过好暑假要学会“三不可少”

暑假来临,各种暑托、兴趣班、游学项目热火朝天,两个月的假期,是否可以用悠长、丰富、精彩来憧憬?教育和儿童健康专家等表示,快乐有益的暑假可以有各种各样的过法,但有三个要素不可缺少,一是安全,二是亲子即家庭教育,三是健康作息。

“小鬼”在家,安全第一

假期前夕,6月23日在湖北当阳,4名学生落水,2名学生搭救,最终6人全部溺亡。惨剧,一次次敲响了安全的警钟。全球儿童安全组织中国区负责人崔民彦告诉记者,夏季是儿童伤害的高发期。特别是溺水和道路交通伤害。同时,由于很多孩子父母是双职工,其他的伤害事件如坠落、烧烫伤等也会发生。

“许多意外伤害都是可以预防的。”崔民彦说,“要对孩子开展教育、提供必要防护,包括水安全、道路交通安全、娱乐安全、性安全等。”她特别提出,孩子一个人在家中的安全特别重要,“‘小鬼’在家,安全第一,要让孩子时时刻刻联系到人,检查家中环境,教孩子在有人敲门、发生火灾时等各种情况该如何应对。”

暑假期间,外来务工人员子女的安全值得关注。学校可通过对家长发放通知,邀请交警作报告等方式,提醒孩子在假期里不要去危险的地方游泳、当心车辆、注意饮食卫生。

让孩子在生活中成长

许多家长带着孩子旅游,去游乐场、公园,暑假是亲子、家庭教育的重要时期。小事不小,贵在坚持。许多学习习惯的问题,根源在于生活。例如,有的孩子做功课老是拖拉、上课坐不住,家长可以在暑假里注意培养孩子时间观念、引导如何集中注意力;例如让孩子晾晒衣服、擦地板,不仅可以锻炼手脑协调性,还培养他们解决问题的能力;例如让孩子听新闻并复述,对语言表达组织能力很有益处。很多家长非常忙碌,但是家庭教育每天只要很少的时间且可以穿插在其他活动中,这种习惯、能力的培养不是抄了多少课文、做了多少道题目可以替代的。

建立健康的作息习惯

“暑假,是孩子长身高、减肥的黄金时期。”营养师表示,“但是在临床上,我们经常看到有的孩子一个暑假胖了5斤以上。”

专家表示,虽然孩子在暑假里面可以适当放松,但是仍要保持正常作息,一日三餐定时定量,早餐可以晚吃,但不能不吃,特别不建议半个西瓜加零食当一顿饭的做法。正在生长发育期的孩子,每天的饮食应包括肉或鱼、蛋、奶、水果、蔬菜等;为了避免孩子大量喝饮料,在家中可以备一些自制的菊花茶、柠檬茶。

针对部分孩子暑假长时间坐在电脑、电视前的习惯,专家建议每天必须让孩子保持一定的运动量,不能让孩子“宅在家里”,更不能一直“孵空调”。

如何为心理减压:

“加减乘除”减压法

近年来,医学专家发现,由心理压力引起的身心疾病已呈大幅度上升的趋势。所以心理减压成了不少上班族关注的焦点,那么该如何减压呢?就让医学专家来告诉大家该怎样减压吧。看看医学专家的减压方法有效不。

加法

积极参加体育锻炼,拓展生活圈子。任何项目的体育活动都能使人感到惬意,但前提是不要运动量过大。另外,与其在家中使用健身器械,不如到公园散步,同朋友踢球或者是登山、游泳,有意结交新朋友,接受新信息,开拓视野。

减法

降低生活标准,接受别人的帮助。对生活高变准严格要求的人不在少数,这些人应该学会适度放松,不要认为自己能够做好一切事情。如果遇到力所不能及的事情,最好能请别人帮忙。

乘法

给自己留一些时间,要学会多留些时间给自己。一个人如果总是不闲着,会使周围人的情绪也随之紧张。如果感到累了,一定要休息,即使不累,为了爱惜自己也不妨躺下来放松一会儿。

除法

不要同时做好几件事情,把家务分开做。不要总想自己能够同时做好几件事。与其同时忙碌好几件事情,不如考虑如何提高效率,最好是把家务分成几部分来做。例如:今天

整理浴室,明天给房间除尘,后天再擦窗户。心理学家认为,适度的家务劳动并不会使人感到疲劳,而且还会给人带来愉悦感。

随着生活水平的不断提高,大家的工作压力也越来越大,所以如何减压成了大家头疼的事情,以上内容是专家推荐的减压的方法:“加减乘除”减压法,希望能帮助大家的心理做减压。

盛夏冷饮消暑知多少

炎炎夏日,冷饮是不可缺少的消暑“良器”。现在人们对冷饮食品的需求也高了,不仅在花色品种和产量上都有所增加,而且逐渐发展成为一种健身食品。

冷食类

常见的有冰棍、雪糕、冰淇淋、食用冰块等。此类食品不仅能解暑降温,而且容易消化吸收。但切忌一次不可摄入过多,否则会影响消化功能,甚至引起腹痛、腹泻。

清凉饮料类

包括汽水、果汁、酸梅汤和可乐类各种兑制饮料等。

汽水是以糖、果酱、水为原料,加入适量的酸味剂、着色剂、香料、防腐剂等食品添加剂,以饱和的二氧化碳压灌装瓶。

果汁又分为原果汁、鲜果汁、浓缩果汁和果汁酱等,它是将水果汁液,兑入不同剂量的水和糖配制而成。此类饮料含维生素丰富(特别是维生素C含量较多),此外还含有丰富的有机酸和无机盐等,是一类营养丰富,易于消化又帮助消化的理想饮料。

酸梅汤是以乌梅或白梅或酸梅等为主要原料,去渣后加糖及少许香料配制而成,一般需冷冻或冰镇后饮用,具有消暑开胃、生津止渴的功效,是百

姓喜爱的传统饮料。含有丰富的有机酸如苹果酸、柠檬酸,还有能抑制乳酸的枸橼酸,因此具有消除疲劳等作用。

兑制饮料是以各种果汁、果酱、果料为原料,加入适量的添加剂成为原汁,然后在现场以饮用水稀释即可饮用。

含酒精饮料

一般指酒精度小于5度以下的酒精类饮料,如啤酒,是以麦芽为主要原料,以大米、小米为辅料,加入啤酒花经酵母发酵而成,含有多种氨基酸、维生素(主要是B族维生素),可被机体直接吸收。发酵所产生的酒精和二氧化碳,有助于消化和帮机体散发热量,所以啤酒成为盛行的饮料。中国营养学会建议的成年人适量饮酒的限量值是成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,相当于啤酒750毫升;成年女性饮用酒的酒精量不超过15克,相当于啤酒450毫升。

生物碱饮料

此类饮料是目前较为盛行的各种可乐型饮料。此外,还包括茶、咖啡等。这类饮料大都含有古柯碱(即可卡因)和咖啡因,具有兴奋作用和利尿,助消化的功能,很受广大消费者的欢迎,历久不衰。

矿泉饮料

饮用天然矿泉水是地下深层循环水,未受污染,含有人体必需的多种矿物元素,是世界公认的安全、卫生、健康的饮料。它不但解渴,而且可以补充人体所需的矿物质。国家对饮用天然矿泉水有质量和卫生标准的要求。

◓健康新知

生活中,这些事你发现了吗?

生活中有许多现象,你可能并没有去注意。你是否注意到如果早上你的体重稍稍减了一点点,这一天你都会心情愉悦,那么,你是否又注意到当你的老公近来脾气很好的时候,你又是不是特别有心思去买衣服、化妆,很勤快地“收拾”自己……在我们的身边,总是存在着这样那样的现象,下面让我们一一来详细解释一下这些现象的原由。

减点体重脾气变好,快乐感提高

体重超标,不仅容易患“三高”,而且脾气也会跟着变坏。美国《赫芬顿邮报》报道的一项新研究,给我们敲响健康新警报。

美国佛罗里达州立大学医学院和美国国立卫生研究院的研究人员,选取了1900多名参试者,对其体重和性格改变之间的关系进行了分析。结果显示,当参试者的体重增加10%左右后,他们的冲动性明显增强,遇到小挫折更容易着急上火,与他人发生矛盾和冲突;同时也更容易受到外界诱惑和他人影响,轻易下决定和判断。而当体重减轻时,性格则会更冷静、理智。但是,当遇到重大事情时,

体重增加者还是能够保持慎重的思考。

研究员领导者安吉丽娜·萨廷表示,一个人的身心状况是紧密交织的。保持健康的体重,适当减肥,不仅对身体有好处,还能提高快乐感。

丈夫脾气好妻子更漂亮

婚后的女人通常会买昂贵的化妆品来保养自己。然而,美国心理学家研究表明,丈夫脾气好就能让妻子看起来更漂亮。

这项研究发现,拥有心胸宽广、不容易发脾气的丈夫,妻子的皮肤会变得光滑细腻,而且常常容光焕发;而寡言少语又心胸狭隘的丈夫,他们的妻子大多会郁郁寡欢,皮肤粗糙,还容易长暗疮和黄褐斑。

研究人员解释说,不仅是丈夫脾气好能让妻子变美,妻子温柔也能让丈夫变得自信和

帅气。这是因为,每个人在婚前心理都会有一定的缺憾,婚后配偶的体贴能使其愿望得到一定程度的满足,使得人格越来越丰满,体现在外表上,就是容光焕发。

听新歌心情更愉悦

据英国《每日邮报》报道,加拿大麦吉尔大学的心理学家发现,当人们听到从未听过的动听歌曲时,大脑中会产生强烈的快感,堪比品尝美食。

研究人员让受试者欣赏60首过去从未听过的动听歌曲,并对他们的大脑进行核磁共振扫描。结果显示,大脑中负责快感、恐惧、成瘾等情感功能的伏隔核越活跃,受试者就越想再听一次这首曲子。

心理学家解释,人的大脑内存在一套“奖赏回路”,由伏隔核、尾状核、壳核、丘脑等多个脑区形成,能够加工与快感有关的外界刺激。这解释了为何动听的音乐能让人产生快感。