

近四成青少年感到孤独

父母应帮助孩子学会分享

今年上半年,儿童虚拟互动社区摩尔庄园发起了一项调查。在15.7万名受访者中,有近四成(37.2%)的青少年认为自己非常孤独。这个结果不禁让人惊讶。孩子在成长中备受呵护,为何仍然感到孤独呢?

首先,青少年的孤独与特殊的年龄阶段有关。一方面,青春期的孩子由于身体迅速发育,自我

意识增强,内心变得丰富敏感。他们有许多不愿轻易告人的秘密和困惑,但又不知如何与人交流,因而会产生一种闭锁心理。另一方面,他们渴望别人能真正了解自己,与自己心灵相通。这样丰富而敏感的特殊阶段,非常容易产生孤独感。此外,很多家长给予孩子的关心多半只是与生活、学习有关。父母并不了解,孩子不仅需要

生活上的关心,还需要心灵的沟通。如果过度关注学习,孩子可能会认为父母的关心是出于功利目的,并非真正爱自己。久而久之,便会不再信任父母,甚至疏远和排斥父母。

那么,父母该如何帮孩子甩掉孤独呢?首先,要以平等、尊重、关心的方式与孩子沟通,培养他们具备分享和信任的品质。许多

家长认为“玉不琢不成器”,总是以教训、责怪甚至灌输的方法教育孩子。久而久之,孩子会感到没有足够的安全感,也不愿将内心的想法如实地告诉父母。反之,若是能像朋友般与之相处,尊重孩子的想法,他们便会越来越信赖父母,也会主动找父母分享成长中的感受。当孩子的内心没有迷茫,自然会无忧无虑地成长。

另外,不要让学习和课外班占满孩子的休息时间。要给他们空间去做自己喜欢的事、广交朋友。父母应正面引导孩子,纠正他们错误的交往心态,提升他们的社交技能。比如帮孩子克服青春期的不合群、以自我为中心的心态,引导他们去主动关心、信任他人,从而更好地克服青春期的孤独感。(余淑君)

初秋进补素三宝 红薯 芋头 莲藕

俗话说,“一夏无病三分虚”。炎热的夏季,人体出汗多,消耗大,或多或少都有体虚的表现。尤其是体质本身就比较虚弱的老人,在初秋合理进补,可以补充夏季的虚损。

夏季,人们大多贪食冷饮冷食,脾胃功能还没有恢复过来。此时,若是大鱼大肉进补,会增添脾胃负担,消化吸收的效果都不会很好。用一些有滋补作用的素食来进补,既可起到补虚的效果,又不会增加脾胃负担,真是一举两得的好办法。

红薯——又名地瓜、山芋、番薯、白薯等。《本草纲目》记载,红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”的功效,使人“长寿少疾”,还能补中、暖胃、安五脏等,所以常适宜用来进补。经常食用红薯还可以保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化,对心血管系统有一定的保护作用。

芋头——又称香芋、芋艿。中医认为,芋头性平,味甘、辛,入肺、胃经,具有益胃生津、宽肠通便、化痰散结、补中益气等多种功效,非常适宜用来进补。常食芋头能补肝益肾、添精益髓、健胃和中,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病及久病体弱的老人食用,是老人秋补的佳品。

莲藕——中医认为,生藕味甘,性寒,入心、脾、胃经,具有清热生津、补脾开胃、止泻的功效;熟藕性温,具有益胃健脾、养血补气的功效。由此可见,补虚需要吃熟莲藕,对脾胃虚弱、气血亏虚者均有良好的补益效果。(养生)



白露养生

进补注意养肺 喝粥祛凉防燥



白露,是二十四节气中第15个节气,历史记载:“斗指癸为白露,阴气渐重,凌而为露,故名白露。”顾名思义,白露是气温渐凉,

夜来草木上可见到白色露水的意识。

白露这个节气正是天气转凉的象征,也是收获的季节。这时炎夏已逝,暑气渐消,天高气爽,云淡风轻。尽管天气逐渐凉下来,但养生专家提醒,白露之后天气冷暖多变,特别是早晚更添几分凉意,容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。此时要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管炎的发生。这个节气的养生重点是加强身体锻炼,注意心理养生,保持愉快的心情,多与朋友进行交流,以免心情抑郁。

“白露秋分夜,一夜冷一夜”,养生专家称白露实际上是表明天气已经转凉。这时,人们就会明显地感觉到炎热的夏天已过,而凉爽的秋天已经到来了。但在有些地区,这时候天气还是炎热,不少

市民晚上睡觉还会开空调,或洗冷水澡。但专家建议,到了白露,就不要赤膊露体,不要洗冷水澡,以免受凉。

中医有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,也就是说白露节气一过,穿衣服就不能再赤膊露体了。另外,白露之后天气冷暖多变,尤其是早晚温差较大,很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。如果这时候贪食寒凉,更容易把脾胃的机能变得不正常,损伤脾胃阳气,尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。

随着天气越来越凉,有些人会出现手脚冰凉、乏力等症状,从中医上来讲这是肾气不足的表现。养生专家提醒,这时不少体虚的市民应及时添衣,避免生病。其实,春捂秋冻是一条经典的养生保健要诀。因为天气变凉,人的毛



家庭疗法

多晒太阳呼吸病少

“面色苍白、身体消瘦、一阵阵撕心裂肺的咳嗽……”19世纪欧洲的小说和戏剧中不乏这样的描写,造成这种状况的就是当时被称为“白色瘟疫”的肺结核,也称“痨病”。后来,很偶然的机缘,部分患病的英国人到法国南部的尼斯生活,发现在海滩边常晒太阳,他们的肺病很快得到了改善。这事儿一传十传百,很多英国人携家眷来到法国南部的尼斯海滨疗养肺病。尼斯海滨的这条街也由此被称作“英国人散步大道”。这一习惯沿袭至今。

近日,美国耶鲁大学医学院研究人员完成的一项新研究发现,常晒太阳可补充体内维生素D,有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。

新研究对参与者进行了为期6个月的跟踪调查。研究人员采集并分析了每位参与者的血样后发现,维生素D有助于预防呼吸道疾病和病毒性疾病,而晒太阳正是获得维生素D的重要途径。新研究负责人詹姆斯·R·萨比塔博士表示,人类在进化过程中形成了自身合成维生素D的重要机理,只要晒太阳就能够迅速合成大量生成维生素D,以满足身体

之需。夏季晒太阳15分钟左右,就可以使人体制造出大约2万国际单位(500微克)的维生素D。保持体内高水平维生素D,就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等疾病。研究还发现,与更少晒太阳的人相比,生活在阳光充足的海滨等地区的人更少感染流感病毒。原因是,晒太阳时间较少的人,体内维生素D合成少,因而导致人体免疫力降低,病毒更容易乘虚而入。

萨比塔博士建议,上午10点至11点晒太阳更有助于维生素D的吸收。这时空气质量更好,太阳紫外线也相对偏低,肺不好的老人尤其应在这段时间多晒晒太阳。(袁月)



秋意渐浓

2012 秋冬叶型珠宝奢华呈现

秋天是最短暂也是最迷人的季节。精灵般的秋叶肆意翻飞,它落到指尖,幻化成璀璨夺目的戒指;一小小心撞到胸前,又变幻成瑰丽无比的胸针;它流连于腕间,化身为了美丽绝伦的高级腕表。在这个初秋,让我们跟随叶子精灵,来一场华丽冒险吧!

Van Cleef & Arpels 叶型戒指

两个精巧组合的网状叶子设计,暗喻一只手叠放在另一只手上,白金打造的叶子表面镶嵌着光彩夺目的石榴石和沙弗来石,叶子底边和叶柄则由圆型切割钻石镶嵌而成。



Van Cleef & Arpels 叶型戒指

MATZO PARIS 叶型珍宝

法国皇室品牌巴黎美爵 MATZO PARIS 推出的叶型珍宝,几片叶形的简约风格完美诠释出秋日的意境,宛如纷纷飘落的黄叶,散发着清新的香。用钻石的璀璨光芒勾勒出叶茎的形状,仿佛在表达着秋天因短暂才显珍贵的情愫。



MATZO PARIS 叶型珍宝

古董钻石叶形胸针

这套珠宝,制作于19世纪中叶,共有十二枚古董钻石叶形胸针及一对耳夹组成,由萨夫拉夫人珍藏拍卖,一切只为慈善。卢浮宫为纪念她和丈夫的捐赠而为其中一展厅命名为 Salle Edmond et Lily Safra。

伯爵 Limelight Dancing Light 之“秋意”腕表

Limelight Dancing Light 之“秋意”腕表,直径39毫米,18K白金表壳,表壳镶衬126颗约1.8克拉圆形美钻。紫色珍珠贝母拼镶表盘,镶贴金叶。表扣镶衬15颗圆形美钻(约0.1克拉)。搭载伯爵56P石英机芯。(艾美)



伯爵 Limelight Dancing Light 之“秋意”腕表



古董钻石叶形胸针

压力过大警惕胃肠功能紊乱

一名白领最近莫名其妙地腹痛腹泻,做各种胃肠道检查都没发现毛病,最后被确诊为压力过大所致的胃肠功能紊乱。专家提醒,长期在“高压”下的人应注意调整情绪,以免胃肠功能紊乱。

今年35岁的王女士是一家公司白领,去年升职后几乎每天都工作12小时。最近她突然腹痛腹泻,在医院被诊断为胃肠功能紊乱。

消化内科医生说,胃肠功能紊乱与胃肠道运动异常有关,大部分患者是由于学习和工作压力过大、精神过于紧张引起的,有的还伴有失眠、焦虑、头痛等症状,患者以女性居多。

专家提醒,压力大的人应积极调整生活方式,注意加强体育锻炼,出现经常性腹痛腹胀时应尽早求诊。(黎昌政)

周口职业技术学院大专预科班招生简章

招生对象:

应往届初中、高中、中职毕业生,高中、职业中专在校生,返乡农民工、复转军人等具备初高中文化程度者均可报名。

入学办法和学习时间:

凭身份证注册入学。第一学年主要学习对口升学课程,2013年6月参加对口升学考试取得大专学籍。第二、三学年学习大专课程。第四年带薪实习,7月领取毕业证和就业报到证。

学生待遇:

1.第二、三年享受普通大专生

同等待遇。毕业生可参加专升本考试进入本科院校深造。

2.不愿升学者,颁发周口职业技术学院普通中专毕业证、就业报到证,并负责推荐安置工作。

专业设置:

学前教育、英语教育、电子电器、计算机应用技术、畜牧兽医、汽车检测与维修技术、建筑工程技术、财务管理、园林工程技术、旅游管理、文秘。

收费办法:

1.第一学年:畜牧兽医、电子电器、园林工程技术免学费;英语教

育、文秘学费1700元/年;学前教育、计算机应用技术、汽车检测与维修技术、建筑工程技术、财务管理、旅游管理学费1900元/年。

2.第二、三学年:执行普通专科学校收费标准,文科3300元/年,理科3600元/年。

3.住宿费第一学年300元/年,第二、三学年400-660元/年。书籍:预收300元(按实际用书多少退补)。

选择预科班五大理由

一、门槛低

目前,很多学生及家长普遍认为上大学只有上高中参加高考这一条路,并不知道上大学还有

一条简单易行的途径——对口上大学,对口高考与普通高考相比最大的优势就在于试题内容简单,录取分数线低,竞争对手小,成功率高,这条路被誉为上大学的“立交桥”。2012年我院大专预科班的学生全部通过对口招生考试取得了正式大专学籍,这些学生中有:初高中毕业生、返乡农民工、复转军人,也有从普通高中和职业中专转过来的在校生,通过一年或半年的考前辅导即可顺利取得大专学籍。

二、时间短

通过普通高中上大学,历经3

年的艰辛拼搏,大多只能上专科,加上上科学制3年,大专毕业需要花费6年青春时光。有些职业学校的升学班学制是2.5至3年,大学毕业也得6年。

我院的大专预科班只需要3年时间即可完成全部学业,与普通高中和其它职业学校相比,选择周口职业技术学院大专预科班可节省3年时间的钱。

三、收费低

在校总计3年。第一学年学费涉农专业免学费,其他专业1700至1900元。第二、三学年执行全省最

低学费标准:3300至3600元/年,有些同学还可享受国家奖学金5000至8000元/年。

四、路子宽

学生毕业享受普通专科生同等待遇。可凭借在校所学专业技能对口高薪就业,阳光而体面;参加专升本考试,两年就取得本科文凭,再参加研究生考试获得硕士文凭、博士文凭;走参军之路,应征对口专业士官(高中生只能应征普通兵);参加招警、招教、招公务员、村官的考试进入事业单位就职;参加“三支一扶”,从事支农、支教和扶贫工作;参与西部计

划,去新疆建设兵团工作,就业单位均为事业单位和国有企业并可解决事业编制。

五、信誉好

我院是周口市唯一一所全日制公办大专,曾被河南省报业集团评为“最具公信力的十大教育品牌”。所有在校生均享受国家普通专科生同等待遇。

咨询电话:0394-8693098

网址: http://www.zkvtc.edu.cn

学院地址:周口市开元大道(南校区)周口市州路中段(北校区)