



咸宁职业技术学院 举办线上心理健康讲座

本报讯 记者朱亚平、通讯员边素贞报道:近日,咸宁职业技术学院心理健康教育中心线上举办以“让爱流动,有效沟通”为主题的家校沟通活动,邀请中南财经政法大学心理中心副主任、副教授杨子云作为主讲嘉宾。活动吸引了该校2000多户居民线上观看,评论区互动交流信息已超800条。

讲座中,杨子云以亲子之间沟通的意义为开端,从孩子和父母角度深入分析了影响大学生亲子沟通的常见因素,最后从父母的视角提出了问题解决方案,并精心设计了互动环节,带领学生家长从专业心理学视角对亲子关系进行感受、觉察、探索、思考。家长们在听课过程中也积极在直播间交流、反馈,杨教授还对家长们提出来的问题倾情解答。

为组织开展好家校沟通平台系列心理健康讲座,确保活动效果,切实架好家校沟通桥梁,心理健康教育中心在讲座开始前进行了问卷调查、研讨分析等多种方式了解诉求,精心安排讲座主题和内容。讲座后的绩效调查问卷显示,本次讲座组织工作的满意度为96.2%、讲座的内容满意度为95.7%、99%的家长希望以后还能参加类似的心理讲座。

咸宁职业技术学院心理健康教育中心相关负责人介绍,考虑到有些学生家长由于各种原因没能及时观看直播,现已生成回放录像可供各位家长随时观看。

市交通实验幼儿园 开展蒙氏教育专题培训

本报讯 记者焦姣、通讯员张冬霜、余璐报道:为全面提升教师业务水平,促进教师专业素质和教学能力的提高。近日,市交通实验幼儿园特聘请资深专家卢青对全园教职工进行了为期十五天的蒙特利教学法培训与指导。

据了解,蒙特利教学法是一种全面提升儿童素质,发展儿童潜能的教育方法,其教学法的精髓在于培养幼儿自觉主动的学习和探索精神。市交通实验幼儿园早在二十年前就被授予了“蒙台梭利示范园”的称号(后也称蒙特利),多年来,蒙氏教学法以及蒙氏教具在该园教学和生活中得到广泛应用。

随着时代的进步,蒙特利教学法的理论以及实践知识也在不断更新。本次培训中,该园教师始终以“空杯”心态,以高度的热情,积极投入到学习中,认真记笔记,不错过培训教师的任何一句话,用严谨认真的态度对待学习中每个小细节。教学老师也通过示范教学、游戏互动、实操点评、难点解答等多样方式,不断强化老师们的学习成果。

“经过十五天的系统培训,老师们受益匪浅,对蒙特利教育活动又有了一个全新的认识和理解。”该园相关负责人表示,今后的工作中也会继续将理论应用于实践,不断提高教师的专业能力水平,用爱的教育智慧去启迪孩子。

崇阳县天城中学 对毕业生进行心理辅导

本报讯 通讯员陈时勉报道:为关爱学生心理健康,抓实心理疏导,帮助毕业生掌握应对心理压力和解决心理问题的方法技巧,强化他们心理承受能力和自我调节能力,近日,崇阳县天城中学举办心理疏导讲座,邀请该校具有心理疏导专长的老师进行授课,745名学生通过“班班通”广播收听讲座。

讲座中,老师以“快乐学习,轻松迎考”为主题,结合疫情防控形势、学生心理现状及典型心理学实验,深入浅出地剖析了当前毕业生心理面临的压力和问题,并从“正确认识心理问题、科学面对心理压力、积极进行自我救助”等方面详细介绍了心理压力知识和排解疏导方法。同时,勉励学生尽快适应环境,正确看待自己,认真分析考试失利的原因,要经得起失败的考验,以期减轻心理压力。同时,积极运用自我鼓励、语言激励、环境制约、注意力转移和能量发泄等方法消解不良情绪,增加积极情绪,调节心理压力。

该校相关负责人表示,学校高度重视学生心理健康工作,设有心理咨询室并配有专业的心理疏导团队,疫情期间已开展多批次心理疏导服务。本次心理疏导专题讲座有利于帮助学生增强心理调适能力,应对生活挫折能力,为莘莘学子在疫情防控形势下复习迎考奠定必要的心理健康基础。

中国首次火星探测任务“天问一号”将在7月至8月择机发射

天问之旅,近了

了解地球演化历史,预测地球未来变化趋势,为人类开辟新的生存空间寻找潜在目标

火星已成最热目的地

随着航天科技的发展,人类对于行星探索的兴趣与日俱增。其中,火星是全球最为热门的行星“旅行地”。截至目前,全球已有40余次火星探测活动。

专家认为,寻找地外生命和研究火星的形成演化过程是火星探测的两大科学主题。中国发射火星探测器,既是为了研究火星、为人类寻找未来家园,也能够反观自身、探究地球的未来。

中国科学院院士、航天科技集团科技委主任包为民表示,火星是太阳系中距离地球最近、自然环境与地球最为类似的行星之一。火星探测不仅有助于探究火星生命的存在和演化过程等问题,更可借此了解地球的演化历史和预测地球未来变化趋势,为人类开辟新的生存空间寻找潜在目标。

如果任务成功,中国将成为世界上首次探索火星即完成软着陆任务的国家

中国有信心弯道超车

根据计划,中国首次火星探测任务将通过一次发射任务,实现对火星的“环绕、着陆、巡视”3个目标。此外,任务还设定了五大科学目标,主要涉及空间环境、地貌特征、表层结构等研究。为此,火星探测器搭载了13种有效载荷,其中环绕器上7种、着陆器上6种,届时将对公众关注的科学问题开展探测。

探索火星,一次性完成“绕落巡”三步走的探测方案,在全球尚属首次。如果“天问一号”任务获得成功,中国将成为世界上首次探索火星即完成软着陆任务的国家,并成为继美国之后第二个完成火星漫游的国家。

火星探测器发射升空以后,将“赶路”7到8个月的时间

预计明年2月抵达火星

由于火星距离地球较远,因此探测火星需要选择其与地球距离最近的时机。据专家介绍,这样的机会每隔26个月才有一次,而今年7月至8月正值这一时间窗口。

这段看似简单的旅程,实际上充满着挑战和凶险。相比登月所跨越的38万公里,地球到火星几千万公里的距离,对飞行器的测控通信是一项巨大的考验。火星探测器发射升空以后,将“赶路”7到8个月的时间,预计在明年2月到达火星的引力势场以内,然后再经过火星的捕获,才能到达火星。

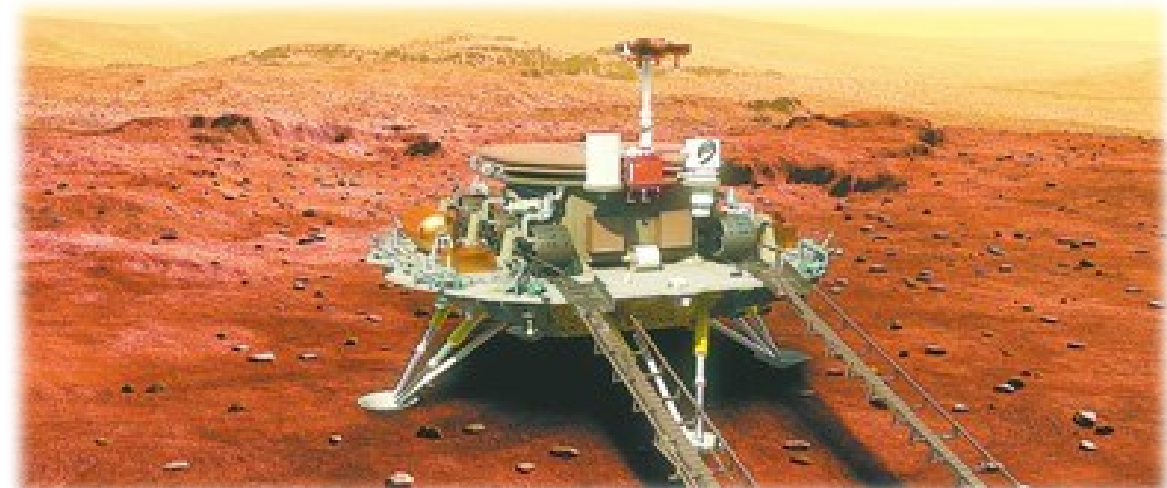
2030年前后,我国将实施火星采样返回、木星系探测等任务

行星探测计划将迈向纵深

为保障“天问一号”发射任务,长征五号遥四火箭也已做好充足准备。今年1月,长征五号遥四火箭转入火箭总装阶段。6月14日,远望5号航天远洋测量船也已解缆起航,奔赴太平洋某海域执行包括火星环绕着陆巡视探测器在内的海上测控任务。

完成火星探测任务后,中国的行星探测计划将迈向纵深。包为民说,2030年前后,我国将实施火星采样返回、木星系探测等任务,目前正在开展关键技术攻关。

据统计,全球目前已实施火星探测活动40多次,但成功率仅有40%。火星探测工程难点众多,中国火星探测任务首次提出一次发射实现环绕、着陆、巡视3个目标,面临的挑战前所未有。



及时“刹车”,才能进入火星轨道

在发射窗口期内,太阳、地球和火星将成一条直线,其中地球与火星之间的距离最近时仅有约5500万公里。探测器在经过长途飞行后,如何成功被火星的引力场捕获,是任务中的关键点之一。

据专家介绍,“天问一号”升空后的漫长旅途中,科技人员会根据轨道的具体情况,不断修正探测器的飞行方向。到达火星附近时要及时“刹车”,而一旦捕获失败,探测器将会与火星擦肩而过,“滑”向更远的深空。探测器被火星引力场捕获后,就进入火星的循环轨道,再经过多次的调整,就可以进行环绕探测了。

跨过“恐怖7分钟”,实现软着陆

到达环绕火星的轨道后,火星探测器将随之降落在火星表面。尽管降落的过程仅有7分钟,但这个被称作“恐怖7分钟”的降落过程却是整个任务的关键点。在此前,世界上还没有国家能够在首次探索火星的过程中即完成软着陆任务。

着陆为何难?包为民介绍说,着陆时,火星探测器要在7分钟内将时速从2万千米降低到零,这需要融合



延伸阅读

三国火星探测器将“同台竞技”

2020年是火星探测活动的窗口期。今年7月到8月,中国、美国和阿联酋三国的火星探测器将“同台竞技”。

美国“毅力”号火星车计划于7月20日发射,此次探测任务将携有火星直升机“机智”号。美国航天局表示,“毅力”号将是该机构造访火星表面的第9个探测器,也是首个将从火星采集样本并带回地球的探测器。“毅力”号将采集火星岩石和风化层样本。此外,“毅力”号还将携一枚刻有地球和蛇杖图案的铝板一同前往火星,以此表达对全球抗击新冠疫情的医护人员的敬意。

气动外形、降落伞、发动机、多级减速和着陆反冲等多项技术才能实施软着陆,对软件和硬件的要求极高。

据介绍,火星探测器在“奔火”的途中一直处于高速飞行状态,在着陆之前,需要先将速度降下来。目前,在国际上主要有两种减速方式。中国以探月工程中的技术经验作为基础,通过4个阶段逐步减速,最终使探测器平稳到达火星表面。

第一阶段为气动减速,通过“急刹车”的方式,将速度从每秒4.8公里降至每秒460米;第二阶段开降落伞,把速度降到每秒95米;第三阶段为动力减速,探测器的反推发动机点火工作,将速度减小到3.6米每秒;第四阶段的最后100米为悬停避障阶段,探测器将悬停在空中,对火星表面进行观察,为选定着陆点做最后准备。

“可以看一下地面有没有坑和大的石头。如果有,我们就避开它。这样就保证落地的安全性,不会翻车。”包为民说。

释放火星车,“劳逸结合”干任务

着陆器在火星表面软着陆成功后将释放火星车,在火星表面进行巡视探测、火星地貌特征研究等多项任务。值得一提的是,火星车将配置探测雷达对火星地下一定深度进行探测。

据专家介绍,火星车的设计寿命为90个火星日。由于火星上的一天比地球略长(火星自转周期约为24小时37分钟),因此火星车将在火星上工作92个地球日。

不过,火星车并非“不休不眠”。为规避火星极端天气的影响,中国火星车将设置自主休眠和自主唤醒功能。就像正在月球上忙碌的嫦娥四号和“玉兔二号”一样,火星车的探测工作也讲究“劳逸结合”。

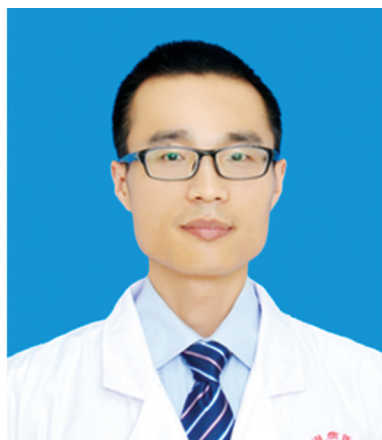
包为民表示,由于远距离数据传输的大时延,要求火星车必须具有很高的自主能力。同时,火星光照强度小,加上火星大气对阳光的削减作用,火星车能源供给比月球车更为困难。这些因素也使得火星探测任务更具难度和复杂性。

讲座中,老师以“快乐学习,轻松迎考”为主题,结合疫情防控形势、学生心理现状及典型心理学实验,深入浅出地剖析了当前毕业生心理面临的压力和问题,并从“正确认识心理问题、科学面对心理压力、积极进行自我救助”等方面详细介绍了心理压力知识和排解疏导方法。同时,勉励学生尽快适应环境,正确看待自己,认真分析考试失利的原因,要经得起失败的考验,以期减轻心理压力。同时,积极运用自我鼓励、语言激励、环境制约、注意力转移和能量发泄等方法消解不良情绪,增加积极情绪,调节心理压力。

该校相关负责人表示,学校高度重视学生心理健康工作,设有心理咨询室并配有专业的心理疏导团队,疫情期间已开展多批次心理疏导服务。本次心理疏导专题讲座有利于帮助学生增强心理调适能力,应对生活挫折能力,为莘莘学子在疫情防控形势下复习迎考奠定必要的心理健康基础。

此外,原定今年发射的由欧洲航天局与俄罗斯航天局合作的“火星太空生物学”(ExoMars)计划探测器,因疫情影响宣布推迟到下个发射窗口,即2022年秋季发射。2016年,在该计划下发射的火星试验登陆器“斯基亚帕雷利”在降落火星表面时由于软件计算错误,提早释放了降落伞,导致登陆器坠毁。(本报综合)

防治未病 冬病夏治



张仕玉,副主任医师,硕士研究生毕业,咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)病区主任。

夏季如何防病?

夏季防病很重要。首先要防中暑,不管在室内还是室外,都要及时喝

水,尤其是出汗多的时候,更要频繁饮水。不要喝太多纯净水,要以矿泉水等含有电解质的水为主。只要及时补水,一般就不会中暑。在高温、湿度大的环境中容易发生中暑。中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重症中暑。先兆中暑的表现是头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等。此时及时降温、通风、补水,尚有自行恢复的可能。若病情加重,应立即用空调制冷的车送往医院急救,或者拨打120急救电话。

其次要预防寒冷性电击、空调病。一些人为了贪图凉爽,在汗流浹背时喜欢用冷水冲头、洗冷水澡,站在电扇空调前面猛吹凉风、喝冰冷的水,或者睡在潮湿的地板上,对着电扇吹,房间里长时间开着空调,导致室内外

温差较大,这些都可以引发疾病,轻则感冒发烧,患上风湿病,身体疼痛怕冷,重则导致长期头痛、胃肠痉挛、胃出血,甚至诱发高血压、脑卒中、心绞痛。

第三要预防肠道感染性疾病。夏季蚊虫滋生,污染食物,而且食物在高温下容易滋生细菌变质,当人们使用这些食物后,很容易发生痢疾、食物中毒。

细菌性食物中毒的症状多表现为畏寒、发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻,可集体发病。严重者还会引起脱水、血压下降、酸中毒,甚至休克。所以我们要注意食物的保存,持续低温保存,食用前充分加热,食物变质变质后切勿再吃,即使加热了也不能食用。夏季甲肝、戊肝多发,主要是由于肝炎病毒污染食物。甲肝和戊肝发病症状都类似于感冒或胃肠炎,有发热、怕冷、疲

乏无力、不思饮食、恶心、呕吐、厌油等现象,容易被误认为是感冒或胃肠炎。

第四要预防冠心病、脑梗塞、心衰加重。夏季炎热多汗,会导致血液粘稠,容易形成血栓,导致心肌梗死、脑梗塞。天气炎热导致饮食不节、睡眠差、情绪差,会加重心衰、抑郁等疾病。如有心慌胸闷胸痛、头昏头痛乏力等表现,需要立即到医院诊治。

夏季如何治病?

夏季治病也很重要。中医长期以来提倡冬病夏治。

冬病就是在冬季易发作、常发作、病情加重的疾病或不适。表现在:呼吸系统、消化系统、生殖系统、骨关节系统。具体说来“冬病”的易发人群多为虚寒性体质,通常的症状是:手脚冰凉,畏寒喜暖,怕风怕冷,神倦易困等,中医

属于阳气不足、肺脾肾阳虚、寒湿为患,也就是自身代谢不够,产热不足,寒从内生,也容易感受外寒而发病。这样的人即使在盛夏,也比正常人怕冷、怕风。类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎、产后风湿、“月子病”、肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性心脏病、慢性肾病等都是冬天容易加重、夏天容易减轻的疾病,属于“冬病”之列。

冬病患者阳气不足,再加上冬天环境寒冷,天冰地冻,两寒夹击,患者难以有效驱寒,百病由寒起。夏季阳气生发,毛孔张开,利于排寒。中国古代医生根据“春夏养阳”的原则,将冬病在夏季进行治疗,取得了很好疗效。

冬病夏治是传统中医按照自然界变化对人体的影响,推算出气血运行

在每个节气的变化,并依此制定出相应的治疗方法。根据“春夏养阳”的原则,由于夏季阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰。

尤其是三伏天,肌肤腠理开泄,选取穴位敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,所以在夏季治疗冬病,往往可以达到最好的效果。如果再口服药物治疗,能够鼓舞阳气,增强抗病能力,从而达到防病、治病、减少复发的目的。

麻塘中医医院(麻塘风湿病医院)长期开展冬病夏治工作,多年来患者反馈良好,今年该院抗病能力,从而推广“三伏贴”、“三伏灸”,中药治疗等冬病夏治的有效方法。



咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院