

调整“心”状态 迎接新学期



9月4日,在平桥区第一小学阳光心理社团,张莉正在与孩子亲切互动。本报记者 李亚云 摄

本报记者 李亚云

新学期伊始,部分中小學生患上了“开学综合征”:焦虑、紧张、烦躁不安,甚至在身体上出现了失眠、易疲倦等状况。如何缓解“开学综合征”,调整“心”状态,迎接新学期,成为不少家长和孩子共同关心的问题。就此,记者先后走访了国家二级心理咨询师、家庭教育指导师张莉和信阳市第六人民医院心身医学科中级医师刘亚兰,共同为护航孩子新学期心理健康支招。

9月4日,在平桥区第一小学阳光心理社团,张莉正在为孩子们上开学的第一节心理健康课。张莉通过与孩子们握手、问候、拥抱等方式,拉近与孩子的距离。通过暑假趣事分享、与老师说心里话等教学环节对孩子进行心理疏导,让孩子轻装上阵,开始新学期的学习和生活。

面对孩子们面临的一些“心”问题,张莉表示,家长要跟

孩子多谈论与学校相关的话题,可以晚上睡觉前倾听孩子内心的声音,了解他们的喜怒哀乐。对于不善于表达的孩子,可以利用“家庭信件”,通过这种具有仪式感的方式,让孩子觉得自己说的事情都得到了父母的重视,从而更愿意把成长中的烦恼和困难告诉父母。另外,父母也可以给孩子上一堂别开生面的“开学第一课”,让孩子知道无论遇到什么困难,爸爸妈妈会跟他一起面对。父母一定要跟孩子一起制定新学期的目标。在这个过程中,父母记得帮孩子考察一下,目标是否恰当、明确、具体。同时,还可以跟孩子讨论下如何将大的目标拆分为具体的执行步骤,以便更好地实现。

新学期开学,刘亚兰常常比假期期间忙碌。

“每到开学季,都是我们心理科门诊少儿患者就诊的一个高峰期。相反一到假期在我们门诊几乎见不到他们。所以我们常

常戏言,一放假‘熊孩子’的病都好了,一开学病都来了。”刘亚兰告诉记者。

据刘亚兰介绍,目前来就诊的小患者大都有一个特点,不愿意去学校,不愿意出门,夜间不睡觉,白天起不来,饮食不规律,作息不规律,和父母关系非常敌对。刘亚兰说:“能走进我们诊室的孩子,大都是父母眼中叛逆的‘熊孩子’,甚至是父母‘双打’的对象。其实这样的他们都走到了人生至暗的时刻,最需要父母的理解与支持。父母要放下偏见,和孩子好好沟通交流,真正了解到孩子的需求和遇到的一些问题,帮助他们走出黑暗。”

刘亚兰建议,家长要以身作则,放下手机,陪伴孩子规律作息,带孩子一起多做户外活动。在学习之余把孩子空闲的时间填满,这样孩子玩手机的时间就会减少,多从事户外的体能锻炼,也能强健孩子的体格,放松心情。

热心好邻居 善举传温情

本报讯(记者 殷英)昨日中午12时30分,在羊山新区前进街道信合小区居民张大妈家里,两姐妹有说有笑地吃着热气腾腾的饺子。这温情满满的画面一下子就闯入了记者的心坎里。

免费给陌生人送一顿饭,这样的暖心之举在我们的日常生活中似乎并不稀奇,但如果这样的爱心行动持续了两年之久呢?

张大妈今年74岁,儿女都已经成家。虽然孩子们多次要求把腿脚不方便的老人接去家里照顾,可是张大妈还是不愿意给工作繁忙的儿女添麻烦,坚持自己独居。

隔壁单元的许秀荣,今年63岁,平时就热心助人的她在了解到张大妈的情况后,决定好好发挥自己的厨艺:馄饨、饺子、肉丝面……隔三岔五,她就变着花样把自己精心烹饪的美食送到张大妈家里去,这一送就是两年。

“张大妈的腿脚不方便,孩子们的工作又忙。远亲不如近邻,我们俩特别谈得来,张大妈也特别关心我,我做的这些都是举手之劳的事,互相做个伴嘛!”许秀荣说。时光流转,她俩之间也建立起了一种不是姐妹胜似姐妹的亲情。

“儿女不在身边,秀荣妹妹不光是我的好邻居,更是我的亲人!她不光做饭的手艺好,还经常陪我聊天散步,平时我要是有点头疼脑热的小毛病,第一个想到的人就是她,我心里特别感谢她!”张大妈吃着饺子,笑容满面地说。

许秀荣听了只是笑了笑:“谁都有老的一天,有需要别人帮助的一天。能够帮到别人,我心里也舒坦。”

俗话说“远亲不如近邻”。非亲非故,许秀荣送去的是关心,而收下的是亲情。这份关爱,温暖了老人的生活,也感动着左邻右舍。

夏季腹泻易高发 肠道健康需呵护

(接上期)

发生腹泻后该如何处理?

消化科专家表示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

儿科专家提醒:儿童较成人更易患肠道传染病。儿童发生腹泻后,要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时,可以在家饮用开水或稀释的盐水,或自制口服补液盐分次服用;当出现上吐下泻,甚至有脱水症状时,如出现口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等,应立即平卧,尽量抬高双下肢,并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病?

专家建议,做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,注意饮用水卫生,不吃生冷、腐败变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯,注意手部卫生,提倡分餐制,生熟刀板要分开,食具要煮沸消毒后再使用。同时,要注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。(完)

(徐慧)

中心城区出租车来“电”了

本报讯(记者 杨长喜)中心城区有新能源纯电动出租车了!近期,细心的市民会发现,纯电动巡游出租车开始在街头亮相。这一“新生”事物在我国的运营情况怎么样呢?9月4日,记者进行了采访。

当日下午,记者联系了刚换完纯电动出租车的车主夏飞。前段时间,夏飞的燃油出租车到达报废年限。在换车之际,他换了一辆广汽埃安。

“开燃油车开腻了,要不停换挡,一天下来,腿疼脚疼。”夏飞表示,加上公司的宣传、鼓励,换车的时候,他以12.8万元的价格购置了一辆新能源车。

一周下来,夏飞对新车的使用有了一定的感受:加速快、安静、乘坐更舒适。

新能源车的充电、续航问题一直为大家所关注。对此,夏飞给

出了答案。在快充的情况下,一个小时基本上能充80%至90%的电量,在休息的时候基本上就能完成补电。根据车辆说明书,该车充满电大约需要55度电。

“在实际使用中,很少跑到电用完再去充,我每次的充电量基本上都在40多度。在运营成本上,每公里电力成本在0.13元左右,比燃油车、改气后的车都便宜。”夏飞介绍,在续航上,因为该车是他一个人开,加上是新车,一天充一次电基本上能够满足一天的需求。“厂家对电池的质保是8年、80万公里,基本上能够满足报废年限需求。”夏飞说。

在计价方式上,新车与原车计价规则一致。

“也有不方便的地方。”目前,夏飞所在的小区没有电动车充电桩,为了充电,他每天都要

到羊山森林公园附近去充电。

记者从市公安局交警支队车管所获悉,新能源出租车所用牌照均为普通电动车牌照,为“豫SD”开头,后面为5位阿拉伯数字。在新的号牌投入使用的同时,旧的出租车号牌同步收回并不再投放,以保持中心城区出租车总体数量和营运市场稳定。

“新能源车是国家支持的方向,也是发展趋势。在旧的燃油出租车淘汰之际,公司都会向车主宣传国家政策,鼓励其更换新能源车辆。”在采访中,市区多家出租车公司负责人均有同样说法。

另外,记者从我市交通运输主管部门获悉,目前,中心城区巡游出租车(车顶安装出租车标志的出租车)已有9辆新能源车,其中近期上新6辆;网约车新能源出租车接近200辆。

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心