假期快结束 收心要趁早

三步走让孩子重回好状态

开学在即，孩子可能出现了如下症状：情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中；和被窝难舍难分，和电脑藕断丝连，和电视依依不舍，和手机形影不离。这时候，家长们该注意了，他们可能患上了“开学综合症”。据调查显示，70%的学生都会患“开学综合症”。今天就和大家分享一份“收心”秘籍，帮孩子从容迎接新学期！

开学前两周“收心”最合适

给孩子“收心”，不能开始得太早，也不能太晚。太早的话，孩子心里肯定会不平衡。本来暑假就是放松玩乐的时候，再和上学的作息一样，他们即使按照父母的要求做，心理上也是有抵触的，心不在焉。而且，开始得太早，时间长了，就会让孩子有疲倦感。等到真正开学的时候，他们也许会力不从心。

帮助孩子从愉悦轻松的假期氛围中脱离出来，进入正常的轨道，这是一个不可操之过急的过程，需要时间。“收心”开始得太晚的话，家长和孩子都会陷入兵荒马乱的状态，越到最后越着急，越着急就会越手忙脚乱，效果就会越不尽人意。

因此，离开学还有两周时，是最佳的时机。这样，孩子既不会产生心理抗拒，又有足够的时间做开学前的准备。

孩子“收心”三步走

第一步：完成作业 做好开学准备

【完成暑假作业】

痛快玩了一个暑假，开学前，未完成的暑假作业都会让一些有“拖延症”的学生感到头疼。对于这种情况，家长除了在假期过程中要督促以外，此时更多的是检查和帮助孩子们。虽然不是最佳选择，但集中最后一周时间完成剩余的暑假作业，客观上还是能帮助孩子找找学习的感觉。

【复习和预习课程内容】

开学初期，很多学生都会表现出厌学心理：心慌意乱、浑身疲劳、注意力不集中、失眠等等。面对这种情况，最好的办法就是让孩子在暑假最后逐渐进入学习状态，家长别给他们太大压力。

开学前，要让孩子的心沉静下来，多看看课本，复习上学期的知识和预习新学年的学习内容，对自己学习内容的大致情况有所了解，做到心中有数。这样来引导孩子循序渐进，温故知新。

【用一个总结结束假期】

在假期结束前，家长和孩子可以一起回忆美好的假期生活，然后给假期做一个总结，比如写一篇日志，做一份假期旅行笔记，整理一份暑期阅读报告等等。当画上句号的时候，就代表假期结束了。

【准备新学期的学习用品】

焕然一新的学习用品会给孩子们新学期一些美好的期待。家长如果能对此相应适当引导，也不妨顺便作为简单的理财教育，加强理财观念和数学概念。让孩子自己制作采购清单，或是由家长提供固定的金额，由孩子来支配及选择所需要的学习用品。一些文具还可以尝试自己动手做，例如书签、包书皮、笔筒等等。

第二步：调整心态 恢复健康作息

【调整睡眠作息时间】

在开学前，可以帮助孩子一点一点执行上学期间的作息制度。这样一个逐渐习惯的过程对于已长时间处于放假状态的孩子来说至关重要。如果缺少了如此一个循序渐进的过程，那么开学之初，孩子的精神很容易不集中，甚至会出现困倦、散漫等现象。家长可以尝试以下方法来帮助孩子恢复作息：

缩短晚上看电视玩电脑的时间，规范上床时间；一起进行15分钟左右的睡前阅读；建议早起和家人半小时的晨练；或是早起和爸妈一起做一份早餐。

【蔬菜水果调节食欲 】

暑假期间难免大餐较多，但由于孩子消化吸收能力有限，因此不但会出现食欲减退，有的还会出现消化不良。建议可以让孩子减少零食的摄入，鼓励孩子多吃些清淡的蔬菜、水果，主食可以选择更容易消化的面食。

【每天固定一种运动】

孩子的身体健康是再优秀的成绩都无法替代的。不仅如此，运动也更能让孩子聚集精神增加专注力。在暑期到处游历，却没有规律的运动的孩子们可以开始动起来了。每天在固定的时间，进行一种他所喜爱的运动：跳绳、打球、骑车、轮滑、跳舞等等……这和固定的作息是一样的，让生活和身体都统统规律起来。

第三步：放松身心 为开学提前充电

【与家人来一次周边的短途旅游】

长途旅行不适合在暑期的最后阶段进行，但是利用周末一到两天进行的周边短途游，反倒更让孩子进入平日规范周末放松的张驰有度的状态。而选择的主题也不适合比较狂欢的乐园之行，而是相对节奏比较舒缓的行程，例如登山、农场游或一些科技馆、博物馆参观、野外宿营一晚等等。

【去一次书店】

带着孩子一起到书店走走，买些好的课外阅读书籍，为之后课堂生活以外的休闲做好准备。千万别让大量的课外辅导功课吓坏孩子们，一些增强专注力的益智书本会比枯燥繁重的课外作业更有用，一些优秀的艺术类书籍也会帮助孩子们敞开心灵热爱生活，在学校生活中找到不同的乐趣。

（杜静）

频繁打嗝有可能是心梗前兆

打嗝是由于膈肌痉挛收缩引起的。身体健康的人一过性打嗝，多与饮食有关，外界温度变化和过度吸烟也可引起。打嗝频繁、持续或合并其他症状，就要考虑是否为某些特殊疾病，比如中枢性疾病、外周性疾病及药物、精神因素等所致。

另外，膈肌周围病变，如肺炎、胸膜炎、心包炎、心肌梗死、膈下脓肿、食管裂孔疝等，也可造成膈肌痉挛收缩，出现打嗝症状，尤其是急性下壁心肌梗死。心脏下壁距离膈肌很近，心肌缺血坏死后，一些炎症介质刺激膈肌，就会出现打嗝的症状。此外，还可能出现胃肠道功能障碍，如腹痛、恶心、呕吐等。　（刘畅）

丰台区市场监管局

多项措施加强校园周边控烟工作

针对近期媒体多次曝光本市校园周边销售烟草制品行为，为进一步加强销售周边烟草制品销售主体监管，丰台区市场监管局采取三项措施加强校园周边控烟工作。

一是细致摸排主体。主动与区教委、区烟草局沟通，梳理丰台区在册幼儿园、学校、少年宫共354家，针对校园四至范围起直线距离100米范围内销售烟草制品的市场主体进行全面摸排，并建立校园周边烟草制品销售主体台账。截至目前，共梳理校园周边100米内烟草销售主体110户。

二是加大执法检查力度。对无证无照销售烟草制品的经营主体一律取缔；对已取得许可证的经营主体，配合烟草专卖许可部门加强行政指导和政策法规宣传，并做好工作记录；加强对烟草广告及相关促销行为的监督管理。今年以来，区局对检查中发现的无照无证经营烟草制品违法行为共立案16件。

三是深入宣传指导。在日常检查中，对证照齐全的经营主体，注重行政指导和政策法规宣传，要求商户自觉遵守《北京市控烟条例》等相关法律法规。对许可证即将过期的经营主体，及时做出提示，控减进货量，避免突击囤货行为，为后续加强监管打下良好基础。　（孙冰）

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年8月21日　　单位：元/公斤

品名＼市场	物美超市甘露园店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市姚家园店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市京源店	永辉超市金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.96	10.98	10.38	10.98	7.96	11.98	11.96	10.38	10.32	0.2%
土豆/公斤	2.56	2.96	2.78	2.76	2.56	3.58	3.78	2.78	2.97	6.2%
白萝卜/公斤	2.36	1.98	1.98	1.96	2.36	1.98	1.98	2.78	2.17	-1.1%
胡萝卜/公斤	2.76	2.96	1.98	1.96	2.76	2.28	4.58	1.98	2.66	-3.7%
大白菜/公斤		1.76	1.98	2.90			1.78		2.11	-3.0%
西红柿/公斤	5.36	3.96	3.98	3.78	5.36	3.98	5.18	3.98	4.45	12.7%
黄瓜/公斤	7.96	9.10	7.38	4.76	7.96	7.38	7.38	7.38	7.41	31.3%
椒/公斤	5.96	5.96	5.98	9.78	5.96	5.18		5.98	6.40	6.1%
姜/公斤	13.96	13.76	9.98	11.98	13.96	12.98	9.90	9.98	12.06	11.1%
蒜/公斤	7.96	11.96	11.98	13.96	7.96	10.58	13.98	11.98	11.30	-9.2%
圆白菜/公斤	2.36	2.36	1.98	1.58	2.36	1.98	1.78	1.98	2.05	4.9%
芹菜/公斤	3.96	3.36	2.78	3.36	3.96	3.98	3.98	3.98	3.67	-3.9%
菠菜/公斤	5.90	7.98	11.98	13.96	4.90	9.98	11.98	11.98	9.83	6.8%
油菜/公斤	4.90	7.96	5.98	2.99	4.90	5.98	9.96	5.98	6.08	9.5%
富强粉/公斤（古船）	3.30	3.96		3.90	3.30	3.98	3.96		3.73	11.2%
大米/公斤	3.98	4.96	5.18	4.28	3.98	5.90	5.56	5.38	4.90	2.0%
玉米面/公斤	2.76	3.74		11.60	2.76	3.80	4.78	5.38	4.97	0.8%
绿豆/公斤	9.96	9.98	7.98		11.96	13.80	13.98	7.98	10.81	2.6%
花生油/升（鲁花一级）	29.18	30.76	29.18	29.16	29.18	29.18	29.18	29.18	29.38	0.9%
大豆油/升		8.78	10.78	8.58		8.78	8.58	10.78	9.38	0.0%
香油/升	53.11	57.40	57.55	56.90		46.44	57.11	57.56	55.15	-3.1%
后臀尖/公斤	27.26	33.80	31.96	29.60	27.96	35.60	45.80	33.96	33.24	12.4%
前臀尖/公斤		31.80	27.96	29.60	27.96	33.60	45.80	27.96	32.10	12.3%
五花肉/公斤	31.96	35.80	31.96	29.60	29.96	37.60	57.80	33.96	36.08	7.7%
牛腩/公斤		59.60	47.96	132.00	39.96	90.00	59.60	119.96	78.44	13.1%
羊肉片/公斤	73.60	79.60	93.96	89.60	61.56	90.00	91.60	93.96	84.24	1.8%
鲤鱼/公斤	17.60	21.80	15.98	27.80	17.60	20.00	31.20	15.96	20.99	7.8%
整鸡/公斤	17.96	27.80		25.98	17.96	29.60	17.60	19.96	22.41	-1.6%
鸡翅中/公斤	53.96	45.80	47.96	53.96	51.76	50.00	51.20	51.96	50.83	2.5%
鸡胸/公斤	17.98	25.80	21.96	19.00	17.98	31.60	19.96	21.98	22.03	-6.3%
三元特品（袋）/243克	2.50	2.50		2.50	2.40	2.50	2.50	2.50	2.49	0.0%
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	13.98	6.98		17.20	13.98	13.60	15.40	13.80	13.56	0.0%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）