

专家指导家长如何帮助居家高考生调整心态

给予孩子“理解、尊重、陪伴和希望”

□本报记者 任洁

父母的苦心安心备考，家长首先要做到理解孩子：共情，要设身处地、感同身受和换位思考孩子的感受；要站在孩子的角度，采取行动去帮助孩子。

家长应该认识到，疫情的影响不只是针对成年人，有许多孩子也都面临着压力，作为家长更要理解孩子，这既能帮助我们缓解自己的焦虑情绪，更重要的是帮助我们避免将负面的焦虑传递给孩子。

需要强调的是，本建议中的理解是一个多层面的理解，不仅是理解孩子，也要理解当下疫情的情况，理解我们所处的环境。

尊重孩子的生活和作息习惯

有了理解作为前提，第二点就是尊重。作为家长，我们一定要尊重孩子的生活，尊重孩子的作息习惯。要做到尊重，最重要的一点就是要信任孩子，这也有助于孩子将来学会更好地把握自己。孩子是自己生活的主体，我们要相信孩子，让他自己安排自己的生活，只有当我们充分尊重孩子时，孩子才能更好地发挥主体能动性。

给予孩子足够的陪伴和支持

陪伴不是简简单单的陪同就可以，家长要给予孩子足够的力量和支持。孩子在家学习和在校学习有很大不同，比如在作息方面，在家可能就不如在学校时有规律。作为家长，我们能做到的陪伴，可以是树立一个榜样，当家长认真、努力、自律地生活时，会潜移默化地带给孩子很多积极的影响。

除此之外，在尊重孩子的前提下，家长还可以给孩子提供一些具体的帮助，比如有的孩子可能在独立学习方面有困难，我们可以帮助孩子更合理地规划时间，发挥“第三方”或是老师的作用，引导和协助孩子更好地投入学习，这样的陪伴还能有效避免冲突的产生。

给予孩子正向的希望和鼓励

“希望”，这是最后一点，也是最重要的一点。如果孩子对自己的未来没有希望、没有信心，那么孩子即使考上了很好的大学，也会在大学甚至以后的生活中出现很多问题。当孩子有信

心，有学习动力，有发展自己的愿望，即使孩子没有考上很好的大学，这种积极的状态也可以帮助孩子在今后发展得越来越好，因此希望对于孩子来说很重要。

作为家长，我们要给予孩子希望和鼓励，用长远的视角将高考放在整个人生的长度中去看，而不是只看到当下。我们要给予孩子更多积极、正向的暗示和影响，这时候，孩子的紧张感和焦虑状态也会缓解，就能够将更多的注意力集中在学习上，减少不必要的情绪消耗，保持良好的学习状态。

越是在特殊时期，孩子越需要家长给予理解、尊重、陪伴和希望。对于即将走向高考考场的高三考生来说，这是身为学生在学海勤耕多年的一次重大检验和验收，对知识的学习和掌握也许短期内不会发生太大变化，此时良好稳定的心态和积极的学习状态，将发挥着更为重要的作用。

以上四点建议，希望带给家长们更多的思考，帮助大家陪着孩子们一起度过这个特殊时期，高效有序地安排好高考前的学习历程，最终步入心仪的大学。

受疫情影响，北京的中小学生在眼下正在居家学习，打乱了正常的上学节奏。对于即将面临人生大考的高三学子来说，他们身处不一样的学习环境，要采取不一样的学习方式，应该如何适应？高考生的家长是否时常因为孩子学习效果不如预期而感到内心焦虑、手足无措呢？中国心理卫生协会科普专家、北京交通大学心理素质教育中心副主任张驰分享了多年来的实战经验，助力高三学子和家长保持良好的心理状态。

家长首先要做到理解孩子

没有往日熟悉的课堂氛围，没有班级统一的作息安排，缺少老师的现场监督和同学的朝夕陪伴，在家“云上课”成了学习的主战场，高三学子还经历了在线模拟考试。在这个特殊时期，家长应该扮演好“孩子生命的守望者”角色，温情陪伴孩子度过备考阶段。

在疫情防控的特殊情况下备考，孩子其实有着非常大的压力，如果出现打游戏、不好好学习的情况，这可能只是孩子回避压力的一种方式。要想孩子理解

【健康红绿灯】

绿灯

粽子趁热吃更易消化



粽子最好趁热吃，因为它的主料是糯米，支链淀粉含量高。糯米加热后，支链淀粉会糊化，有利被消化酶分解，更易消化；一旦冷却，淀粉分子间凝固加强，不容易被消化。此外，从口感上来说，糯米放冷后，硬度、黏性和咀嚼性都会显著上升，给消化带来难度。

不开心的时候可吃根香蕉



香蕉中含有的色氨酸能够转化为5-羟色胺，这是一种抑制性神经递质，能够促进人的心情变得安宁，减轻悲观抑郁程度，甚至可以减轻疼痛，故香蕉又有“快乐食品”之称。需要提醒的是，香蕉中的钾含量高，患有慢性肾炎、肾功能不全者，不宜多吃。

红灯

吃完饭后有“两忌”



吃完饭一直坐着，肚膈容易长肉；吃完饭就活动，又容易消化不良，甚至会导致“胃下垂”。刚吃完饭到底应该怎么做？饭后有两忌：立刻运动；马上睡觉或躺下。饭后可以小坐一会儿；10分钟后慢步缓行。此外，吃水果、喝浓茶、开车等行为，最好在饭后30分钟以后再继续进行。

被蜱虫咬了不要生拉硬拽



每年夏季是蜱虫伤人的高发期，外出时建议尽量避免在草地、树林等环境中长时间坐卧；最好穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋里，不要穿凉鞋。一旦发现有蜱虫叮咬皮肤，可用酒精涂在蜱虫身上，再用尖头镊子取下，或用烟头等轻烫蜱虫露在体外的部分，使其自行退出，不要生拉硬拽。

中草药祛毒避邪

民谣有云：清明插柳，端午插艾。端午时节，采集艾叶、菖蒲挂在门楣与窗户上的风俗，是取其避邪的寓意。其实，艾叶和健康也有密切的联系。早在古代，艾草就是重要的药用植物，拥有特殊气味，驱虫的效果很好。艾草性味苦、辛、温，入脾、肝、肾，全草入药，有温经、去湿、散寒、止血、消炎、安胎、抗过敏、芳香通窍等作用。中医常以艾叶或艾条来做针灸或草熏，可通畅全身的气血，提高免疫力，祛风除湿，活血化痰。另外，用干的艾草泡手泡脚，可以祛湿驱寒。此外，端午节常用的中草药还有菖蒲、青蒿、香茅、柚叶等，一起用水煎后当茶饮，有很好的保健疗效，可以预防疾病。

饮食强身防病

每年到端午节这一天，人们都有吃粽子的习俗。粽子本身就是药膳的一种。北方的粽子大多用芦苇叶，南方多用竹叶或荷叶，这些叶子都有很好的药用功能。如芦苇叶可以清热生津、除烦止渴；竹叶可以清热除烦、利尿排毒；荷叶能清热利湿、和胃宁神。制作粽子的主要原料为糯米，糯米味甘、性温，入脾、胃、肺经，具有益肺气、补中益气，健脾养胃，止虚汗等功效。粽子的配料也有很好的保健作用。如大枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒等功效，而火腿、鸭蛋黄、鲜肉等都是营养丰富的食品。粽子能于清淡中平补，在平补中清化，确实是一个适时的食

端午节，是我国的传统节日。端，是“开端”的意思；午，在十二地支中属火，是阳气的极致。端午，意味着一年中气最旺的时候开始了。在这时节里，高温湿热，天气烦闷，蚊虫滋生，身体难免受侵扰。也正因为如此，民间还把五月初五称作“卫生月”，端午节成为一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日。

端午节到了，送你一份端午养生攻略，祝愿朋友们端午安康！

端午时节话养生

□本报记者 边磊 通讯员 罗江

补、食疗的绝妙处方。但食粽子时也应有所节制，糖尿病患者、老人及小孩不宜多吃。

端午时节，天气炎热，还可以多吃苦瓜等清心除烦的新鲜蔬果；喝乌梅汤消暑益气、化食开胃、增进食欲。

起居有常调气血

端午节时值仲夏。起居方面，要早睡早起，适当地接受阳光照射，顺应四时补养阳气，利于气血运行，振奋精神。适当进行户外活动，养成午睡习惯，可以帮助人体消除疲劳，理顺心情，避免发怒。

端午时节传统运动项目划龙舟就是很好的养生运动，它能帮助全身气血畅通，振奋情志，增益心肺功能。当然，除了划龙舟，还有徒步登山、骑自行车、慢跑、游泳等适度的有氧运动，出出汗，也可以达到内外通达，阴阳平衡，强健体质的作用。

养生药茶除烦化积

1、菊花茶：具有疏散风热、清肝明目的作用，是对人体有益无害的花，还具有减肥的功效；与枸杞同用有养阴清热、益肾明目的作用。

2、玫瑰花茶：可改善内分泌失调，进而促进肌肤光滑而有弹性。另外，玫瑰花也可预防便秘，减缓痛经或月经不调等。

3、薄荷叶茶：具有镇静、助消化的作用，还能缓解偏头痛、胃部不适或喉咙不舒服，是提振精神激发活力的良品。

4、健胃消食茶：焦山楂5克，炒麦芽6克，红参2克，代茶饮。有健脾和胃、消食的作用。适用于胃纳欠佳，消化不良者。

【法律要旨】
根据《中华人民共和国刑法》

第一百四十条之规定，生产者、销售者在产品中掺杂、掺假，以假充真以次充好或者以不合格产品冒充合格产品，销售金额在五万元以上的，构成生产、销售伪劣产品罪。在疫情防控期间，生产、销售伪劣的防治、防护用品、物资，符合上述规定的，以生产、销售伪劣产品罪定罪处罚。（房司司）

·广告·

生产、销售伪劣防治、防护用品、物资构成犯罪

刘某某陆续从外省市购进伪劣口罩并在所在市区向有关单位和个人进行销售。经审计，刘某某已销售和尚未销售的口罩共计3万余只，金额近20万元。以上涉案口罩经鉴定均不符合GB2626—2006标准要求。

【法律要旨】
根据《中华人民共和国刑法》