

关于开学、放假，流行这么一句话——放假是因为老师要疯了，开学是因为家长要疯了。虽属玩笑，但个中的无奈和心酸展露无遗。不过开学真的对家长是种解放吗？但凡逃不开“辅导孩子作业”这个命题的家长很清楚，新学期的开始，不过是新一轮“较量”的开始，不过是又一场修行的起首。比起为孩子开学而沾沾自喜，保持好心态、放松心情坦然面对才是对自己、对孩子真的好。



了解了脑科学，忍住跟孩子发火！

前几日多地报道家长因为辅导孩子作业气到生病：宁波徐女士呼吸性碱中毒，手脚发麻、不能呼吸；江苏一位妈妈心脏大血管撕裂；杭州一位妈妈同时监督两个孩子功课，情绪激动到颅内出血。这3位母亲经过抢救已经转危为安，但也让读者惊呼，家庭教育如此严峻了吗，居然要豁出性命来辅导功课？

所谓不写作业母慈子孝，辅导作业鸡飞狗跳。这几桩新闻事件背后是3种心理陷阱作祟——重复性愤怒、严重挫败感和恐慌性焦虑。很多家长生气之处在于孩子的错误是重复性出现的，而家长使用的教育方式也是反复说教，家长会越说越生气，已经教过很多遍了，怎么还是记不住？由此质疑孩子的学习态度；加上考试成绩不佳、学校要求打卡、跟其他孩子对比，家长愈发产生严重的挫败感；潜意识里更会担心孩子的学习能力和智力发育水平影响未来的升学、就业，对未知的恐慌又加重了莫名的焦虑。

要想解决作业问题就要认识到，无论是生气也好，打骂也罢，对提高孩子的学习能力是无济于事的。父母逼得越

紧，越可能适得其反。

从脑科学来说，进化让人类在面对恐惧的时候会有3种基本表现：战斗、逃跑或者呆住。

有的孩子被责骂时会发脾气、哭闹甚至扔纸笔等攻击行为；有的是逃避，表现为磨磨蹭蹭、拖拖拉拉；还有的看起来呆呆傻傻，左耳朵进右耳朵出，好像大脑进入了一个死机状态。其实都是大脑的应激反应，也是一种心理防御机制，屏蔽掉来自外界的恐惧刺激。研究还发现，经常被打骂的孩子会增加压力性激素的分泌，影响长期的记忆力和理性思考能力。

如果家长不理解大脑的运行机制，就可能指责孩子态度不好，加重打骂。即使不发脾气，家长过于在意孩子的学习、过度干涉，反而会阻碍孩子的自主学习节奏，增加了不必要的紧张，打断了心流状态。俗话说得好，有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。孩子的大脑发育、学习能力的培养需要包容、理解、轻松、支持性的教育环境，留出心理距离，才有成长空间。

在教育书《孩子的问题是问题吗——智慧父母必知的心理生长秘密》里

专门讲过，所有为孩子学习过度焦虑的父母，在心理上都是没有和孩子适度分离，把自己和孩子捆绑得太紧密，把孩子的学习进步看成自己的荣耀，把孩子的学习挫折看成自己的挫折，把孩子的学习自主要求看成对父母权威的反抗。

同时，很多情绪失控的家长、气到爆血管的家长，也不妨反思一下自己的教育理念。

最近有一个流行段子：为什么一些年轻人想放弃大城市的工作回农村？答曰：因为水稻不会在半夜12点打电话，说它明天想结出来几个芒果。我们看完都会会心一笑，明白槽点在哪里。就像我们不会向一棵苹果树要栗子，也不会期待荷花在冬天绽放，为什么我们会要求孩子一定要在某年龄学会某种知识、掌握某种技能？孩子遇到学习障碍，是给大人机会理解他、帮助他、一如既往地爱他。

家长以享受过程代替追求结果，以弹性学习方式代替统一规划，以强大的自信和耐心来等待花开，尊重孩子的多样性，孩子才有无限的可能性。

据中国科普网



猫猫狗狗也会做梦失眠

和人类一样，几乎所有动物都需要某种形式的休息或睡眠。大多数动物都依靠自然的昼夜节律来调节睡眠和觉醒这两种不同的状态。

人类在睡觉时会做梦，但科学家们想知道相同的事情是否也会发生在动物身上。一些研究表明，在睡眠方面动物与人类幼崽有很多相似之处。它们会在睡梦中尿床、“说梦话”，甚至还会进行有节奏的头部运动。

美国《发现》杂志报道称，不同物种的睡眠模式有很大差异。例如，猫每天可以睡16个小时，而大象每天只睡约2个小时，长颈鹿会在一整天内断断续续地打盹，每次持续时间约为5分钟。尽管长颈鹿每天的睡眠时间可能长达4.5小时，但据估计，其中只有30分钟是深度睡眠。

动物中的捕食者一天中的睡眠时间很长，有安全睡眠场所的动物比露天睡觉的动物睡得更多。有些动物，如马骨骼适应能力强，可以站着睡觉。但是，它们在这种姿势下无法进入快速眼动睡眠阶段。要进入快速眼动睡眠阶段，它们必须躺下。

有趣的是，海豚睡觉时只有一半大脑处于休息状态，即所谓的“半脑睡眠”，

而另一半处于警觉状态。

那么，动物睡觉会做梦吗？美国《睡眠与健康》杂志网站报道称，有经验的兽医均证实，动物睡觉时会四肢晃动、面部肌肉抽动和发声，这表明动物实际上在做梦。动物研究人员也指出，白天行为对动物做梦的影响与对人类的影响相似。

非人类哺乳动物和人类的共同点是存在快速眼动睡眠阶段。观察表明，快速眼动睡眠阶段的特点是高度活跃。视觉活动、运动活动和代谢活动在在这一时期都会增加。例如，狗在快速眼动睡眠阶段经常吠叫或抽动腿。

据美国国家睡眠基金会网站介绍，与人类睡眠相关的比较研究通常在小鼠、大鼠、猫和狗身上进行。研究表明，多种动物都会受到睡眠障碍的影响。

《睡眠与健康》杂志报道称，就像人类一样，动物的睡眠障碍可能是原发性的，也可能是继发性的，由脑瘤、脑炎、药物治疗、心脏问题等原因引发。公认的最严重的原发性睡眠障碍可分为两类：发作性睡病和睡眠呼吸暂停。发作性睡病表现为白天过度嗜睡、会突然睡着、入睡阶段或醒后会产生幻觉等。对狗和威尔士小羊的研究已经证实，如果不治疗这

种睡眠障碍，后果可能会相当严重。睡眠呼吸暂停则意味着在睡眠中出现呼吸停止的情况。科学家在波斯猫和斗牛犬中发现了这种类型的睡眠障碍。

“了解人类睡眠的重要方法是研究动物。”美国加州大学洛杉矶分校睡眠研究中心精神病学教授杰罗姆·西格尔说，“如果我们能够更好地了解动物睡眠，我们就能更好地了解人类睡眠的核心。”

多年来，科学家一直在努力识别导致发作性睡病的人类大脑异常。事实上，狗在帮助治疗这种疾病方面潜力无限。某些犬类甚至帮助科学家治疗严重的睡眠障碍。当时，美国斯坦福大学睡眠研究中心医学博士威廉·迪门特了解到，某些狗表现出与人类相似的发作性睡病症状，即突然虚脱和肌肉无力，这导致狗近乎瘫痪。后来，研究人员在狗身上发现了引起发作性睡病的基因——下丘脑分泌受体2。嗜睡症属于发作性睡病。进一步研究表明，患有嗜睡症的人大脑中下丘脑分泌素的含量严重减少。研究还发现，给患有嗜睡症的狗注射下丘脑分泌素可以减轻某些病症发作的程度。这些发现表明，科学家可以设计药物以替代患者大脑中缺失的下丘脑分泌素。

据《科技日报》

金桔的皮是宝，吃它！

“这盘金桔真好吃，我连皮都吃了！”近日，一位网友晒出自己买的金桔图片，却引发了“金桔吃不吃皮”的讨论，话题冲上微博热搜。还有媒体发布了相关投票，在3.4万参与者中，2.2万人选择“吃金桔的时候吃皮”，6000余人是“不吃皮”派。那么，金桔到底吃不吃皮？吃金桔时有什么要注意的？

“金桔是柑橘类水果，但与其他橘子不同的是，金桔的皮可以直接食用。”中国健康促进与教育协会营养分会副秘书长吴佳介绍，金桔皮含有人体所需的多种营养物质，尤其是维生素C含量高达80%，每100克金桔皮中就含有200毫克的维生素C。

同时，金桔皮中的胡萝卜素和类胡萝卜素含量也较高，并且富含黄酮类化合物，其中金桔苷、根皮素和β-葡萄糖苷等成分含量最高。

吃过金桔的人都会注意到，金桔皮是很难和果肉分离的，加上金桔个头小，拿在手里削皮很不方便。不过，有人不喜欢金桔皮的轻微苦味，因此宁愿花费时间为金桔去皮。吴佳说，其实恰恰是这种来自于柠檬苦素类化合物的苦味，能诱发和激活解毒酶谷胱甘肽转移酶的活性，抑制化学致癌物质的致癌作用，具有镇痛、抗炎、抗菌等作用。

别看金桔身材小，它的吃法可不少。我国是最早栽种金桔的国家，南宋《事林广记》中就记载了“蜜煎金桔”的吃法，类似现在的蜜饯。金桔除了带皮鲜吃之外，也可以煮着吃，或者制作成茶、果酱、果酒等饮料和休闲食品。广东人最熟悉的吃法是“咸金桔”，也就是盐渍金桔，很多人喜欢腌一大罐，每当感冒咳嗽嗓子疼，就捞出一颗泡水喝。

吴佳建议，如果要连皮一起食用，吃之前可以先用盐水浸泡金桔，再轻轻揉搓清洗，以免有农药残留、灰尘、细菌等进入人体。

需要注意的是，由于金桔的维生素C含量很高，吃3个就能满足人体一天所需的维生素C含量。如果吃得太多，身体内新陈代谢的草酸会增加，容易造成尿结石、肾结石。“过量食用金桔对口腔和牙齿也有危害，所以大家一定懂得要适可而止。”吴佳说。

怕苦、怕酸的人就无缘金桔了吗？并不是！挑选甜金桔的秘诀就在于分辨它的品种：金桔分为“油皮金桔”“滑皮金桔”和“脆蜜”三种，其中“油皮金桔”个头小、籽大、口感带酸，但是剥皮后果肉还挺甜；“滑皮金桔”果皮光滑，有少许的籽，整颗都很甜。

据《科普时报》

