



省科学技术协会协办

最近一段时间,你会莫名慵懒倦怠,做任何事情都提不起兴趣,甚至动不动就会烦躁发脾气吗?由于做事拖拉,你会责备自己懒惰吗?长春中医药大学附属医院医生张景洲介绍说,出现这种情况实际上是生病了,这种病被称为“五月病”,又称为季节性情绪障碍,是一种情绪感冒,变懒是症状之一。但你也不用过度担心,这同老话讲的“春困秋乏夏打盹儿,睡不醒的冬三月”一样,都是人体对季节变换产生的正常反应。

情绪感冒,你中招没

本报记者 李晓静

与升发之力随之增强,调节着自身和其他器官的功能。“肝在志为怒,怒伤肝”,大怒会让肝气上逆,肝阳上亢,从而损伤肝阴,容易出现高血压、头痛、头晕、面红目赤,甚至晕厥等不适。“多怒则百脉不定”,怒对人的健康危害极大。通过临床观察,发现平时性格急躁易怒者易损伤肝脏,导致肝气郁结,气郁血滞,多引发脑血管疾病、消化及内分泌系统紊乱等。

春季需顺肝气升发、条达之性,因此,面对坎坷、不顺时,要平复心情,冷静对待。

夏忌虑
夏天阳气最旺盛,但同时也伴有多雨天热的季节特点,也是湿气最盛之时。中医认为,在暑湿困脾的夏季,“思虑过度,志舍不精,神昏不职,使人健忘。”若思虑过度,脾之精气不足,则不能养意而致痴呆、不寐、情志疾病等。

夏季养护主要以养阳护脾胃,养心解暑热为原则,脑力劳动者要避免思虑太过,注意劳逸结合。

秋忌悲
肺脏本身与秋季相应。悲和忧属于秋天的大忌,过度悲伤耗伤肺气,导致出现面色惨淡、意志消沉、气短胸闷、乏力懒言等情况。秋季干燥,肺脏虚弱,悲伤会让情况雪上加霜,所以遇事要用积极乐观的情绪取而代之。

冬忌恐
冬季肾封藏精气、主纳气功能加强,而肾主气水液功能在冬季减弱。“肾在志为恐”,过度恐惧会损伤肾脏,肾气亏虚,可致脾胃虚弱。过度恐惧时要找到导致恐惧与担心的原因,并逐步消除其忧虑。

几种方法可以缓解情绪感冒

张景洲:虽然季节变化会影响人的情绪,但是,采取适当的调整方式会帮助我们稳定身心。

睡眠法

立夏后白天时间变长,夜间睡眠时间变短,尤其要睡好“子午觉”(23点至1点为子时,11点至13点为午时),这样做有利于调节心脏功能,不适症状会慢慢消除。子时是一天中阴气最重的时候,这个时候休息,最能养阴,睡眠质量最好,可以起到事半功倍的效果。午时“合阳”时间则要小寐,休息30分钟左右即可,最多不要超过1小时。即使不能够睡觉,也应“入静”,提神醒脑、补充精力。

运动法

运动能帮助身体分泌快乐多巴胺,研究发现,跑步、骑车、游泳等有氧运动是最佳选择。建议坚持每周锻炼5次,每次20分钟左右。

暗示法

想过得快乐很简单,就是多朝积极的方向想。每天早上出门前,不妨对着镜子笑一笑,告诉自己:我今天很快乐。

音乐法

音乐具有宣导、疏通的功能,可以调和气血。研究发现,听10分钟音乐就能让你的坏情绪得到缓解。

呼吸法

当你处于压力状态时,要放慢呼吸,同时尽量往后卷舌。这一方法能在数秒钟内平衡任何情绪。建议有情绪时,深呼吸并耐住性子等6秒钟,待情绪平稳,思考能力恢复,再做出正确的决定并行动。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

一钩一织一世界

长春市九台区沐石河中心学校美育记事

在长春市九台区风景秀丽的八台岭下、沐石河畔,有一所美丽和谐而又人文气息浓厚的山村学校,正以钩针与棉线上演着一场文化大戏,勾勒出了一片新天地,这所学校就是长春市九台区沐石河中心学校。

坚持“五育并举”,作为一所乡村学校,如何做好特色创建?早在2013年,学校领导班子审时度势,另辟蹊径,把钩织这一传统技艺、非物质文化遗产引进了校园,融入了课堂,演绎出美育教育的独有韵味,提高了学校的办学品位。

学校以乡村少年宫为主阵地,组建了以美术老师为辅导主体的钩织社团。活动开展如火如荼,艺术前景方兴未艾。经过多年的艺术实践与不懈探索,师生们的钩织技艺从单一到精美、从简单到精湛、从粗犷到精致,钩织人用心血和智慧,精心构思创作了一件件艺术作品,创建打造了学校“钩针技艺”艺术实践工作坊。

步入工作坊,一件件栩栩如生、惟妙惟肖的钩织作品令人耳目一新,赞叹不已,这是传统文化的再现,也是美育教育与劳动教育的完美结合。现在,钩织已成为这所学校的一张名片,享誉省内外。学校艺术工作坊相继在第五届、第六届全国艺术展中闪亮登场,博得了与会领导与艺术专家的一致好评,并多次斩获殊荣,均获国家及省级一等奖。

“钩针技艺”是一种编织艺术,原料低廉,简单易学,只需一根钩针、一条长长的线就能进行编织。基本技法有锁针、短针、中长针、长针、长针等。一根钩针,一段棉线,短时间内在孩子们的手里挑拉拽扯,灵巧翻飞,再通过增减针法进行立体与平面造型,一件件精美的生活用品及艺术作品便灵动地跃然眼前,令人赏心悦目。

为了打造学校艺术品牌,使钩织艺术团向纵深发展,学校把“钩针技艺”列为校本课程,进行主题研究、校本研发、艺术加工,贯穿于常规教学工作中,形成了以钩织为核心的美育校本课程。教材鲜活、形式新颖,教师工作满腔热忱,潜心指导,学生参与热情高,乐此不疲。艺术教育结出的丰硕果实、开出的灿烂之花也得到了家长的充分认可和社会的一致赞誉。

不同的课程形式,相同的育人目标,教学同向,殊途同归。学校以美育人、以德启智,德智体美劳五育并举,相得益彰。钩针技艺独领风骚,开发了学生的艺术潜能,陶冶了孩子们的艺术情操,丰富了校园文化生活,促进了学校内涵式发展。

为使青少年健康快乐成长,国家出台了“双减”政策,即减轻校内课业负担和减轻校外培训负担。政策落实其中之一便是增加学生参加户外活动、体育锻炼、艺术活动、劳动活动的机会。学校党委书记兼校长周化艳说:“学校的‘钩针技艺’艺术实践工作坊是和国家政策同步同频同向,目标明确,意义深远。”

“农村美育教育尚不完善,师生艺术作品犹显稚嫩,但我们根植农村艺术的初心从未改变,投身美育教育的激情从未减退,传承非遗文化的脚步从未停止。我们将齐心协力,砥砺前行,以文化引领发展,用艺术点亮心灯,用心办好农村百姓家门口的最满意学校。”周化艳对工作坊的发展前景满怀信心。

义诊呵护儿童健康

本报讯(记者张添怡)日前,吉林大学第一医院乐群院区儿科举行了以“童心同力 快乐同行”为主题的大型义诊活动。

活动主要包括儿科专家门诊咨询,儿童生长发育咨询和评估,多动症、抽动症筛查,儿童日常生活中的喂养指导及营养问题解答。

现场,医护人员为就诊的儿童计算遗传身高,对身材矮小、生长发育不良、肥胖及性发育异常的儿童进行诊断,并针对此次义诊筛查出的需要早期干预治疗的儿童给予了合理化、科学化、精准化的诊疗方案及建议。同时,为家长进行了科学的健康指导,指导家长正确认识儿童体格发育的规律及定期进行监测的意义,避免延误干预及早期治疗的最佳时机。

吉大一院乐群院区儿科主任姜慧轶说,随着人们生活水平日益提升,二胎三胎宝宝在增多,儿童营养、儿童身高、儿童性早熟、多动症等问题也逐渐成为家庭和社会关注的重点。她提醒广大家长,少年儿童的身心健康需要通过科学的检查评估,才能及时发现问题,并正确应对,从而让他们拥有健康快乐的童年。

简讯

青年科普创新实验暨作品大赛收官

本报讯(记者景洋)近日,第九届全国青年科普创新实验暨作品大赛(吉林赛区)复赛在省科技馆收官。我省45支队伍、200余名师生参加复赛,经过角逐,评选出各命题比赛获奖队伍一等奖9支、二等奖15支、三等奖21支和优秀奖若干名。

大赛由省科协主办、省科技馆承办,围绕“智慧·安全·环保”三大主题,设置“创意作品”和“科普实验”两个作品单元,分为“智慧社区(大学组)”“智慧社区(中学组)”和“未来太空车”3个比赛项目,大赛关注前沿科学话题、公共安全健康等领域的科研应用与普及,重点考查青少年“发现问题、解决问题及动手实践”的能力。本届大赛充分发挥了我省各地科技馆的辐射带动作用,先后成立长春市、吉林市、延吉市分赛区,由当地科技馆承办比赛,共收到有效作品267件,赛事覆盖近50所学校。

“模拟法庭”进校园

本报讯(王升 金焯)近日,吉林市龙潭区人民检察院联合龙潭区人民法院乌拉街法庭带领乌拉街满族镇中心校学生开展“模拟法庭”活动。

活动开始前,学生们表演舞蹈《童话梦想象》和陶笛演奏《青花瓷》。模拟法庭由乌拉街满族镇中心校学生参演,庭审模拟案件审判的全过程,即“庭审准备、法庭调查、法庭辩论、法庭最后陈述和当庭宣判”五个阶段。每位学生按照自己的角色要求,进行了有声有色的表演。

此次活动通过“情景模拟+角色扮演”的方式教育引导青少年学法守法,取得了良好效果。

让小学生体验《民法典》

本报讯(宋嘉)日前,敦化基层林区法院民事审判团队法官干警走进敦化市第八小学,深入课堂为师生们开展了一场《民法典》知识宣传教育主题讲座。

讲座中,法官们结合同学们的手抄报介绍,民法典小故事、民法典小问题与师生一起深入学习和体验《民法典》是如何为生活起到保驾护航作用的。同学们在讲座中“沉浸式”体验了试穿法袍、敲响法槌、传阅《民法典》,切实体会到了法律的温度。法官们还教育引导学生们扣好人生第一粒“法治纽扣”,养成遵纪守法的好习惯,自觉增强法律意识和自我防范意识,做一名学法、懂法、守法、用法的好学生。

为患儿提供更好医疗服务

长春市儿童医院与北京儿童医院合作签约

本报讯(记者毕雪 实习生张莉)近日,长春市儿童医院与首都医科大学附属北京儿童医院技术合作正式签约。签约后,双方将优势互补、资源共享、互惠共赢、共同发展,为吉林省患儿提供更好的医疗服务。

据介绍,此次合作北京儿童医院将派专家或医疗卫生专业技术骨干到长春市儿童医院进行学术讲座、专家门诊、教学查房、危重疑难病例会诊、病例讨论、示范手术等方式的专业指导,提高长春市儿童医院开展耳鼻咽喉头颈外科、新生儿科手术的能力与解决疑难病症的诊疗水平,重点带动业务骨干快速成长。同时,北京儿童医院还将协助长春市儿童医院进行人才培养,除了为其提供到北京儿童医院深造学习的机会外,还辅助其完善医疗规范,提升长春市儿童医院的临床医疗服务能力。

据悉,北京儿童医院设有疑难病例会诊中心和远程会诊中心,儿科疑难重症疾病的诊断治疗水平居国内领先地位,是科技部认定的儿童重大疾病国际科技合作基地。此次合作,两院还开通了疑难重症会诊、双向转诊绿色通道。双方将定期进行远程会诊服务,北京儿童医院不仅安排会诊专家,还将优先安排长春市儿童医院转送的疑难病人就诊。对长春市儿童医院可以开展后续治疗或康复的患者,北京儿童医院会根据实际情况,优先转诊,并由长春市儿童医院提供后续治疗和康复的业务指导以及必要的跟踪服务。



社会实践助力儿童成长

本报讯(闫晓旭 记者李文瑶)“石头怎么能变成熟料”“余热如何发电”……这些问题,在孩子们走进吉林建材行业最美水泥厂白山山水水泥有限公司,探寻绿色工厂环保奥秘的社会实践中得到了答案。

日前,白山市第二实验幼儿园组织了主题为“感受绿色发展”的社会实践活动,活动侧重寓教于“乐”、寓教于“行”、寓教于“新”,让孩子们在社会大课堂拓宽视野,增长见识。

在社会实践基地,孩子们带着好奇心认真观看了水泥生产全过程的动画片,实地参观生料磨、预热器、水泥磨、中控室等现代化生产线。他们对生产车间墙壁上的消音孔产生了浓厚兴趣,争先恐后向工人叔叔提问,从叔叔们深入浅出的讲解中,孩子们了解了消音孔的作用,学会了降低噪音的知识。

为了培养幼儿弘扬和传承助人为乐、团结互助的优秀美德,幼儿园组织小班孩子将闲置在家的玩具、图书、运动器材等带入幼儿园,通过“萌娃当家”跳蚤市场义卖活动,园领导把孩子们义卖所得收入和全园党团员的爱心捐款送去特殊教育学校。当收到特殊教育学校哥哥姐姐们的回赠礼物时,小朋友们感受到帮助他人的快乐。

白山市第二实验幼儿园还积极组织教师、家长、幼儿参与“小手拉大手、同心创三城”社会公益活动。大家在社区广场一起栽下一棵棵果树,孩子们定期为小树苗浇水、清理周边杂草,盼着果树早日开花结果,伴随他们一起茁壮成长。

东北师大举办心理文化节活动

学仪器,在脑电设备测量中探索心与脑的奥秘,完成一次心理学专业体验。除此之外,活动现场也准备了广受关注的心理小测验,帮助学生正确认识自我。

与往年相比,今年的心理文化节活动更富新意。除主题游园会外,心理学院还联合中国纺织出版社举办了“阅”享美好心情——心理科普校

园行大型路演活动,以百万级教材《普通心理学》作者彭聃龄教授、北京师范大学丁国盛教授新作《向心理学家提问》为依托,在校内招募领读人,组织开展快闪读书会,拓展阅读圈,带领更多学生从生活中捕捉小心理,向学者们求索大生活。学校还特邀两位心理学大咖与学生们通过网络直播,连麦交流。

吉大二院成为妇科内镜医师培养成员单位

本报讯(记者张添怡)近日,国家卫生健康委人才交流服务中心公布“一带一路”医学人才培养联盟妇科内镜医师培养项目成员单位遴选工作结果,全国共有45个成员单位入选,吉林大学第二医院妇科成功入围,成为国家首批吉林省唯一入选的单位。

项目遴选工作开始于2022年,经过近1年的审核,最

终全国共有45家单位通过审核,成为“一带一路”医学人才培养联盟妇科内镜医师培养项目成员单位,吉大二院是我省此次唯一入选项目的单位,同时吉大二院妇产科医院执行院长许天敏教授受聘为“一带一路”医学人才培养联盟妇科内镜专家委员会委员。这也标志着该院妇科内镜诊疗技术水平及临床应用规范化管理工作得到国家

权威部门和同行专家的高度认可,迈入全国领先行列。

多年来,吉大二院妇科在提升我省妇科内镜技术发展方面起到了重要的推动作用。妇科年门诊量16.4万余人次,年住院病人1.2万余人次,年手术量近万例,微创手术占比约60%。自2000年开展内镜技术以来,吉大二院妇科不断开拓创新,取得技术突破,在省内率先开展妇科腹腔镜和妇科恶性肿瘤的微创手术、单孔腹腔镜手术等新技术。该科每年举办数期妇科腹腔镜手术高级培训班、单孔腹腔镜手术培训班、宫腔镜手术培训班等,培养了大批妇科微创方面的骨干人才,大幅提升了省内医生运用妇科内镜技术进行疾病诊治的整体水平。