘建敏和文明办主任刘文强一同带着党委政府的深情与厚望,走访慰问五星街道大拱桥社区2020年考入清华大学的张祖诚同学,勉励他在新的起点上再接再厉、成长成才。

五星街道给予张祖诚同学助学奖励10000元,大拱桥社区党委给予助学奖励5000元。在张祖诚家中,街道和社区工作人员与张祖诚同学及家人亲切交谈,详细了解他的家庭生活、学习情况、未来学业规划等,对他取得的优异成绩表示祝贺,对其父母科学有效的教育方法大加赞赏。并勉励张祖诚要怀揣自己心中梦想,以坚韧不拔的毅力扎



实努力学习专业知识,不辜负家乡父老的殷切期望,学成后积极

回报社会,积极为家乡建设作出贡献。

## 做好保暖 少辛多酸 切忌悲伤

# 秋天养肺要“温”“润”“静”

入秋之后,天气依然很热,许多人仍保持着暑天吹空调、吃冷饮的生活饮食习惯,即所谓的“秋行夏令”。气温虽然不变,但节气已转换,秋风起,早晚温差逐渐加大,天地阳气渐收,稍不注意就会受到外邪的攻击。

中医认为:“肺为清虚之体而居高位,为五脏六腑之盖,开窍于鼻,外合皮毛,外感六淫之邪自口鼻皮毛而入,多先犯肺,肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵而发病。”也就是说,肺为娇脏,忌寒热忌燥忌悲,所以秋季养肺要做到“温”“润”“静”。

穿衣“温”。肺为华盖,与喉咙鼻子相连,对于身体的健康至关重要。秋季温差变化大,呼吸不畅、鼻塞感冒等症状比较常见。入秋后,鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不适,容易伤风、感冒、

流鼻涕。因此,早晚要适当添衣,还可以多按摩鼻子,既调养肺气,还能预防鼻塞流涕。

饮食“润”。1.补肺防燥。入秋以后气候干燥,“燥则润之”,建议多吃养阴润肺防燥的食物,如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。脾胃功能虚弱、容易消化不良的人,可以吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆,口干舌燥者可以加麦冬、石斛、太子参等。推荐两个食疗方。一是增液汤:取玄参15克、麦冬12克、生地12克,一起煎水,出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况可以服用。二是银耳百合羹:银耳、百合性味平和,二者一起煮羹饮用,可以补气养阴、润肺止咳、宁心安神,适合容易上火、虚不受补的人群。2.少辛多酸。根据《素问·脏气法时论》:“肺

主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之。”可见食酸收敛肺气,食辛发散泻肺,秋天宜收不宜散,建议大家尽量少吃生姜、辣椒等辛味之品,适当食酸味果蔬,如番茄、乌梅、葡萄,以助养肺。

情志与运动“静”。秋在五脏对应肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量内心平静,神志安宁,情绪舒畅,切忌悲伤忧伤感,即使遇到不开心的事情,也应主动自我调节,防止损伤肺气。“静”不代表不运动,而是说运动不宜激烈,可选择轻松平缓的有氧项目,如散步、慢跑、打太极拳等,防止出汗过多,阳气耗损。

(据《生命时报》)



## 便民信息

### 信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 21℃~32℃

- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 税务稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 市场监管局:12315
- 民航航班问询:6205656
- 有线电视维修:96266
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:12348
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 声 明

●兹有河南省荣一建设工程有限公司建筑业企业资质证书副本(证书编号:D341128137),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有赵莹豫 SA8752 号普通二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有徐焕侠购买的由信阳中乐百花置业有限公司开发的中乐百花公馆 B 区第 9 幢 2 单元 1404 号房产壹处,其商品房买卖合同(合同编号:GF-2000-0171),交付的首付款发票(发票代码:241001110070,发票号:01198348,金额:558954 元),贷款尾款发票(发票代码:241001310070,发票号:00505637,金额:200000 元),因不慎丢失,特此声明。

●兹有豫 SA7Z35 号车行登记证,登记证书,车牌车辆自燃烧毁特此声明,豫 A7F902 号车登记证书丢失,特声明作废。