



正确看待考试季压力

不管是期末考试,还是中高考带来的压力,可能使孩子频繁地从“绿色通道”切换至“蓝色通路”“红色通路”两种状态,导致学习效率下降。

家长和老师应留意对孩子的身体信号。若孩子坐立不安,可通过深呼吸或短暂运动进行调节,也可以通过播放低频音乐或保持环境光线柔和,促进腹侧迷走神经通路的激活。适当用冷水洗脸或短暂冷敷颈部,每学习一段时间就进行站立、行走等平衡训练,通过身体协调促进神经整合,增强神经韧性。

营造支持性家庭环境

面对孩子的考试压力,有的父母表现得比孩子还紧张,时刻如履薄冰、处处小心。其实,家长蹑手蹑脚、过度安静反而加剧孩子的紧张感,建议保持日常节奏,用自然对话替代刻意回避。

父母也应关爱自己,为自己的身体预算充值,从而为孩子带来持续的支出。如同孩子一起用餐、闲聊,通过情感共鸣给他们身体预算“充值”。当孩子因考试失利哭泣时,与其说“这有什么好哭的”,不如说“我知道你现在很难过,我们一起想想怎么调整”。

互惠,是两个自主神经系统在来来回回的交流中,建立起来的人与人之间的联结。亲子互动是塑造神经系统的“即时干预”机会。优化家庭互动模式,注意跟孩子互动时的说话语调、情绪表达、身体姿势、动作节奏,以及遣词造句等。在孩子生气时,家长应用心倾听,先共鸣再回应,保持语调平稳、眼神柔和,增强孩子的安全感。

父母应帮助孩子从心理和生理层面培养与压力共存的韧性,引领青少年超越考试,走向更广阔的未来。

据《科普时报》

识别孩子的神经状态

考试不仅是知识的较量,更是神经系统的适应性考验。1994年,美国神经科学家斯蒂芬·W.波格斯提出了多层迷走神经理论。迷走神经是脑神经中最长、分布最广的一对,在颈部、胸部、腹部有多条重要分支。

其中,背侧迷走神经源于古老的脊椎动物祖先。当背侧的迷走神经通路即“蓝色通路”被激活时,人们则会处于悲伤、疏离、冷漠甚至绝望的状态。在躯体层面,常表现为昏昏欲睡、缺乏兴趣、目光呆滞,甚至莫名的腹痛等。

腹侧迷走神经通路是最晚演化出来的,它带来了哺乳动物特有的社会参与模式,常被称为“绿色通道”。当我们处在“绿色通道”时能集中注意力,呼吸会规律而有节奏、面部肌肉会放松又平和、眼睛明亮有光等,会向人传递联结和沟通的信号。

而当神经系统探测到威胁时,我们会偏离“绿色通道”,进入“红色通路”,即交感神经系统,会出现愤怒、挑衅、发脾气等状态。处在“红色通路”的孩子,是听不进任何道理和要求的。这时候,惩罚只会让孩子陷入更深的“红色通路”困境。

又到一年考试季,高考、中考、期末考陆续到来,不少学生感到心烦意乱。前不久,一名高三学生因成绩不理想,在公交车上嚎啕大哭的新闻更是引起了社会关注。

面对孩子的不安与压力,老师和家长该如何给予他们真正的支持与安慰呢?听听深圳市龙岗区龙城高级中学教师罗明军怎么讲。

关注孩子的身体预算

美国心理学家莫娜·德拉霍克在其名著《不安的孩子》中指出,孩子的行为是“身体预算”的直观表现。所谓身体预算,是指生理与心理资源的一种收支平衡。比如孩子睡眠不足、情绪压抑、缺乏运动时,身体预算“支出”会大于“收入”。这时,孩子的状态就会变得脆弱,表现为易怒甚至逃避学习等行为。作为家长,应学会监测孩子身体预算“收支平衡”。

在备考期间,要保障孩子较充足的睡眠、有规律的健康饮食,避免反复强调考试的重要性,引导孩子用平和的心态面对考试。家长可以使用进度条记录每日任务,通过“小目标可视化”激活孩子的成就感,从而增加孩子“身体预算”的收入,减少“支出”。

吃水果,你有没有踩这4种雷?

盛夏,大家都喜欢吃些清甜多汁的水果来消暑解渴。可你知道吗,看似健康的水果,若食用方式不当,反而会给健康带来隐患。今天就由中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事李东烨为大家剖析夏季水果的4大不健康吃法,看看你是否也曾“踩雷”。

以果代餐:甜蜜后的营养失衡

许多人因追求轻食养生或快速减重,常将水果沙拉、果昔替代正餐,甚至一日三餐仅靠水果果腹。这种做法其实暗藏健康危机。从营养学角度分析,水果虽富含维生素C、胡萝卜素、钾及膳食纤维等营养物质,还含有酚酸类、类黄酮、花青素等植物活性成分,却存在两大营养短板。

其一,水果中铁含量极低,且多为人体吸收率不足5%的非血红素铁。《中国食物成分表》显示,每百克苹果含铁量仅0.2毫克,长此以往,极易引发缺铁性贫血。

其二,水果属于典型的低蛋白食物,蛋白质含量普遍在0.5%~1%之间。长期蛋白质摄入不足,会导致人体免疫力下降、肌肉流失、皮肤松弛等问题。

此外,部分水果大量食用还可能引发急性健康风险。荔枝中含有的次甘氨酸A和 α -亚甲环丙基甘氨酸,会抑制人体合成葡萄糖,空腹食用大量荔枝易引发低血

糖性脑病,出现头晕、惊厥等症状。

榨汁饮用:丢掉营养,喝下糖分

不少人用水果榨汁来替代日常饮水。其实,这种做法会使水果的营养结构遭到破坏。水果在榨汁过程中,细胞壁被破坏,原本包裹在细胞内的游离糖(如葡萄糖、果糖)大量释放,饮用者很容易在短时间内摄入过量糖分。

同时,榨汁还会导致多种营养素流失:维生素C因与空气接触氧化,损失率可达30%~50%;膳食纤维在过滤残渣时被丢弃,失去增加饱腹感、促进肠道蠕动的作用;钙、镁等矿物质及花青素等植物活性成分也会流失不少。

冷藏不当:冰箱并非万能保鲜

冰箱冷藏室虽能抑制部分细菌生长,但并非“无菌保险箱”。西瓜、哈密瓜等含糖量高的水果,在冷藏条件下,李斯特菌、大肠杆菌等仍可能滋生。此外,刚从冰箱取出的水果温度过低,食用后会刺激胃肠道血管收缩,引发痉挛性腹痛或腹泻。正确的做法是,切开的水果尽量在2小时内吃完。如需冷藏不宜超过8小时,食用前应切除接触保鲜膜的表层,以减少细菌摄入。从冰箱取出的水果,建议放置30分钟至室温后再食用。



水果拼盘:方便背后的卫生盲区

超市、街边售卖的水果拼盒,看似新鲜多样、方便快捷,实则存在诸多卫生风险。一方面,商家可能使用腐烂水果切除损坏部分后拼装,消费者难以辨别内部变质情况;另一方面,同一刀具切割不同水果,若未被彻底消毒,极易造成细菌交叉污染。此外,水果切开后暴露在空气中,维生素C等营养成分会快速氧化流失,抗氧化活性大幅下降。

食用水果的正确方式

控制摄入量。遵循《中国居民膳食指南》建议,每日水果摄入量控制在约1~2个拳头大小,选择多种类水果搭配食用。

吃水果的时间可以放在两餐之间,既能垫肚子,也不影响正餐摄入;减肥人群餐前1小时食用低GI水果(如苹果、梨),可增加饱腹感;睡前避免食用荔枝、榴莲、葡萄等高糖水果,以防能量囤积。

将水果与坚果(如蓝莓+杏仁)、酸奶(如香蕉+无糖酸奶)搭配食用,可以实现营养互补。

糖尿病患者应选择低GI水果(如樱桃、柚子、草莓),单次食用量不超过100克,并计入每日碳水化合物总量。

据中国科普网

选防晒衣看什么

近日,媒体曝光了部分防晒衣品牌存在虚标防紫外线指数(UPF)现象,大量“不防晒的防晒衣”悄然流入市场,公众对防晒衣的真实效果普遍存疑,甚至陷入选择困难。

“防晒的本质,是构筑一道坚固的屏障,最大限度地阻隔阳光中会造成皮肤损伤的紫外线。”江苏大学附属第三人民医院皮肤科主任钱冠宇说,占紫外线95%的长波黑斑紫外线(UVA)像是细密的针,能穿透玻璃直达皮肤深层,催生皱纹和色斑;剩下的中波红斑紫外线(UVB)则像灼热的刀,短时间就能让表皮红肿脱皮。两者长期作用会损伤皮肤细胞的DNA,甚至增加人体罹患皮肤癌的风险。

一般来说,防晒衣能同时对UVA和UVB“宣战”,为人体提供充足且持久的紫外线遮挡能力。衣身或吊牌上通常会明显标注的UPF,是衡量其防护能力的关键指标,数值越高防护能力越强;另一个重要指标是UVA透过率,数值越低越好。

“当然,UPF也并非评判防晒衣优劣的唯一‘金指标’。”合肥工业大学机械学院副教授李磊认为,面料质地和防晒技术的应用也很关键,而市场上普遍存在的UPF虚标现象,确实让人防不胜防。

在防晒技术方面,防晒衣主要分为物理防晒和化学防晒两类。前者添加了氧化锌、二氧化钛等材料,就像无数面小镜子能反射和散射紫外线,且不会引起皮肤敏感;后者则是利用甲氧基肉桂酸乙基己酯等特定化学防晒剂,像海绵一样吸收紫外线,并将其转化为无害的热量释放掉,但有引发皮肤敏感的风险。“不论采用哪种技术,防晒衣都是在面料整理加工时添加防护成分,实现对紫外线的阻隔。不过,防晒效果会随着衣物洗涤次数的增加而下降。”李磊说。

那么,公众在选购防晒衣时该注意什么呢?

钱冠宇提醒,首先,一定要认准国家承认的唯一防晒执行标准标识——GB/T 18830-2009,尽量选择正规品牌、有第三方检测报告的产品,UPF值大于40,UVA平均透过率小于5%,才是合格防晒的“门槛”。其次,尽可能选择颜色深的防晒衣,黑色、藏青色的防晒衣,比白色、粉色的更能“扛”紫外线。“对于需要长时间户外活动的人群,建议选择明确标注UPF50+且UVA透过率 \leq 5%的产品;偶尔接触阳光的人群,UPF40+的合格产品也能满足基本需求。”

儿童皮肤娇嫩敏感,他们对防晒衣的要求必然会更高一些。“儿童防晒衣除了防晒性需满足国家标准外,面料柔软亲肤、无刺激很重要,设计上也需考虑舒适性和安全性。”钱冠宇说。

防晒,已然成为一门需要技术参数加持的生意,公众需擦亮双眼方能穿透营销迷雾,让每一分防晒投入都转化为守护肌肤健康的“铠甲”。

据《科普时报》

