

父母心理“断乳”

家人关系更融洽

随着子女的长大,父母要懂得适当地退出。从这个角度来看,面对“分离焦虑”,父母自身成长是关键,他们需要、也必须做一些调整,摆脱对子女的依赖和控制,把自由和选择还给他们,把更大的空间留给他们。

获得第91届奥斯卡最佳动画短片奖的《包宝宝》出自华裔女导演石之予之手,片长仅有短短的7分多钟,它借助孤独寂寞的空巢中年妈妈陪伴一个由包子突变为包宝宝长大的故事,展现了妈妈对包宝宝的依恋、过度保护,对他长大渴望独立的失落、茫然、沮丧,对他离开自己的伤心与焦虑。《包宝宝》浓浓的中国特色元素,如一面放大镜,让我们看清了现代中国家庭普遍面临的困境:面对儿女的每一次成长,无论是孩子小到初入早教班、幼儿园、上小学,还是子女大到进大学、读研究生、走入社会开始工作、立业,乃至结婚生子、养育下一代,父母总是有操不完的心。

心理学家李松蔚在《重构你的家庭亲密关系》一书中认为:“在每一个非常明确的有具体指向的焦虑背后,都隐藏着一种失落。”分离焦虑也不例外,但它同时还包含了除失落以外的其他情感,有担忧、期待,也有

对孩子与父母从外在的黏在一起的时间、相处的时间越来越少,到内在的遇事有自己的主张,父母能为他们做的事越来越少,以及无力把控孩子未来的恐惧。

严重的分离焦虑,可能导致父母强烈的控制欲,他们忽略了自己与儿女之间、家人之间应有的“界限”,他们想知道子女的一切,不自觉地凭借自己的人生经验、一厢情愿地为子女考虑、安排一些事情,包括规划子女的社交、升学、职业走向、相亲,甚至涉足已婚子女的小家庭生活,美其名曰“这都是关心你,为你好。”

孩子在父母制造的生活空间中长大,同时要不断完成各种分离。孩子的每一次成长,都是一次与父母拉大距离、心向独立的过程。随着子女的长大,父母要懂得适当地退出。

英国著名心理学家希尔维亚·克莱尔曾说:“这个世界上所有的爱都以聚合为最终目的,只有一种爱以分离为目的,那就是父母对孩子的爱。父母真正成功的爱,就是让孩子尽早作为一个独立的个体从你的生命中分离出去,这种分离越早,你就越成功。”亲情是一场得体的退出,爱到极致是放手。(中国妇女报)



颈源性高血压,在临床上,这类年轻的高血压患者并不少。如果你平时主要从事伏案工作,家人也没有高血压病史,服用降压药后,血压时好时坏,血压升高时,颈椎会感到不适,这就要警惕颈源性高血压了(由颈椎病引起的血压升高)。颈椎的病变使颈髓、椎动脉、脊神经受压,颈前交感神经节受刺激,进而引起脑缺血、神经性头痛、自主神经功能紊乱等,反射性引起血压升高。

颈源性高血压很有特点:

血压升高与颈椎病同步发作。患者颈椎病发作时,会出现颈项发紧、僵硬、头晕、头痛等症状,血压同时升高,颈椎病症状缓解后,血压也会随之下降。

高血压发生前血压不稳。颈源性高血压发生前,患者会出现低血压或明显血压波动,并有头晕、记忆力减退、乏力等表现。降压药效果不佳,治疗颈椎病却很有效。这类疾病患者,单纯使用降压药效果并不好。不过,使用治疗颈椎病的药物后,肩颈放松,不适缓解,血压也会随之下降。

高血压与颈椎病严重程度密切相关。颈椎病越严重,椎体越不稳,高血压越严重。因此,患者应及时就医,明确颈椎病以及高血压严重程度,并进行相应治疗。

日常生活中大家要注意:颈部常年都要做好保暖工作,夏天来了空调温度别调得太低;久坐后多起来活动;选择高度合适的枕头,加强颈部锻炼;感觉颈项发紧时,马上测一下血压,若有不适,一定要及时就医。(生命时报)

头颈发紧

快量血压

提个醒



夏季贪凉容易热伤风

时至6月,天气更加炎热,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,极易导致夏季感冒,俗称热伤风。

热伤风的症状包括:低热或自觉发热、头痛头晕、打喷嚏、流鼻涕、身重如裹、倦怠无力、呕吐、腹泻、小便黄等。所以,越是炎热的天气,在使用空调、电扇时越是要注意方法,防止使用不当伤害身体。

首先,使用空调时设定温度最好不要低于26℃,且要定期开窗通风换气。其次,从炎热的室外进入空调间时,应提前将汗擦干。如果是在自己家里,最好进入室内让体温稍微下降一点,汗基本干了之后再打开空调。

如果家中有小宝宝,就更要注意。最好避免频繁出入空调环境。避免宝宝因忽冷忽热导致生病。

此外,平日里出汗后要及时换衣服,勤洗澡。注意洗温水澡,使皮肤毛孔舒张,有利于阳热的发泄。需要注意的是,切忌出汗后立即洗澡,更不要大汗淋漓时用冷水冲澡,这样会使寒邪趁机进入人体,很不利于健康。(光明网)



小瓜子 大营养! 3招教你“嗑”出健康

瓜子种类较多,有葵花子、海瓜子、吊瓜子、西瓜子、南瓜子、黄瓜子、丝瓜子等。古往今来,从皇帝到百姓都“大爱”嗑瓜子,除去休闲娱乐的因素,瓜子中的营养成分也是不容小觑。以葵花子为例,其富含不饱和脂肪酸,人体必需的亚油酸含量约达到50%~60%。除富含不饱和和脂肪酸外,葵花子中还含有多种维生素、铁、钾、锌等人体必需的营养成分。可见,瓜子虽小,营养不少。

《中国居民膳食指南(2016版)》中建议:居民每周的膳食中坚果摄入量为50~70克(坚果肉),相当于每天食用带壳葵花子20~25克,约一把半。

瓜子虽好,但吃的时候也不能“口无遮拦”,吃瓜子也要掌握强技术:1、小瓜子也需适量 瓜子的营养成分中脂肪含量较高,经常多吃会造成脂肪摄入过量,增加超重肥胖的风险。如果每天都嗑瓜子,“一把半”的量就是一天食用的上限。2、瓜子小,盐不少 目前葵花子的消费量位居头筹,为了增加口感,炒制过程中添加了不少的盐,吃瓜子同时也会增加人体钠的摄入量,对于高血压患者需要特别注意。3、嗑瓜子别磕出“瓜子牙” 长期用牙嗑瓜子会磨损牙齿的牙釉质,使牙齿切缘逐渐出现小缺口,严重时会导致牙髓病。(人民网)



习近平总书记关于应急管理工作的系列重要论述

(2018年10月10日在中央财经委员会第三次会议上的讲话)

提高自然灾害防治能力,要全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,牢固树立“四个意识”,紧紧围绕统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局,坚持以人民为中心的发展思想,坚持以防为主、防抗救相结合,坚持常态救灾和非常态救灾相统一,强化综合减灾、统筹抵御各种自然灾害。要坚持党的领导,形成各方齐抓共管、协同配合的自然灾害防治格局;坚持以人为本,切实保护人民群众生命财产安全;坚持生态优先,建立人与自然和谐相处的关系;坚持预防为主,努力把自然灾害风险和损失降至最低;坚持改革创新,推进自然灾害防治体系和防治能力现代化;坚持国际合作,协力推动自然灾害防治。

要针对关键领域和薄弱环节,推动建设若干重点工程。要实施灾害风险调查和重点隐患排查

工程,掌握风险隐患底数;实施重点生态功能区生态修复工程,恢复森林、草原、河湖、湿地、荒漠、海洋生态系统功能;实施海岸带保护修复工程,建设生态海堤,提升抵御台风、风暴潮等海洋灾害能力;实施地震易发区房屋设施加固工程,提高抗震防灾能力;实施防汛抗旱水利提升工程,完善防洪抗旱工程体系;实施地质灾害综合防治和避险移民搬迁工程,落实好“十三五”地质灾害避险搬迁任务;实施应急救援中心建设工程,建设若干区域性应急救援中心;实施自然灾害监测预警信息化工程,提高多灾种和灾害链综合监测、风险早期识别和预报预警能力;实施自然灾害防治技术装备现代化工程,加大关键技术攻关力度,提高我国救援队伍专业化技术装备水平。



档案知识问答

21. 中国公民和组织利用档案馆档案的要求:持有介绍信或者身份证、户口簿、工作证等合法证明,可以利用已开放的档案和现行公开文件。

22. 利用档案的具体形式:《档案法》第十九条第三款规定了中华人民共和国公民和组织持有合法证明可以利用已开放档案。利用档案的具体形式具体一般分为以下几种:(1)阅览。指利用者在档案馆(室)内专设的阅览室、接待室等场所查阅其所需要的档案原件或档案缩微品、复制件;(2)复制。指对利用者所需要利用的档案内容,由档案馆(室)通过摄影、复印、拓印、打字等方法为其复制档案原件,供利用者带回利用;(3)摘录。指利用者在档案馆(室)利用档案过程中,将其中所需要的部分誉抄下来以供自己今后查证、研究之需。

23. 家庭档案的含义、主要内容:家庭档案是家庭及其成员在家务和社会活动中形成的原始记录。主要包括成员活动经历、证件、书信、著作、健康、财产、声像等家庭生活中的各方面内容。(完)
宝丰县档案局(馆)