

教育一线

拥抱自己 勇敢前行 永康二中开展心理健康教育月活动

本报讯(通讯员 吕初晴)日前,永康二中组织开展以“拥抱自己 勇敢前行”为主题的心理健康教育月活动,通过“红绿”活动让学生觉察并发挥自己的性格优势,多为自己的“绿色”事件铺路,用积极的心态面对生活,遇到“红色”事件时提前做好心理建设,控制自己的情绪。

永康二中教师吕初晴和明珠中学教师王志武分别以“减压 赋能”为主题开展教研活动。他们着重调动学生内在资源,通过活动让学生表达、分享,缓解内心的冲突与矛盾,明确内在需求。课后,大家围绕课程内容及授课方式展开了思想的碰撞和情感的交流,共同分享、展望未来。

心理健康教育月活动的开展,不仅提高了学生的自我调节能力,也让学生进一步学会欣赏自己、关爱自己、悦纳自己,有效预防校园心理危机,促进学校心理健康文化建设。

延伸阅读

什么是“红绿”活动

学生连续2周记录“红绿”事件。“绿色”事件是做起来有动力的、喜欢做的、兴致高昂的、期待的,即使身体疲劳也愿意去做的事情;“红色”事件就是不喜欢做的、让人感到精疲力尽的、需要投入大量精力和自我控制才能做好的事情。

燕麦麸皮:比燕麦片方便还营养

夏天一来,很多人早餐口味淡了,喜欢开水一泡就能吃的即食燕麦片。可是即食燕麦片升血糖快,搭配不合理,上午容易犯困,况且血糖飙升后还会转化成脂肪堆积起来。若要方便还营养,推荐大家吃燕麦麸皮。

燕麦麸皮适合当主食

提起麸皮,有人误以为是小麦麸皮,其实不然。全谷物包含麸皮、胚乳和胚芽三部分,我们平时吃的精米白面就是磨去了麸皮和胚芽,基本只剩下胚乳。胚乳的主要成分是淀粉,胚芽则富含维生素E、健康脂肪,而麸皮则是膳食纤维、B族维生素、矿物质和抗氧化成分比多酚类的主要来源。故而,此麸皮非彼麸皮。

燕麦麸皮不是100%的麸皮,剥离麸皮时会浪费不少胚乳。根据相关数据,每百克燕麦麸皮的淀粉含量高达55.8克。这么看,燕麦麸皮就是个主食担当。

每百克燕麦麸皮的蛋白含量为17.3克,是燕麦片的1.3倍,蛋白可以延长胃排空,增加饱腹感。从这点看,它也是比燕麦片更优秀的主食。

另外,跟米面主食比,燕麦的蛋白里含有较多的赖氨酸,氨基酸组成更均衡,蛋白质量更高。因此,燕麦麸皮也是比米面更优秀的主食。

燕麦麸皮富含β-葡聚糖

燕麦的膳食纤维不在胚乳和胚芽里,而是在麸皮里。

根据相关数据,每百克燕麦麸皮的膳食纤维含量为15.4克,是燕麦片的1.5倍,而β-葡聚糖是水溶性膳食纤维的一种,所以燕麦麸皮相应的β-葡聚糖含量也就更高。

β-葡聚糖吸水膨胀,不仅可以增加人们的饱腹感,还能润肠缓解便秘。同时,它也是一种益生元,可以促进有益菌增殖。

再有,吸水膨胀后的β-葡聚糖,还能减缓葡萄糖和胆固醇吸收入血,有利于控血糖和血脂。

欧盟食品安全局认为,每顿饭在摄入30克碳水的情况下,只要摄入4克燕麦β-葡聚糖,就能起到降低餐后血糖反应的效果。

美国食品药品监督管理局认为,含有5.5%β-葡聚糖、总膳食纤维含量16%,以及1/3是可溶性膳食纤维的燕麦麸皮,就能降低血胆固醇,从而降低冠心病风险。

这样的燕麦麸皮,包装上就可以声称:含有可溶性膳食纤维(燕麦β-葡聚糖)的低脂肪、饱和脂肪和胆固醇饮食,有助于降低罹患与多种因素相关冠心病的风险。

燕麦麸皮的花样吃法

燕麦麸皮最简单的吃法就是开水冲一下直接吃。如果不方便烧开水,那就多加点水,微波炉高火煮2分钟。

燕麦麸皮也可以和燕麦片一起冲着吃,又或者焖米饭、蒸馒头、烤面包时加一些,这样口感上更易被接受,也改善了细粮的营养。

燕麦麸皮还可以先炒一炒再煮,味道更香。

冲泡或煮后的燕麦麸皮,还可以加一些新鲜的水果、果干、坚果吃;如果你喜欢烘焙,还可以在做饼干、面包、能量棒时,加一些麸皮。

(来源:科普中国 微信公众号 作者:谷传玲)

一年一度的三伏天即将开始 市中医院三伏贴三伏灸火爆预约中

本报讯(通讯员 程迅)三伏贴是中医“冬病夏治”中一种重要的外治法,治疗过程相对舒适。冬病夏治,利用在夏季外界强大的阳气进行扶正培本的治疗,对于一些在冬季容易发生或加重的疾病拥有事半功倍的效果,从而达到治未病、减轻症状等目的。

作为我市开展“冬病夏治”的老牌正规医疗机构,市中医院的三伏贴已有二十多年的历史,受到广大市民朋友的青睐。

日前,市中医院推出的三伏贴与三伏灸,结合中医中的针灸、经络与中药学,以辛温祛寒药物贴在背部不同穴位,经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激,可疏通经络、调理气血、宽胸降气、健脾和胃、鼓舞阳气,调节人体的肺脾功能,使机体的抵抗力不断增强,从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高卫外功能的效果。

2024年三伏贴贴敷时间

- 1.初伏贴 2024年7月15日-2024年7月24日。
- 2.中伏贴 2024年7月25日-2024年8月3日。
- 3.闰中伏贴 2024年8月4日-2024年8月13日。
- 4.末伏贴 2024年8月14日-2024年8月23日。

三伏贴与三伏灸禁忌症

- 1.肺炎及多种感染性疾病急性发热期。
- 2.有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者,皮肤有疱、疖以及皮肤有破损者。
- 3.两岁以下的孩子由于皮肤娇嫩,贴敷容易引起感染,不宜进行这项治疗。

注意事项

- 1.贴敷时间一般成人贴敷2-6小

时,儿童2-4小时。根据个体差异,贴敷时间也可以作适当调整。

2.贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度瘙痒均为正常反应。

3.贴敷后皮肤局部出现刺痒、灼热、疼痛感觉时,应立即取下药膏,清除局部残余药物,禁止抓挠,不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈。

4.尽量保持涂药处的干燥,不要对着空调的冷风吹。在贴敷期忌食生冷、油腻、辛辣的食物。不要吃高蛋白、虾蟹类海鲜。贴药当天不能游泳,4-6个小时内不要洗冷水澡。

5.三伏贴不是治疗慢性病的特效药,不能完全替代其他治疗,原来在服药的慢性病患者,不要盲目减药、停药。



文明健康 有你有我

保护好我们共同的家

To protect our common home

浙江有礼 益满丽州



走近科学

永康市科学技术协会 特约栏目