

开学季孩子烦躁焦虑 家长该怎么办？

开学在即,孩子出现情绪低落、烦躁易怒的现象,到医院检查却查不出问题,家长该怎么应对?宁夏卫生健康委24日举办“时令节气与健康”(处暑)发布会,邀请专家作答。

银川市妇幼保健院儿童康复科主任、副主任医师李欢介绍,孩子临近开学出现情绪低落、烦躁易怒、爱发脾气、睡眠不稳等情况,绝大部分并非装病,也不属于心理疾病,而是典型的开学适应期身心应激反应,是学龄期孩子普遍存在的正常阶段性现象。

“假期期间,孩子身心处于松弛状态。临近开学,环境模式即将快速切换,孩子短时间内难以适应角色转变,极易产生紧张、焦虑、抵触、不安的情绪。”李欢介绍,儿童情绪调节能力尚未发育成熟,不擅长表达心理压力,往往会通过身体表现出来,出现无器质性病变的头痛、腹痛、乏力、胃口差等躯体反应,这是情绪压力的生理性外

化,属于正常的身心联动反应,家长无需过度紧张,也不要随意指责孩子故意装病。

李欢表示,面对孩子的开学适应反应,科学、温和的家庭引导是缓解不适、平稳收心的关键。“家长要放平心态,接纳孩子的负面情绪,耐心倾听孩子的感受,给予理解和安抚,缓解孩子的心理压力。同时循序渐进调整孩子的生活作息,按照上学节奏逐步早睡早起,让身体和生物钟提前适应校园节奏。”

李欢介绍,多数孩子通过家庭科学疏导、作息调整、情绪安抚,一周左右即可完全恢复正常,顺利适应开学节奏。如果孩子出现持续长时间情绪崩溃、彻夜失眠、食欲严重下降,躯体疼痛反复出现且严重抗拒上学,长期影响正常生活与学习的情况,可进行专业评估与科学指导,帮助孩子平稳度过适应期。

据中国新闻网

为什么你永远拍不到蚊子？答案藏在这几个动作里

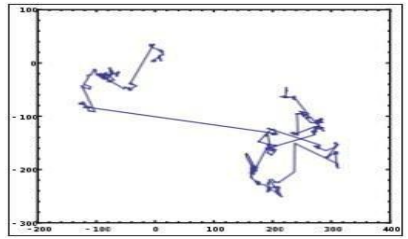
如果说有一种虫子,全世界的人都不遗余力地想将其消灭,那一定是蚊子。人们发明了拍死、捏死、碾死、喷死、毒死、电死、熏死等多种方法,但最常用的还是最原始的“拍死”。然而,想稳、准、狠地拍死一只蚊子,绝非易事。明明出手时感觉挺准,打开巴掌却空空如也。这究竟是因为什么?如何才能提高命中率?我们来详细聊聊。

为什么拍死一只蚊子那么难？

要想精准打击,首先得了解蚊子的飞行机制。蚊子和苍蝇属于“双翅类”,只有两个翅膀,而绝大多数昆虫拥有四翅。双翅类的蚊蝇虽最高速度不及蜻蜓等,但飞行极为灵活,能轻松完成急转弯、悬停爬升等高难度动作。

更关键的是,蚊子身体上有一个叫“平衡棒”的器官,由后翅演化而来,分布着大量感觉神经末梢,能敏锐感知空气中的细微震动。当你挥手拍击时,产生的气流扰动被平衡棒捕捉,神经信号无需经过大脑,直接由胸部神经节发出指令,蚊子便能瞬间做出反应。这就是为何你自觉“第一时间”出手,却依然扑空的原因。

此外,蚊子的飞行轨迹极其诡谲,应用了一种名为“莱维飞行”(Lévy flight)的随机游走模式(见下图)。



患者病理检查有了专属“身份证”

新华社北京8月25日电(记者李恒、彭韵佳)针对病理数据标准不一、流通不畅等痛点,国家医保局25日公布《“医保病理云索引”编码规范》,编制全国统一的病理数据索引,为患者每一次病理检查生成全国通用、唯一的专属“身份证”。

这一专属“身份证”,将实现病理数据跨地域、跨机构快速精准调取,推动病理检查进一步数字化、标准化、通用化。

病理诊断是临床疾病诊断的“金标准”。本次发布的“医保病理云索引”共设8个部分,总长79位,涵盖全维度核心检查信息,要素全面、精准可溯。

其中,证件类型与号码锁定患者主体身份,就诊类型区分门诊、住院等诊疗场景,病理申请单号、病理号、检查时间、检查类别精准定位单次检查数据,机构代码明确诊断报告出具主体,全方位保障病理数据规范归集、精准匹配、安全共享。

公益慢火车 助力采山客林海“淘金”



8月24日,6245次“兴安北极号”公益慢火车的列车长在“车厢山货超市”向大家介绍林区山货品种。

每年八九月份,黑龙江大兴安岭地区进入林下采收旺季。

往返加格达奇与古莲的6245/6次“兴安北极号”公益慢火车,载着来自各地的采山客深入林区“淘金”。在列车上划定农

林物资专区、打造“车厢山货超市”、为采山客讲授进山安全知识、建立微信群邀请采山客及沿途商户等加入以方便买卖双方对接……铁路工作人员为采山客们提供了贴心服务。

这趟慢火车,既跑出了林区经济的流动“致富线”,也温暖了采山客们的旅途。

新华社 发(徐率 摄)

谈恋爱会让人变胖？不止“幸福肥”那么简单

你有没有发现,恋爱后体重悄悄上涨?或者伴侣突然开始疯狂健身,让你隐隐不安?其实,餐盘里的食物从来不只是卡路里,更是亲密关系中最诚实的“传声筒”。

亲密关系里的“体重密码”

研究表明,稳定恋爱中的人平均体重往往高于单身时。这背后有个温暖的心理机制:亲密关系带来的安全感,让我们不再靠“瘦”去换取外界认可。被接纳的身体,会自然地放松下来。

但体重变化也可能另有隐情。突然变胖,未必只因吃多,也可能是关系出了问题。当两人不再交流、不再一起吃饭、不再彼此关注,食物常沦为唯一的情绪安慰。婚姻满意度下降与体重上升有明确关联——孤独感会促使人用进食填补情感空洞。相反,伴侣突然节食或疯狂健身,也可能是在用“控制身体”来应对“关系失控”的焦虑。体重秤上的数字,往往对应着关系温度计的刻度。

晚餐正在替你说“我爱你”

进化史上,“为对方准备食物”是最原始的爱的表达。记得你的口味、特意为你下厨,是在说“我在意你”;每天共餐、口味趋同,是在说“我们在同步”;你生病时对方买来你爱吃的,是在说“我想照顾你”。而当伴侣不再

问“你吃了吗”、不再留饭、不再记得你的喜好,往往意味着关系已进入“静默疏离”。餐桌上的距离,正是心的距离。

这顿饭比你想得更重要

饮食不只是“吃进去什么”。在亲密关系中,它是关系质量的“代谢物”——每一顿共餐都在记录关系变化,每一斤体重都在表达未曾言说的需求。当关系出现张力,别急着站上体重秤,先问问:我们最近一起吃饭了吗?我们的食物还在替我们说话吗?如果答案否定,你们需要的或许不是减肥食谱,而是一次关于“我们还能否同步”的真诚对话。两个人愿意坐下来共享一餐,本身就是最深情的告白。

重塑“一起吃饭”的仪式感

若体重已成敏感话题,最有效的方案不是督促对方减肥,而是重建共同进餐的仪式。创造共享空间:清淡与重口可配两种蘸料,素食与肉食可“半盘半肉”,核心是让餐桌成为连接点,而非擂台。换种方式表达关心:“我担心你,想陪你运动”比“你胖了”更好;“你最近胃口不好,聊聊吗”比“你怎么瘦了”更能打开对话。每天至少共餐一次,周末一起逛菜场、轮流做“专属菜”——这些微小举动,都在反复确认:我们仍在同一条船上。

据《北京青年报》