

快开学了，当心孩子没准备好

看心理专家如何对症下药

□记者 陈兵

迟到、嗜睡、上课犯困、精神萎靡……这些异常情况，经常发生在新学期开始后的不少青少年学生身上，有的孩子甚至开学前就有了这些症状。昨日，记者就在市心理咨询师协会现场目睹了两个“诊治”例子。

当心“开学恐惧症”

患者:蕾蕾(化名) 年龄:9岁
身份:我市某小学学生
病情:一提到开学就心烦躁、情绪低落,甚至出现出汗、头晕、肚子疼等症状,还问心理医生:“要是感冒了,是不是就不用去上学了?”

诊断:心理医生判断蕾蕾患上了“开学恐惧症”,并找到蕾蕾的心结:蕾蕾作业做得慢,常因不能按时完成挨老师批评。而老师为了训练她的速度加倍留作业,以致形成恶性循环。

对症下药:一是帮蕾蕾调整作息生物钟,让她提前适应上学的时间节奏;二是和老师沟通,对蕾蕾多鼓励少批评;三是理清新学期的方向和目标,为适应新学期做好准备。

医生建议:市心理咨询师协会会长、国家高级心理咨询师杨延卿分析,产生“开学恐惧症”的原因主要有四种:一是填鸭式教育对孩子缺少吸引力;二是学习压力大,孩子易产生排斥和恐惧心理;三是学校的某些不愉快的经历导致孩子心灵创伤;四是孩子在学校得不到称赞,缺乏认同感。要帮孩子收心,可在

开学前几天就按上学时间给孩子调整生物钟,不要让孩子一直玩到开学前一天。“开学恐惧症”一般都比较轻微,只要及时引导,就可以帮孩子尽快解开心结。如孩子有出汗、呕吐、头晕等严重生理反应,应求助于专业心理咨询机构。

“心理感冒”要早疏导

患者:明明(化名) 年龄:15岁
身份:我市某中学高一学生
病情:彻夜玩游戏,假期作业一点没做,生物钟发生倒错,还用暴力对抗家长的制止。
诊断:寒假期间,迷恋网络、假期学习压力、早恋、生物钟倒错等频发,这一系列青少年心理问题被称为“心理感冒”。

对症下药:一是帮孩子适当补课,在开学前几天帮孩子收心,作息时间调整好,睡眠一定要充足,使孩子将注意力放到新学期上;二是家长应该做好鼓励工作,为孩子打气;三是家长可陪孩子外出旅游、参加社会实践活动,以免孩子的注意力被单一方式吸引而上瘾。

医生建议:杨延卿说,刚放假,家长都会非常宽容,想让孩子好好放松几天,但这种“奖赏”往往打破了孩子正常的作息时间,还极有可能引发孩子上网成瘾;有的家长“望子成龙”心切,利用假期让孩子拼命补习功课,这种做法是不可取的,不要给孩子过度安排假期补课,应选择那些寓教于乐的补习班,对孩子假期时间安插和身心成长都有益。

春节过罢,年宵花仍需好好呵护④

□记者 张喜逢/文 孟国庆/图

▶▶大花蕙兰,喜湿喜阳喜肥水



大花蕙兰,原产于我国西南地区,属兰科兰属植物。大花蕙兰又叫虎头兰、喜姆比兰和蝉兰,常常生于溪沟边和林下的半阴环境。

专业指点:安乐花卉市场连心园艺场技师连金凤

大花蕙兰在春节前后开花,花期能持续半年左右,它冬季喜温暖,夏季喜凉爽,适宜温度为10℃~25℃,夜间室内温度最好保持在

10℃左右。温度较低时,叶片会呈现黄色,出现花芽不生长的情况,花期会推迟至四五月份。大花蕙兰花芽形成、花茎抽出和开花,都要求白天和夜间温差大。

大花蕙兰怕干不怕湿,对水质要求比较高,喜欢微酸性水,用雨水浇灌最为理想。冬季浇水应保持在3日~5日一次,盆土以偏干为好。春季开始,浇水量应逐步增加;初夏每日浇水一次,一直持续至秋季,然后逐步减少。

大花蕙兰属兰科植物中喜光的一类,光照是影响大花蕙兰生长和开花的重要因素,可将其放置于朝南的窗台上,使其充分接受光照。

对于大花蕙兰的养护,一些人如果养护管理不当,来年不一定能开花。市民应及时将花茎(tǐng,长而硬的茎)剪掉,以免消耗过多的养分,影响来年开花。还要常喷水,保持一定的湿度。另外,大花蕙兰喜肥水,宜选用含氮较多的肥料,如尿素。

▶▶君子兰,少水少肥要保暖



君子兰,别名大花君子兰、大叶石蒜、剑叶石蒜、达木兰,属被子植物门,单子叶植物纲。中国君子兰都属于君子兰属中的大花君子兰,且花色以红色和橘色为主,以叶艺为主。我市居民家中盆养的君子兰花色一般是橘色的,花蕊是黄白色的。

专业指点:安乐花卉市场连心园艺场技师连金凤

君子兰喜欢透气性好的腐叶土、松针土,浇水不宜过多,“八分干,两分湿”为宜。平日里,市民应将它放在室内温暖的地方,白天温

度控制在23℃左右,夜间温度控制在13℃左右,切忌将其常置于火炉、暖气旁,否则易造成君子兰黄叶,影响其正常生长。

君子兰在冬季喜充足的阳光,但并不需要长时间光照。君子兰的生长周期长,一般要培育四五年,长到20片到25片叶子后才能开花,培育较好的也得二三年射箭开花。君子兰一般一年只能射一支箭,开一次花。

君子兰射箭后,不要让其花蕾过早见阳光,否则易导致叶里开花;要控制好浇水次数,从根部浇水。通常一次浇足水,待盆土自然干燥后再浇。如果浇水次数过多,盆土长时间积水,会引起根部腐烂。可经常向叶面喷水,并用布擦拭叶面,以防止空气干燥。

平日里,君子兰不需要过多次数的施肥,只要保证11月份君子兰花期前,施加一次骨粉、发酵好的鱼下水、豆饼水或过磷酸钙即可,这样可使花色鲜艳,花朵增大,叶片肥厚,否则,易出现花朵小、数量少、花色淡的情况。



稀罕!“金毛”一窝产下14崽

□见习记者 赵俊善 文/图

这几天,凯旋西路18号院居民袁惠东家里可热闹了,还有很多人是从外地赶来看稀奇的。原来,他家一岁半的狗“莉娜”,19日一窝产下14只“小金毛”,(上图)可惜其中一只刚出生就夭折了。

袁惠东说,这次“莉娜”可累坏了,从下午3点多到第二天凌晨4点才产完崽,小狗崽所有的脐带都是它一个一个咬断的,13只小金毛有8只母的、5只公的。他们全家

不敢怠慢,把狗崽们安置在了铺有褥子的大浴盆里,加盖毛毯,旁边还放上了电暖器。

■相关链接

“金毛”学名为金毛寻回猎犬,在世界各地颇受欢迎,除了一身金黄色的皮毛,它天生温驯的性格也很讨人喜欢。“金毛”体格强健,力量强大,有灵敏的嗅觉,发现和追踪猎物能力强,除作家庭犬外,也当作猎犬、导盲犬,还可用来搜查毒品。“金毛”是高产狗,一般一窝能下8只左右。

吓人!1米长的炸弹在冒烟

□记者 李卫超 文/图

昨日,两名妇女在东车站附近一工地捡废品时,发现了一个锈迹斑斑的大铁疙瘩。她们习惯性用铁镐敲了几下,谁知道大铁疙瘩居然开始冒烟,她们赶紧报了警。

民警和防爆专家赶到现场时,炸弹还在冒烟,民警立即设立警戒线,并疏散了附近居民。经防爆专家初步鉴定,这是一枚航空炸弹,长约1米,直径约30厘米。

令防爆专家担心的是,弹头出现了白色粉末,这会不会是一枚毒气弹?随后,市环保局的工作人员携带检测设备对炸弹附近的空气进行了抽样检测,市疾控中心的工作人员也对弹头出现的白色粉末进行了检测,均未发现有有毒物质成分。随后,防爆专家将炸弹带到邙山上进行了销毁。图为环保人员在炸弹附近的空气进行抽样检测。



每天两杯无糖奶 享受健康生活

——“阿新无糖酸奶吧”春节销售火爆

虎年春节,我市三大乳业之一阿新奶业新开发出的“无糖酸奶吧”凭借优质的产品品质和精美的包装深受城乡消费者喜爱,销售异常火爆。许多洛阳人走亲访友时,不再送烟酒,而是把“无糖酸奶吧”作为时尚礼品,为亲人和朋友送去健康。

一、每天两杯无糖奶,轻轻松松改善体内循环

2009年3月,以“新鲜”见长的阿新奶业,经过无数次的调配、测试,开发出了适应特殊人群需求的既营养又能改善健康的乳制品——无糖酸奶吧(礼品包装)等系列产品。经过该公司售后人员近一年的市场调查及信息反馈,无糖酸牛奶以其

质优、价廉、效果好受到消费者的一致称赞,特别是有便秘现象的消费者,更是对这种产品青睐有加,每天早晚各饮一杯“阿新”无糖酸牛奶,不到一个星期,肠胃就舒服通畅了,轻轻松松解决了难言痛苦,提高了人们的生活品质。

二、解密“阿新”无糖酸牛奶

无糖酸牛奶不仅包含传统酸牛奶的全部优点,还具有普通酸牛奶所没有的优势:

1. 无糖酸牛奶含有多酶,能促进消化吸收,通过产生大量的短链脂肪酸,促进肠道蠕动及菌体大量生长改变渗透压,从而较好地调整体内循环,缓解便秘。
2. 维护肠道菌群生态平衡,形成生物屏障,抑制有害菌对肠道的入侵,提高人体免疫力。
3. 原料中未添加蔗糖和单糖,而是选用功能性甜味剂糖醇,可以避免血糖水平的升高,是糖尿病患者理想的乳制品。

所以,“阿新”无糖酸牛奶、无糖酸牛奶吧(礼品包装)不仅是一种营养丰富的食品,也是预防和缓解便秘的有效“武器”,更是春节回家、走亲访友的送礼佳品。

全市所有奶点均可订购。

| |
|-------------------------------|
| 洛阳晚报物流配送专线: 66778866 63232114 |
| 阿新奶业配送热线: 63188866 63181158 |
| 公司监督电话: 67897535 |
| 无糖酸牛奶吧 98元/箱 无论多远送到家 |
| 无糖酸牛奶 1.70元/杯 全市各奶点均可订购 |