

孩子放假如“放飞” 家长应该怎么办?

心理医生支招:合理搭配“心智营养餐”

日报消息(全媒体记者宋美玲、实习生张云珂)“家里的大孩子开学就上四年级了,现在做个暑假作业都要我们喊好多遍。”7月24日,二孩妈妈谢季秦向记者说出了她的困扰。暑假是孩子们的暂别课业压力的快乐时光,然而不少家长却在暑假操心起来:孩子年纪小自控力差,放假等于“放飞”该怎么办?

近日,记者就此专访了广西脑科医院心理科二病区(儿少病区)副主任医师潘江艳,请她从心理学专业的角度给家长支招,帮助孩子们合理平

衡暑期的学习和娱乐时间。潘江艳表示,时间管理与孩子的心理健康有着密切关系,而小学阶段是时间管理教育的关键期,家长们不妨好好利用暑假锻炼孩子管理时间的能力。

国际著名脑科学家丹尼尔·西格尔提出了“健康心智餐”理论,即以睡眠时间、运动时间、专注时间、玩耍时间、联结时间、放松时间、内省时间7种日常心智活动构成全套“心智营养餐”,让大脑功能达到最佳。也就是说,除了玩耍放松和运动

睡眠,孩子的日常安排中还应保留与他人面对面交往联系的时间,聚焦于自己的感觉、想法、情感的自省时间和为实现目标而专心致志的时间。

因此,在暑期的日常安排中,家长可以帮孩子列出一天的活动,对照“心智营养餐”思考目前“餐盘”中的内容是否合理,有哪些部分需要调整。家长需要平衡地引导孩子将时间花在学习、玩耍、反思或联结上,这样孩子便会逐步拥有自己的平衡调节能力。

潘江艳也提醒,“餐盘”内各类活动的具体时间没有统一标准,兼顾总

体平衡和个体差异即可。家长不妨把部分主动权还给孩子,让孩子自己来决定学习时间、放松时间,自己制定学习计划,这样可以减少孩子对学习的排斥感。此外家长还应为孩子创造良好的学习环境。孩子的学习时间最好能在自己的书房度过,周围除了学习用品和书本不应有太多干扰其专注力的杂物。家长可以在旁边看看书,但切忌一直盯着孩子或不断唠叨,让孩子觉得厌烦。孩子的学习任务全部完成后,家长可以跟孩子共同检查,拉近距离。



第八批国家集采药品在我市落地执行

39个药品价格平均降幅达七成

日报消息(全媒体记者范楨)昨日,记者在走访中看到,我市部分药店的集采专柜里又新增了不少药品,其中包括抗感染、心脑血管疾病、抗过敏、抗精神疾病、抗凝等常见病、慢性病用药。原来,7月20日,第八批国家集采药品在我市落地执行,39个药品价格平均降幅达七成。

市医疗保障局相关负责人表示,根据《自治区药品集团采购工作小组办公室关于做好第八批国家组织药品集中采购和使用落地工作的通知》,本次落地我市的国家集采中选药

品39个,共有144家医疗机构参与报量,药品价格平均降幅达到70.01%。这次集采药品涵盖部分临床短缺易短缺药品,如呋塞米、托拉塞米等,其中首次将肝素类产品纳入集采。记者了解到,此次药品降幅最大的酮咯酸氨丁三醇注射液,降幅达到95.30%;阿托西班注射液集采前单支价格超过79.9元/支,降幅达92%。

据悉,今年上半年,我市共有省际联盟药品3批次共75个品种集中带量采购药品落地、国家骨科脊柱等6类耗材落地。

儿童不宜烫染发 追求时尚需谨慎

医生:有可能引发接触性皮炎

日前,国家药品监督管理局发布消费提醒,一些家长为了追求时尚或舞台表演效果,给孩子染发、烫发来美化形象。但对于儿童而言,使用染发、烫发用品会带来一定的安全风险,不建议使用。我市是否有儿童在美发店里烫发、染发?家长对于儿童烫染发持什么态度?昨日,记者进行了多方走访。

记者了解到,多数市民认为儿童不应该烫发、染发,但也有部分家长带着小孩去烫个“时兴”的发型。前不久记者走访时就看到,有一名家长带着小孩前往城中区东环大道一家美发店,给小孩烫发。

昨日15时许,市民韦珍珠给三岁半的女儿盘了个漂亮的发型,准备一起逛商场。韦珍珠表示,不应过早给小孩烫发、染发,要让小孩自然成长。跃进路、三中路的美发店店员建议顾客应成年之后再烫发、染发,并且烫染完成后还需进行头皮护理、毛孔清洁等步骤,减少对头皮的损伤。

“儿童的生理特点决定了染发、烫发用品不适合儿童使用。”国家药品监督管理局指出,相较于成人,儿童的皮肤具有表皮屏障功能不完全、真皮纤维结构不成熟、表皮脂质腺体分泌功能不完善等特点。因此,儿童皮肤对外界刺激的耐受能力弱,对外来物质敏感,并且儿童尚处于生长发



小朋友正在店里烫头发

育的关键时期,各类风险因素可能对其造成更多潜在的不良影响。

“儿童烫染发可能会引发接触性皮炎。”市人民医院医疗集团中西医结合医院病区皮肤科主任湛华军介绍,接触性皮炎主要表现为头皮出现大片的红斑,有些还伴随较严重的瘙痒。染发、烫发药水最长可残留4个月,若洗澡时水流到脸部、颈部和躯干等部位,也可能导致身体其他部位出现红斑、丘疹等过敏症状。

“不建议儿童烫发、染发。”湛华军表示,烫染发会对发质造成一定程度的损伤,且儿童毛发脆弱,过度受损则会对毛发造成不可逆的影响。“一旦小孩的发质损伤到不可逆的地步,可能还会影响他们的心理健康。”

全媒体记者 李汶璿
见习记者 黄璐露 报道摄影

饮品圈刮起“养生风”

医生提醒:食养是辅助,健康生活方式才是关键



市民扫码选购饮品

“养颜神仙水”“熬夜快乐茶”“懒人运动茶”……各式各样的花式茶饮在这个夏天成为许多年轻人的“养生”新方式。据店家介绍,这些茶饮中添加有薏仁、枸杞、葛根、菊花等原料,有清肝明目、增强代谢、益气养颜等作用。“养生”饮品是不是真的有用?医生提醒,应根据自身情况饮用,建议常温低糖。

昨日,记者在鱼峰区蟠龙路的一家新式茶饮店看到,源源不断地有外卖小哥提走外卖袋。一名外卖小哥介绍,这家店从单量上远超过其他传统奶茶店。在点单小程序上可以看到这家店主打“养生”,每一款饮品都有相应的受众群体,在糖度和冰量上还可以根据喜好选择。

记者体验了其中一款饮品,看到瓶中有菊花、薏仁等原料,口味在菊花茶的基础上多了一些药材的味道,口感略甜。市民黎女士告诉记者:“同样的价格,我会选择喝这样的茶。因为可以看到里面的原料

是有益身体的,喝完负担也比喝奶茶小。”至于是不是真的有效果,她也说不准。

“用薏仁、茯苓等食药同源的药材做成的饮品,叫作食养药膳,有一定的养生调理作用。”市中医院治未病中心医师李玉蟾介绍,这些药材本身是没有害的,但这种饮品具体有没有效果,取决于食客自己的体验。炎炎夏日,能不能饮用一杯冰镇的“养生”饮品?李玉蟾说,从养生的角度来说,长期饮用冰镇的饮品不利于脾胃,高糖也会造成面部衰老、脂肪堆积,所以建议饮用常温低糖的饮品。

同时她提醒,这些“养生”饮品并不能代替药物,建议大家去选择一些纯天然植物浸泡的饮品,少喝甜腻的奶茶,会更有利于身体健康。食养只能起到调理作用,健康的生活方式才能带来良好的身体状态。

全媒体见习记者 张子淳
报道摄影

近期我市血液库存告急

呼吁市民献爱心助“一臂之力”

暑期,我市多家医疗机构都迎来了就诊、手术高峰。然而酷热难耐的天气里,街头人流量大幅下降,走进各献血站点参与无偿献血的人数急剧减少。血液是临床救治中不可替代的资源,居高不下的临床用血需求让我市血液库存告急,广西血液中心加赠献血纪念品,呼吁更多爱心人士积极献血,奉献“一臂之力”。

7月25日起,广西血液中心推出“炎炎夏日献热血 感恩回馈送关爱”活动。凡在我市各采血点成功捐献血液的爱心人士,除了可获得献血常规纪念品,还

可获得广西血液中心限量赠送的1.8L花生油一瓶。

广西血液中心也提醒广大献血者,夏季高温环境使人体消耗增大,献血前后要多喝水、忌饮酒,适量补充高蛋白、易消化的食物,注意清淡饮食,切勿贪食冷饮或暴饮暴食。此外,夏季献血前还要保证充足睡眠,精神要放松,避免心情烦躁导致出现献血不适反应。献血后要注意穿刺针眼处的清洁卫生,不要贪凉洗冷水澡,这样会刺激毛孔快速闭合,使体内热量难以散发,引起脑部供血不足。

(宋美玲)



广西血液中心
柳州日报社 联办

“种睫毛”可能引发健康问题

眼科医生:选择正规机构,如出现不适及时就医

长期以来,大眼睛、长睫毛被普遍认为是美人的标配,不少女士选择种植假睫毛来为自己的美丽加分。殊不知,“种睫毛”若操作不当,可能会引发眼部健康问题。

7月23日,记者通过市人民医院眼科医生李舒凝了解到,近日,有一名女士种植了假睫毛,第二天凌晨两点多的时候,她眼睛突感不适,疼痛难忍,于是到医院就诊。经检查,发现该患者角膜损伤。李舒凝判断是该患者在种植假睫毛时,眼睛与胶水接触导致角膜损伤。“种睫毛”除了操作不当引起眼角膜损伤,还有因卫生消毒没做好导致眼睛患结膜炎的。如果经常“种睫毛”,还有可能出现睫毛根部长

螨虫的问题。”

李舒凝说,种植假睫毛后出现的常见不适症状有眼红、眼痒、分泌物增多、眼痛、畏光流泪等。“‘种睫毛’最好选择正规机构进行消毒及无菌操作。”李舒凝提醒爱美人士,“种睫毛”涉及假睫毛材质及胶水等材料,要选择正规的机构操作,不建议过敏体质、易感染人群种植假睫毛。

李舒凝说,反复种植假睫毛的,应当定期到医院进行眼部检查及清洁。种植假睫毛后,如眼部出现不适,应及时就医,拆除假睫毛,遵医嘱按时滴眼药水;出现角膜损伤的,还需按时复诊,观察角膜生长情况。全媒体记者 陈静 报道摄影



刚种好的睫毛。

“正确刷牙+快乐刷牙”让一口好牙伴成长

参与者将共同开展为期21天的暑期刷牙有奖活动

日报消息(全媒体记者吴祉婧报道摄影)为助力全市少年儿童能够以更健康、更有趣的方式度过自己的暑期生活,日前,柳报大健康融媒部(以下简称“柳报大健康”)携手柳州中瑞口腔策划开展主题为“正确刷

牙+快乐刷牙=一口好牙伴成长”的“乐刷刷”暑期刷牙有奖活动。成功报名的参与者从7月26日起,在指定小程序上进行为期21天的“刷牙打卡”。

在“刷牙打卡”正式开始的前一

天,柳报大健康邀请近40名活动参与者代表,到柳州中瑞口腔门诊部开展了一场启动会。大家不仅现场学到了口腔健康知识,还体验了免费的口腔检查,领取伴手礼,提前学会了“刷牙打卡”的操作流程。



“乐刷刷”暑期刷牙有奖活动启动会现场

柳报大健康



据悉,在7月26日至8月15日(共21天)“刷牙打卡”期间,参与者完成15天至21天“刷牙打卡”,可获得磁性数字华容道+正姿练字换囊钢笔+专业计数跳绳+学生剪刀+尺子套装组成的文具礼包,以及中瑞口腔专用牙刷+牙线+牙膏+漱口杯+1000元口腔全家福卡组成的护牙礼包。完成8天至14天“刷牙打卡”和7天以内(含7天)“刷牙打卡”的参与者,也可获得相应的“文具礼包+护牙礼包”。7岁参与者刘雨桐表示,她一定会好好刷牙,争取拿到自己心仪的“刷牙打卡”奖品。

待21天“刷牙打卡”结束后,柳报大健康将在柳州中瑞口腔门诊部组织一场颁奖活动。届时,参与者不仅能现场领走所获奖品,还能参加“中瑞口腔健康小课堂”,听口腔专家关于爱牙、护牙的建议。

如果您也对健康主题的活动感兴趣,欢迎使用微信扫描左侧二维码,添加“柳报大健康”微信号为好友,或拨打电话13977219936咨询了解。