

秋风有信 满‘新’欢喜 人民幼儿园开展小班亲子半日体验活动

本报讯 (通讯员 吕佳悦) 市人民幼儿园教育集团于9月4日、5日分批开展小班亲子半日体验活动。

清晨,“园长妈妈”微笑着迎接每一名幼儿,俯身为他们佩戴上园徽,象征着从此刻起,正式成为幼儿园的小朋友。摸高墙上贴着的漂亮贴纸,那是幼儿们和家长一起完成的独一无二的贴纸,幼儿们踮起脚尖,将贴纸贴到高处,脸上满是笑意,在满满的仪式感中,消除陌生感。

教室里,幼儿们在教师的带领下听绘本故事、做游戏。在爸爸妈妈的帮助下,幼儿们完成了一件件漂亮的手工作品,初入园的紧张情绪,也随着这份喜悦悄然释放。



幼儿们跟着老师做游戏

户外活动中,幼儿们和新朋友一起互动、一起玩耍,慢慢融入班集体。

在吃点和用午餐环节,幼儿们

自主洗手,自己拿起勺子大口吃饭。

半天的亲子入园体验活动,是该园幼儿们勇敢迈出的第一步,是家校建起沟通合作的桥梁。

睡觉时身体突然‘抖一下’ 是怎么回事?

你有没有过这样的体验 在宁静的夜晚,当我们渐渐进入梦乡,身体有时会突然不由自主地抖动一下,就像被电击了一般,甚至还会伴随着一种跌落或踏空的感觉,让人瞬间从睡梦中惊醒。

关于这种情况,有人说‘这是身体在长个儿’;有人说‘是身体提示你缺钙’;还有人说‘是大脑怕你死了,测试一下你是不是还活着’……这些说法是真的吗?睡觉时身体突然‘抖一下’,到底是怎么回事?

临睡肌抽跃症: 一种常见的生理现象

其实,这种睡眠中突然的身体抖动在医学上被称为临睡肌抽跃症,也叫入睡抽动。

临睡肌抽跃症是一种无意识的肌肉抽搐,通常表现为刚入睡时身体猛然一抖。现有的数据表明,70%的人群曾在睡梦中出现过这种现象。它就像是我们身体在睡眠过程中偶尔开的一个“小玩笑”,是睡眠-觉醒障碍的一种表现。偶尔发生的抖动是人们处于刚刚进入梦乡时出现的正常生理现象,类似于眼皮跳、打嗝等,与精神紧张时的肌肉抽动道理相同。如果平时身体非常健康,偶尔出现这样的抖动完全没必要过度担心,更不需要药物治疗。

引发临睡肌抽跃症的原因

在入睡期间,大脑皮层的大部分

神经处于抑制状态,但仍有部分神经会比较活跃。它们间断地发出微弱的运动指令,从而让下肢抽动。而且入睡的时候,大脑控制力减弱,对运动神经元的抑制作用相对不足,对下肢运动失去抑制功能,于是就发生了肌抽跃。简单来说,就像是进入休息状态时,部分‘小神经’还在调皮地活跃着,不小心发出了错误的指令,导致身体突然抖动。

血清钙离子浓度低,可以导致肌肉和神经的兴奋性亢进,引起肌肉的痉挛抽搐。缺钙时临睡肌抽跃症的出现几率相对高一些。这种情况一般出现在发育期的小孩身上,当体内的血钙含量低于正常水平时,肌肉、神经就会变得‘不安分’,从而引发痉挛、抽搐。

工作压力大、长时间加班、睡眠质量不好等原因,可能会导致身体过于紧张而出现临睡肌抽跃症。当我们的身体长时间处于疲劳状态时,神经系统也会变得紧绷。就像一根一直拉紧的橡皮筋,在我们入睡放松的瞬间,就容易出现‘反弹’,导致身体突然抖动。比如一些上班族,经常熬夜加班,身体得不到充分的休息,就更容易在睡觉时出现这种情况。

如果睡觉时频频出现身体突然抖动的现象,清醒时忽然会有头痛、头晕、恶心等症状,这意味着有可能大脑出现了问题,如有肿瘤、脑退行性疾病、脑中风后遗症、脑外伤后遗症等疾病。这个时候或许是身体在向我们发出求救信号,此时一定要去医院就诊,

进行脑部CT或磁共振检查,以便及时发现并进行治疗。

如何应对临睡肌抽跃症

对于偶尔发作的临睡肌抽跃症,我们不必过于紧张和担心。这只是身体的一种正常生理反应,就像生活中的小插曲一样。我们可以以平和的心态对待它,不要让它影响到我们的睡眠情绪。

如果抖动频繁,还伴有头疼头晕等症状,或者清醒时出现其他不适症状,就需要及时去医院相关科室就诊。医生会根据具体情况进行详细的检查和诊断,找出病因并给予相应的治疗。

了解了临睡肌抽跃症的原因和应对方法后,我们可以更加科学地看待这一现象。通过保持良好的生活习惯和健康的生活方式,我们可以有效地减少临睡肌抽跃症的发生,享受更加安稳、舒适的睡眠。让我们在夜晚的宁静中,与美好的梦乡相伴,远离身体的‘小颤抖’。

(来源:‘科普中国’微信公众号
作者 钱雨)



一种易长胖、 巨升糖的粗粮 很多人天天吃

玉米口感软糯、鲜甜,是很多人爱吃的粗粮,不少人的食谱里,早餐、午饭、晚饭都有它。但其实,玉米是所有粗粮里最会‘骗人’的一种。

经测算,吃完一根250克(半斤)的花糯玉米,热量高达400千卡,顶得上满满一盒外卖的米饭,如果换成家里的碗,相当于两碗米饭。

不同品种玉米热量相差近一倍

专家表示,玉米热量的高低其实要看品种,选错品种,不仅不利于减肥,还可能让一些人的血糖飙升。

根据测算结果,同样大小的玉米(按250克可食用部分计),黄糯玉米比甜玉米的热量整整高出了200千卡,相当于多吃了一碗多白米饭。(米饭按150克/碗=174千卡计算)

都是玉米,差距咋会那么大?

这其实和不同玉米品种里的淀粉、糖、脂肪含量差距巨大有关。如果按市售常见的品类,简单可分为糯玉米、甜糯玉米和甜玉米三大类。

糯玉米的含水量通常比甜玉米低,意味着它的‘干货’更多。在这些干货中,碳水总量平均比甜玉米高10%,有的甚至超过30%,脂肪也高2%左右,综合起来让糯玉米的热量比甜玉米高出一大截。

不少减脂人原以为两根玉米一顿晚饭刚刚好,实际上相当于吃了三四碗饭,热量比正常吃晚餐还高。

控糖人士注意

玉米可能是‘升糖炸弹’

除了热量不低,一些品种的玉米升糖指数也不低。

有些玉米品种对血糖相对友好,比如甜玉米,GI值(升糖指数)在55左右,属于低GI食物。

但我国糯玉米的培育更多,市面上更常见的也是糯玉米或甜糯玉米。糯玉米属于中高GI、高GL(血糖负荷)主食,GI值在80-90+。作为对比,馒头的GI值为85,糯米饭GI值为87。

糯玉米GI值为啥高?这和淀粉成分有关。

普通玉米是直链淀粉和支链淀粉的结合,而中国特有培育的糯玉米几乎全是支链淀粉(95%以上),进入身体后会更快地被分解消化。

玉米可以天天吃?

偶尔吃就好,注意搭配

有人认为,玉米属于粗粮,只要控制好热量,可以每天吃。但玉米有个缺点,所含的烟酸(B族维生素的一种)是结合型,不易被人体利用。

玉米虽是粗粮,但真不推荐天天只吃它。

健康的粗杂粮,不仅要粗更要杂,一定要搭配其它主食一起吃,才最稳妥。比如,钾和膳食纤维更丰富的红薯,维生素B族、烟酸更丰富的糙米,蛋白质质量更佳的燕麦、藜麦等。

喜欢吃玉米的朋友,也不用焦虑。如果正在减肥或控糖,可以选甜玉米(水果玉米),热量更低,升糖更友好。要注意控量,还要和蔬菜蛋白质搭配着吃。

如果想把玉米作为一种粗粮,丰富主食,一周偶尔安排吃几次就好,切勿天天吃,可以和杂粮饭、燕麦等搭配着吃。

此外,吃玉米时,要啃得干净些,因为玉米胚是营养素最富集的部分。

(来源:‘人民日报’微信公众号《一种易长胖、巨升糖的粗粮,很多人天天吃》)

中信银行上半年做好 金融‘五篇大文章’

8月27日,中信银行发布了2025年上半年业绩报告。数据显示,报告期内中信银行实现归属于本行股东的净利润364.78亿元,同比增长2.78%。截至报告期末,中信银行资产总额98584.66亿元,比上年末增长3.42%。贷款及垫款总额58019.00亿元,比上年末增长1.43%;客户存款总额61069.07亿元,比上年末增长5.69%。

上半年,中信银行以做好金融‘五篇大文章’作为首要任务,细化实施路径,搭建指标监测机制和专项考核体系,整体推动有力有效。其中,科技金融优化总分三层组织架构,扩容科技金融重点分行至21家,创新推出科技成果转化贷、知识产权融资贷等产品。绿色金融积极搭建绿色示范、绿色专营、碳中和网点,上线绿色低碳服

务平台,绿色信贷增长16.79%,突破7000亿元大关。普惠金融方面,普惠贷款和涉农贷款均实现较好增长。养老金融迭代‘幸福+’服务体系,出台养老产业金融工作方案,养老金融托管金额超5300亿元。数字金融深入开展‘人工智能+’行动,数字经济核心产业领域贷款突破2700亿元。

(中信银行金华永康支行供稿)