

怎样丝滑过渡到新学期?

收心有方 开学不慌

寒假的欢愉时光即将过去,新学期的大幕正缓缓拉开。从假期轻松惬意的节奏过渡到紧张有序的校园学习生活,或许会给大家带来一些挑战。怎样让自己能够丝滑过渡到新学期呢?

南京理工大学附属初中心理中心王晓和刁凯丽老师为您支招:同学们,别担心,接下来的这份收心指南,将助力大家顺利完成开学时的角色转换,元气满满地迎接新学期。

作息调整

遵循生物钟规律 重塑学习节奏

从神经科学的角度来看,人体存在着生物钟,它控制着我们的睡眠、觉醒等生理活动。开学后,规律的作息至关重要。建议大家提前1周左右开始,每天提前1小时~2小时上床睡觉,早上提前半小时

起床。

睡前1小时,避免使用电子设备,因为电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,而褪黑素是诱导自然睡眠的重要激素。大家可以选择阅读一本轻松的书籍,或者听

一些舒缓的音乐,帮助自己放松身心,更快地进入睡眠状态。经过这样的调整,让身体适应开学后的作息节奏,从而在课堂上保持清醒的头脑和饱满的状态,提高学习效率。

心理调适

运用积极心理学 拥抱新学期变化

积极心理学强调积极的情绪、积极的人格和积极的社会支持对个人成长的重要性。面对新学期,大家可能会产生不同程度的开学焦虑,这是正常的心理反应。

第一,同学们要学会积极的自我暗示,每天对着镜子告诉自己:“新学

期是一个全新的开始,我会有新的收获和成长。”这种积极的语言能够改变我们的思维模式,增强自信心。

第二,可以和同学聊聊假期里的趣事,分享彼此的快乐,同时也可以交流新学期的目标。在交流中,大家会发现自己并不孤单,而且能够从同

学那里获得启发和动力,缓解焦虑情绪。

第三,还可以尝试一些放松的方法,比如深呼吸,当感到焦虑时,慢慢地吸气,让空气充满腹部,然后缓缓地呼气,重复几次,能够有效放松身心。

学业准备

依据认知学习理论 开启学习新程

认知学习理论认为,学习是一个主动构建知识的过程。在开学前,大家要作好充分的学业准备。第一,认真检查寒假作业的完成情况,查漏补缺。这不仅是对假期学习成果的检验,也是为新学期的学习奠定基础。

第二,提前预习新学期的课程。

可以通读教材,了解大致的知识框架,标记出不理解的地方,这样在课堂上就能更有针对性的听讲。例如,在预习数学时,可以尝试做一些简单的例题,看看自己对知识点的掌握程度。

第三,制订合理的学习计划。根据课程表和自己的实际情况,合理安

排学习时间。明确学习目标也很重要,它可以是短期的,如在本周的课堂上积极发言3次;也可以是长期的,如本学期在数学学科上提高10分。有了明确的目标和计划,学习就会更有方向和动力。

据《扬子晚报》

□星空有约

我国科学家研究发现:
彗星表面巨石活动有
“火箭效应”

黑暗无边的茫茫宇宙中,一颗被人类编号为67P的彗星,彗核拖拽着庞大的彗发和彗尾运行到近日点时,突然,彗核表面一块直径30米的巨石从原有的位置向北运动迁移了约140米。

这一极细微的变化,正巧被欧洲航天局(简称欧空局或ESA)派遣的伴飞探测器上的相机拍摄到。中国科学院上海天文台研究员史弦团队通过深入分析彗核图像数据后确认,这一事件发生在2015年10月3日,巨石突然运动迁移的原因,可能是石块内部挥发冰的不对称喷发导致的“火箭效应”。

近日,国际天文学期刊《天体物理学杂志》发表了这一研究成果。

据史弦介绍,2014年至2016年,欧空局罗塞塔空间任务对67P彗星进行了长达两年多的伴飞探测,从而能够穿过彗发和彗尾,近距离监测彗核,探测器上搭载的科学相机系统,获得了迄今为止最完善的彗核活动和演化图像数据库。

据新华社

冠心病+糖尿病 双重困境怎么破?
医生:做好全方位管理 守护患者健康

身边常有一些长辈吃饭时总小心翼翼,甜食一口都不敢碰,还时常捂着胸口喊不舒服。一问才知道,原来是被冠心病和糖尿病缠上了。当这两种疾病并存,身体就像陷入了双重困境,每一个生活细节都可能影响健康。

为此,记者采访了陕西中医药大学第二附属医院老年二科、心血管内科二、三病区主任王长鹰,和大家聊聊冠心病合并糖尿病的全方位管理,助您守护家人健康。

据王长鹰介绍,研究显示,冠心病合并糖尿病有着巨大的“杀伤力”,患者即使接受他汀药物的充分治疗,未来十年内发生心绞痛、心肌梗死等心血管事件的风险仍然超过30%。四成患者会发生急性冠脉综合征,表现为胸部不适、胸痛等;一半以上会发生心肌缺血。冠心病合并糖尿病患者因为糖尿病周围神经病变致感觉迟钝,一般无自觉症状,难以察觉,故是潜伏的“定时炸弹”。

临床发现,冠心病住院患者中约七成存在血糖异常。糖尿病与冠心病的关系密不可分,心血管事件的风险会随着血糖的升高而增加。糖尿病患者血糖异常同时伴随着血脂代谢异常,脂质沉积在血管壁上,可引起动脉粥样硬化,动脉粥样硬化斑块向管腔内生长致管腔重度狭窄超过75%,可引发急性冠脉综合征。许多冠心病合并糖尿病患者进行冠脉造影检查发现呈多支、弥漫性病变,且支架是不能解决所有问题的,需要全方位、多角度综合管理才行。

冠心病合并糖尿病的血脂管理十分重要。血脂异常是冠心病合并糖尿病患者的共同“敌人”,血脂异常在糖尿病和冠心病患者中均可加重冠心病的发展。其中“坏”胆固醇是冠心病合并糖尿病的“罪魁祸首”。低密度脂蛋白(LDL-C)升高会加重冠心病合并糖尿病患者冠状动脉的病变程度,LDL-C水平每增加

0.9mmol/L,发生远期冠心病的风险较正常人群增加了17%。

冠心病合并糖尿病是一种复杂的慢性疾病,需要全方位管理:药物治疗+饮食、运动、控制血糖及控制血压。1.改变生活方式是最经济和安全的措施。健康的生活方式可以显著减少糖尿病和微血管病变的发生,还可以降低心血管病的死亡风险。2.饮食要均衡,限制脂肪、控制糖类、适量补充蛋白质。限制总能量的摄入,避免体重增长。3.坚持锻炼身体,保持糖化血红蛋白<7%。4.坚持抗血小板治疗、控制血压、控制血糖。

据《西安晚报》

