

孩子健康成长 家长要关注这五“态”

孩子上了中小学后,有的家长可能会感到焦虑,遇到一些问题拿不定主意。有的家长调侃因辅导作业或教育孩子被气得心口疼、血压升高。如何改变这种情况呢?

适当调整心态

家长们最大的担心是怕孩子将来考不上好大学,找不到好工作,家长的担心不是没有道理,但我们更多的是要有信心。即便孩子没考上好大学,学一门技术,有一技之长,一样可以养家,一样可以正常生活。

弦绷得太久太紧容易断。家长的心态过于紧张,无形中会增加孩子的心理压力,可能会让孩子的心理也一直处于紧张状态,这并不利于孩子的健康成长。我们不提倡家长和孩子没有任何压力,也反对家长和孩子压力过大,希望家长的心态能稍微放平一点,既严格要求孩子,也更多地接纳孩子,相信孩子。如果孩子通过努力,获得了优秀的成绩,我们当然高兴;如果孩子没考好,不建议你对他大吵特吵,甚至“手脚并用”,只要他健康康康,有积极向上的心态,有良好的品德就行。没考好,他心里也难受,他自己会总结、反思、努力的,这时他更需要我们的鼓励。人生路很长,一步一步来,只要脚踏实地地走下去就行。

尽量降低姿态

家长给孩子讲道理时容易产生矛盾。时至今日,仍然有很多家长错误地认为自己比孩子高一等。在父母面前,孩子就得听父母的,不能摔东西,不能发脾气顶嘴,否则就是对父母极大的不尊重,就无法容忍。

例如,当你批评孩子写作业坐姿不对,并警告他再不对要惩罚时,孩子可能立即反驳:“你看书写字的坐姿对吗?你自己都做不到‘一尺一拳一寸’,有啥资格来教育我?”你会怎么做呢?是跟孩子讲一通道理或跟孩子辩驳,还是直接发脾气?现在的孩子们认为自己跟父母是平等的,父母说的不一定是对的,他们会坚持自己的意见,不一定全听父母的,他们喜欢朋友式家长、民主式家长。

再例如,你看到孩子学习桌乱糟糟的,而且你已经帮他整理了好多次,你让他整理一下,他随口说:“我等会儿整。”你会怎么做呢?是平静地观察,还是要求他必须现在就整理,抑或是问他到底啥时候整理,给你一个准确答案。即便你认为孩子可能是撒谎,不一定会整理,也不建议你立即揭穿谎言,孩子毕竟是孩子,我们可以适当宽容一些,有时候不一定非得跟孩子较真。



恢复学习生态

就文化课学习而言,“不让孩子输在起跑线上”是一道伪命题。

学习要因人而异,不要盲目跟风。不是上了辅导班,成绩就一定优秀;不上辅导班,成绩就一定不好,从来没有这样的现象。现在的中考命题越来越灵活,重在考查思维品质,设定情境任务,兼顾基础性、应用性、综合性、创新性,反对盲目机械刷题,不是做题越多,成绩就一定越好。

其实,孩子提升成绩最有效的办法是上课认真听,课后认真完成作业,有问题及时向老师请教,及时跟同学们探究,争取当天解决当天问题。

不同的年龄段有不同的身心发展特点,不建议拔苗助长,不建议一律超前学。

文体活动常态

这一代孩子的学习压力很大,所以他的心理问题也可能更多,更需要引起我们的关注。

无论在家里,还是在学校,我们要常态化地开展一些有益的文体活动,来帮助他们减压。例如学校里定期开展远足活动、拔河比赛、球类比赛、田径运动会等,把心中的情绪宣泄出来,会让他们的体魄更加强健,心态更加阳光。如果能定期举办文化艺术节、社团活动等,给有才艺的学生搭建展示才华的舞台,他们会更加自信。

防止身心变态

我们常说尊重孩子,但现实中能真正做到并不容易,如果能真正把孩子当成孩子来看待,尊重孩子的兴趣爱好,意见,了解孩子的情感世界,会有助于孩子健康成长,否则可能导致出现心理问题。

例如孩子不想上辅导班,而你作为家长强制孩子去上,孩子心里有情绪,他会认真学习吗?这会不会导致亲子关系紧张甚至让孩子出现厌学症状呢?一旦此类状况出现,我们就后悔莫及了。

有个朋友家的孩子初中考上了名校,他的妈妈就辞职陪读,但后来孩子厌学了,父母一直找不到原因,直到高中才慢慢发现问题。原来孩子初二时打篮球,篮球不小心砸到另一位老师,老师把孩子送到了政教处,政教处说给孩子一个处分,如果后期表现好了,让各科老师签字来消除处分。孩子一直很担心这个处分,到初三他问父亲如何消除处分,他父亲竟笑着说:“啥处分?假的,当时想着给你个教训,我跟政教处商量出来的办法吓唬你的,根本没有处分。”

就因为这个事情,孩子觉得父亲一直在骗自己,他不再相信父亲了,竟慢慢开始厌学了。到了高中,说起此事,孩子依旧泪流满面。有些事在成人看来可能是不值得一提的,对孩子的心灵伤害却很大。

作为父母,可能觉得给孩子提供的学习、生活条件不错了,但在孩子看来可能是“父母整天就是学习、作业,除此之外,还有什么呢?” (来源:《中国青年报》)



高血压人群运动 要注意哪些事?

运动对血压的控制有益,但是高血压是脑出血和脑梗死的最重要的危险因素,为了规避因运动不当对身体造成伤害,高血压人群在运动时要注意以下几点:

第一,不是所有高血压患者都可运动。一般,1级和2级高血压及部分病情稳定的3级高血压患者可以运动,但对于血压波动较大的3级高血压患者及有严重并发症的患者,不主张进行运动。

第二,运动要在医生指导下进行。任何运动都有风险,不论您是哪一级的高血压患者,在运动前一定要咨询您的医生,在医生指导下选择适宜您身体情况的运动项目和运动时长,切忌盲目跟风。

第三,运动过程中最好实现实时血压和心跳监测。伴随着科技产品的发展,很多运动腕带都具有实时监测血压和心跳的功能,运动时根据医生指导建议将血压和心率控制在合理范围之内,切忌运动时一高兴就突破了运动心率或血压上限。

第四,运动频次和运动强度要控制好。一般遵循中等强度、短时间、多次的原则。运动可使收缩压和舒张压一定程度的降低,一般运动带来的降压效果可以维持22~24小时,从科学健身和运动安全、有效性方面考虑,运动时遵循中等强度、短时间、多次的原则,通过每日累积运动量达到要求就可以最大限度地发挥运动效果,将血压维持在适宜水平。

第五,运动要长期坚持才有效。研究表明,高血压人群经过最少一个月的科学运动疗法才能初见成效,坚持两个月才能有一定成果,半年左右超80%的高血压受试者血压下降明显。

总的来说,目前对于高血压人群药物治疗是根本,运动疗法仅是药物控制血压的一个辅助手段,切忌盲目停药。运动降血压跟高血压治疗一样,需要长期坚持才有成效。(来源:《北京晚报》)

日本学者:吃饭快比吃得油更易胖



最近,日本冈山大学研究生院和保健管理中心的一项共同研究表明,吃饭速度是导致发胖的重要因素,并对健康产生极大影响。

研究小组以大学生为对象,就肥胖和进食方式之间的关系进行了为期3年的跟踪调查。结果显示,在热量水平差别不大的情况下,吃饭速度与吃饭速度正常者相比,发胖风险高了4.4倍,吃饭快的男性比女性受影响更大。

研究人员指出,与喜食油腻、吃太饱等其他进食习惯相比,吃饭过快更影响体重。专家表示,为防止中年后发胖引起高血压、糖尿病等,年轻人应注意及时改掉吃饭快的不良习惯。口腔护理和肥胖治疗领域的专家推荐,一口饭最好嚼20~30次。(来源:《中国医药报》)

碳水化合物选不对,饿得快还容易胖!



近期,世界卫生组织(WHO)发布了多项健康饮食指南,为公众提供更科学、更健康的饮食建议。其中的《成人和儿童碳水化合物摄入量》,就是要告诉大家碳水化合物该怎么选、怎么吃。

一提到碳水化合物,我们就会联想到米饭、面条、馒头等主食。的确,碳水化合物是人体必需的宏量营养素,是我们身体能量的主要来源。因此,摄入碳水化合物是必不可缺少的。那么生活中,如何判断碳水化合物是“好碳水”还是“坏碳水”呢?

首先了解一下碳水化合物的种类。按照人体能否消化吸收分类,分为可利用的碳水化合物,即可以被人体消化、吸收、利用的各种糖类;不为人体利用的碳水化合物,如纤维素等。

“好碳水”

结构相对复杂,富含纤维素、维生素和矿物质,能量相对较低,在消化过程中分解较慢,血糖生成指数较低,对血糖的影响较小。简单一句话,就是这类碳水化合物是不易消化的淀粉。

这类淀粉还有一个名词叫“抗性淀粉”。抗性淀粉消化困难,进入结肠,可为肠道里的细菌提供营养;由

于吸收和进入血液缓慢,所以有助于糖尿病患者维持正常的血糖,减少饥饿感。未经加工的全谷物、生土豆、扁豆和香蕉等富含抗性淀粉。如生土豆含抗性淀粉75%,而新煮熟的土豆仅含3%,但冷却后又增加到12%;再如薯类,生薯内含抗性淀粉50%~60%,而熟薯类降至7%,所以有“红薯生吃,土豆凉吃”的建议。

蔬菜和水果富含纤维素,同时含有一定的碳水化合物,也可视为“好碳水”。这类食物通常为绿色,即为绿色碳水化合物。这些绿色碳水化合物让你容易感到吃饱了,并能减缓胃部排空的时间,还可以为人体提供维生素和矿物质,让你的牙齿和肠道更健康。

“坏碳水”

结构相对简单,富含高热量,同时纤维素、维生素和矿物质的含量低,能在消化过程中迅速分解,转化为葡萄糖,使血糖达到峰值。

这类碳水化合物如果摄入过多,就会增加心血管负担,增加患2型糖尿病的风险,不利于控制血压和体重。这类碳水化合物多为白色或米色食品,如米面、糖果等。

(来源:健康中国)

云浮市云安区自然资源局国有土地使用权网上挂牌出让公告

云安自然资源字[2023]008号

经云浮市云安区人民政府批准,云浮市云安区自然资源局决定在交易挂牌方式出让1幅地块的国有土地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况:宗地编号:云出挂(2023)012号;宗地面积:71373平方米;宗地坐落:云安区石城镇珠涌中磊石材市场东北侧;出让年限:50年;容积率≥1.0,绿地率≤20%,建筑密度≤30%,建筑高度不作限制;土地用途:二类工业用地(M2);保证金:人民币400万元;按土地现状出让;宗地红线外“五通”(即通路、通讯、通电、通水、通排水),宗地红线内场地已平整;起始价:人民币1998.44万元;加价幅度:人民币50万元/次(详见规划设计条件);云安规设条字[2023]016号。该宗国有建设用地使用权出让成交价自签订《国有建设用地使用权出让合同》之日起30日内付清。

二、竞买人的范围:凡中华人民共和国境内的法人、自然和其他组织,除法律另有规定者外,均可参加竞买。(二)竞买人拟成立新公司进行开发的,在网上申请明确竞买人(或联合体各方)的出资比例,新公司出资比例必须与递交的网上打印《竞买申请书》一致,出让人可以竞买人签订《国有建设用地使用权出让合同》,在竞得人办理不动产登记登记手续后,再与新公司签订《国有建设用地使用权出让合同(合同补充条款)》;也可直接与新公司签订《国有建设用地使用权出让合同》。

(二)操作系统要求:操作系统使用Windows 7及以上版本操作系统;显示器分辨率要求:1366*768及以上分辨率;硬件网络要求:配备2G以上内存,2M以上有线宽带网络。(三)请各竞买人务必使用360安全浏览器(版本号12以上,极速模式)进行竞买活动。下载地址:(https://browser.360.cn/secure)。竞买期间,因安全软件策略不同原因,建议竞买人暂时退出竞价电脑上所安装的安全软件,防止安全软件的拦截而造成竞买失败,由此产生的所有责任由竞买人自行承担。(四)温馨提示:本次竞价采用网上竞价系统,因各竞买人使用的网络类型和网络段有所差异,为避免网络的突发故障影响保证金的缴纳,竞买人应留有充足安全时间,尽量避免在保证金缴纳截止时间时匆忙提交保证金。为确保保证金到账情况,请竞买人提交后在平台查询保证金到账情况,如因竞买人自身原因导致保证金未按时到账或其他因素竞买失败,由此产生的所有责任由竞买人自行承担。(五)该公告同时在云浮市公共资源交易网和广东省土地市场动态监测与监管系统上发布。云浮市云安区自然资源局 2023年8月26日

关于换发《保险许可证》的公告

中国平安财产保险股份有限公司云浮市罗定支公司经国家金融监督管理总局云浮监管分局同意,换发《保险许可证》,现予以公告:机构名称:中国平安财产保险股份有限公司云浮市罗定支公司;机构编码:000017445381;设立日期:2004年7月26日;许可证流水号:00112974;地址:广东省云浮市罗定市素龙街道富泰路36号富兴大厦6楼603、605号房;业务范围:企业财产损失保险、家庭财产损失保险、短期健康保险、意外伤害保险、建筑工程保险、安装工程保险、货物运输保险、机动车辆保险、船舶保险、能源保险、法定责任保险、一般责任保险、保证保险、信用保险、代理国内外保险机构检验、理赔、追偿及其委托的其他业务。中国平安财产保险股份有限公司云浮市罗定支公司 2023年8月22日