

疾控专家支招缓解“开学综合征”

迎来秋季新学期,中国疾控中心近日发布健康提示,提醒家长帮助孩子更好进入开学状态,要特别注意增加对孩子内心世界的关注,观察孩子的情绪、行为,发现孩子的异常变化时要及时调整、及时就医。

刚开学这几天,有少部分低年级孩子表现出不愿意去上学,或上学路上、到了学校就说恶心、头疼、发烧等,但到医院又查不出病理问题;初中的孩子则主要表现为易怒、发脾气、急躁等情绪问题……首都医科大学附属北京儿童医院精神科主任崔永华介绍,如果有以上症状,可能是孩子遭遇了“开学综合征”,需要用科学方法来应对。



法来应对。

根据中国疾控中心发布的“缓解‘开学综合征’”健康提示,“开学综合征”并非医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学之始,中小學生所表现

出的一种明显不适应新学期学习生活非器质性的异常表现。

崔永华表示,家长、老师尽早识别孩子的心

理问题极其重要。为帮助孩子顺利度过开学季,建议家长重点做好以下工作:循序渐进调整孩子的生活习惯,比如每天提前半小时至一小时睡觉;从孩子感兴趣的和书和事做起,比如孩子看不进去书,可以让他先看自己喜欢的漫画,保持专注,慢慢地把思维调整到书本上。如果经过鼓励、开导等努力后,孩子仍无法恢复,应尽快寻求正规心理医生等专业人士帮助。

日常护肝养肝小妙招

肝脏属五脏之一,对维持生命活动的正常进行有着极其重要的作用。日常养肝护肝可用八常养肝法,其操作简单,包括常梳头、常弹耳、常运目、常叩齿、常揉胸、常捶腰、常搓脚心、常伸肢。其中梳头、弹耳、运目、叩齿的做法如下——

梳头:十指微屈,用手指尖或指腹,自前额发际,经头部向枕部梳去,反复直至头部发热约五分钟。注意力要适中,不能过猛。

弹耳:保持头部不动,用双手拇指和食指捏住两侧的耳垂,向下弹拽,一拉一放为一次,做30次之后,两手拉住耳垂向外画圆圈十次。

运目:双眼平视,轻轻闭上,约十秒钟后再缓缓睁开,然后合眼或闭眼均可,用眼珠转圈,先左、上、右、下顺时针方向,然后眼珠逆时针转圈,重复三次。

叩齿:将牙齿刷漱干净,然后上下牙有节奏地相互叩击,先左侧牙齿,再中间门牙,最后右侧牙齿,每个动作30次到50次。

注意,养护肝脏的方法有很多,应根据自身情况来选择适合的方法。

梅河口市殡葬服务中心经营性项目承包经营使用权拍卖公告

我公司受梅河口市殡葬服务中心委托,定于2023年9月18日10:30在梅河口市众城万家小区P4栋6号门市,依法对梅河口市殡葬服务中心所拥有的经营性项目承包经营使用权按现状进行公开拍卖。具体公告如下:

一、拍卖标的基本情况:
梅河口市殡葬服务中心经营性项目承包经营使用权。承包经营期限为三年,即从2023年10月1日起至2026年9月30日止。拍卖底价为承包费¥189万元(不包括:设施建设、备品购买等及增值税、印花税、教育附加税、所得税、房产税、房屋管理、房屋修缮和设施维护费等一切相关税费)。

经营性项目承包经营使用权项目包括:二楼客房、餐厅、商店经营、遗体整形、遗体制作。

二、拍卖标的展示时间:2023年9月9日-17日。展示地点:梅河口市殡葬服务中心。联系人:秦先生,联系电话:13614454404。

三、竞买登记手续办理:竞买人应在2023年9月9日起至9月17日15:00前到吉林省价信拍卖有限责任公司梅河口市办事处(梅河口市众城万家小区P4栋6号门市)携带本人身份证和30万元竞买保证金及10万元经营风险抵押金办理竞买登记手续,方可取得竞买资格,逾期不予办理。

竞买保证金和经营风险抵押金及成交价款转入账户
户名:吉林省价信拍卖有限责任公司
账号:35910188000638346
开户行:中国光大银行长春分行营业部

四、拍卖时间:2023年9月18日10:30
五、联系电话:13614454404 秦先生
13756139330 杨先生
15643116383 孙女士

联系地址:梅河口市众城万家小区P4栋6号门市
吉林省价信拍卖有限责任公司



晚餐吃太晚 糖尿病和心脏病风险增大

研究人员发现,晚餐吃太晚会使葡萄糖和胰岛素水平激增,而这两者都与糖尿病发生相关。吃太晚也提高了血液中的胆固醇和甘油三酯,这两者都会增加罹患心脏病的风险。

体重增加的原因是身体脂肪代谢的速度降低,即脂肪分解,生成能量的速度降低。试验表明,延迟进食导致受试者消耗的脂肪减少。

研究还发现,延迟进食导致更多的碳水化合物被储存,从而导致体重增加,血糖和胰岛素水平升高。实际上,延迟进食不仅导致胰岛素和空腹血糖水平升高,也会增加胆固醇和甘油三酯的水平。对于正

常时间进食的人来说,刺激食欲的生长激素在白天早些时候就达到了高峰,使饱腹感更持久。因此,吃得早有助于防止夜晚和凌晨暴饮暴食,可以预防慢性的健康损害。

研究表明,那些在夜里进食的人比吃饭早的人更胖。尽管遵循着同样的饮食和运动方法,吃饭早的人大约减掉12%的体

重,而吃饭晚的人只减掉体重的8%。吃饭晚的人经常早上吃的少或者干脆不吃早饭,会导致体重增加,而晚上11点到凌晨5点之间进食的人,体重增长比在这些时段没有进食的人更快。

提个醒

出现五种症状 需要检查肾脏

肾脏有滤过、代谢,调节电解质、酸碱平衡和血压等功能。肾脏发生病变后会出现多种症状,提示患者的肾脏需要“检修”了。

尿量变化。正常人每天排尿1000-2000毫升,尿量变多还是变少,都可能是肾脏疾病的表现,尤其是夜里要起来好几回,更要警惕肾脏病变。

尿性状改变。正常人的尿色是透明的浅黄色,如果喝水少或清晨第一次排尿,颜色稍深;如果尿色发红,或者尿中泡沫多,有必要去医院肾内科进行检查。

水肿。早上起来发现眼皮浮肿,或者双脚浮肿,都要考虑肾脏的问题。

消化系统症状。肾脏病发展到终末期,会影响胃肠道功能,出现恶心、呕吐、食欲不振等症状。患者除了看消化科,还要注意排除肾脏病。

皮肤瘙痒。由于体内的尿素不能经尿液排出,会通过皮肤排泄而刺激皮肤;而身体内积累的毒素会导致周围神经病变引起皮肤瘙痒。

妙用花露水

由于花露水的成分中含有一些清热解毒、消肿止痛的中药,因此,花露水除了能祛痱止痒、提神醒脑、防蚊虫叮咬,还具有一定的除菌、杀菌作用。

擦拭凉席。夏天,人们常常赤身躺在凉席上休息。时间久了,汗渍就会沾满凉席,使人感觉很不舒服。如果每天用滴加了花露水的清水擦拭凉席,就可使凉席保持清爽洁净。当然,擦拭时最好沿凉席纹路进行,以便花露水渗透到凉席的纹路缝隙。

喷洒居室。将清水与花露水按40:1的比例配好,装入喷壶中均匀喷洒居室地面,然后关闭门窗10分钟,再开窗通风。早晚各一次,可使居室空气洁净清新。