

睡梦中 大脑如何清理垃圾

当你甜蜜入梦时,大脑并没有闲着,正在进行一些重要的后勤维护工作,比如加强认知、巩固记忆等。一项近期发表在英国《自然》杂志上的研究就发现了睡眠中大脑进行垃圾清除的重要机制。

大脑在白天消耗能量和吸收营养物质时会产生大量垃圾,但此前人们并不清楚大脑具体如何清除这些垃圾。美国圣路易斯华盛顿大学的研究人员在小鼠实验中发现,它们脑部的神经元发挥着“清洁泵”作用,会协同放出电信号,生成有规律的脑电波,进而对整个大脑进行冲刷清洗,清除垃圾。

研究发现,小鼠大脑中的特定区域如果“关停”,会阻止该区域脑脊液的流动,这表明神经元产生脑电波是大脑清洁过程的重要组成部分。正是这些神经元“清洁泵”在为脑脊液流动和清除大脑中的垃圾碎片提供动力。脑电波越高,振幅越大,促使液体流动的能力就越强,类似人们洗碗时的强力冲洗。

研究者认为,掌握这种“清洁机制”有望帮助人们更高效睡眠,即使少睡也能保持健康。(新华社)

如何帮助孩子管理情绪?



首先要帮助孩子辨识情绪并进行情绪管理。一些家长不理解孩子情绪发展的复杂性,他们总是希望孩子能开心地微笑。孩子一哭闹,他们就会想尽一切方法去制止。这样孩子就失去了体验丰富情绪的机会。情绪是与生俱来的,我们有必要让孩子认识并理解自己的喜、怒、哀、乐。认识之后就是要对情绪进行管理,让孩子做情绪的主人。情绪管理包括两个方面。一是能够充分地表达自己的情绪,不压抑情绪。二是要善于克制自己的情绪,能够把握表达情绪的分寸。一些家长在批评、惩罚孩子的时候,不允许孩子辩解、哭泣,甚至连孩子表达出一些不满的情绪都不允许。这样压抑孩子的情绪非常不利于孩子情

商的培养。

其次要帮助孩子树立自信心,提升孩子承受挫折的能力。自信的孩子,在面对别人的恶意攻击时能沉稳以对,并拥有良好的抗挫和抗压能力,在人际关系上也会得心应手。现在的孩子由于受到了过多呵护,抗挫折能力普遍较差,家长们应该敢于让孩子面对失败。

最后要锻炼孩子的人际交往能力。日常生活中父母应该多安排一些机会,欢迎孩子的玩伴来到家里一起玩耍、学习。在与同伴相处时,要鼓励孩子学会分享,学会协作。社会交往能力的锻炼对孩子日后的生活、学习都会有很大的帮助。在生活中,家长引导孩子学会与陌生人交流,多培养孩子解决问题的能力,比

如带孩子到商场购物,可以把钱给孩子,让孩子去结账,在这过程中学习如何与陌生的收银员打交道,同时也教会他结账;去餐厅点餐时,可以让孩子主动说出自己喜欢的食物,和服务员多交流;带孩子去儿童乐园玩的时候,可以鼓励孩子与其他小伙伴一起玩耍,学会分享彼此的玩具,交到新的朋友。

每个情绪小怪兽的背后都有一个没被满足的心理需求。情绪没有好坏之分,存在即合理。真正有效的情绪管理,处理的是情绪背后的需求。当情绪来了不要怕,让我们跟孩子一起做三次的深呼吸,坐下来冷静一下,引导幼儿说出心里的感受,正确地表达出来。

(北京青年网)

孩子今年5岁了,但不太喜欢和别人说话,长辈问他问题也不愿意回答,脾气比较差,难以控制情绪,请问该如何帮助孩子管理情绪并提高与人交往能力?

专家观点:北京市东城区春江幼儿园教师、一级教师、家庭教育指导师石敬宇:当孩子有坏情绪时,父母要做的就是接受并加以正确引导,而不是简单粗暴地去对待孩子。

滨州市人民医院东院区专家坐诊表(4月8日—4月14日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
内分泌科	陈贵言	崔璐	胡晓艳	于文	王菲	王运芳	袁厉兵	乳腺外科	贾宗师	王强	靳继海	郭崇勇	周宪勇	刘鹏飞	刘海盟
肾内科	李卫卫	高风兰	牛晓春	肖智	李艳宇	许瑞瑞	范廷廷	甲状腺外科	高峰	高峰	李圣陶	蔺广荣	蔺广荣	李圣陶	赵朋
心血管内科一	贾荣波	刘永选	索晓霞	刘海涛	王宁	孟楠	王雷	脊柱外科	任广军	任广军	王学华	杜金阳	邵元栋	马建民	孙守峰
心血管内科二	宗立庚	许道营	张玲玲	高小群	姜凤琴	吴向军	张玲玲	关节外科	于洪建	王永凯	于承海	陈刚	苏晋	孔祥旭	汤优
全科医学科一	郭娟	赵瑞云	王庆元	寇勇	薛春才	王令令	范祥云	创伤外科	王明明	王国宾	马庆文	赵滨	李晓东	李宝克	王明明
全科医学科二	张鑫	解佳惠	金泽宇		刘清妍	籍欣欣	孙丽娟	手足显微外科	王明山	崔立华	庞晖	孙金川	李哲	梁希港	邢恩福
消化内科一诊室	刘宝珍	金世禄	薛春霞	齐艳美	马风博	陈婷婷	李超	妇科	李吉昌	赵长珍	韩丽丽	李永梅	杨蕊蕊	李欣	董春花
消化内科二诊室	路敏敏	丁晓蕊	朱洪芳	董浩	苏欢欢	岳艳秋	张芳	产科一区	王卫东	宋晓花	蒋红梅	周雪贵	姚玲艳	王立晶	蒋红梅
风湿免疫科	邹霓	谢冰	王瑞瑞	杨晓珊	李建设	李莉	邵玉霞	产科二区	刘建猛	李树珍	王成秀	王莉	杨海美	王莉	毕红卫
血液科	李尊昌	杨胜	赵海涛	王志敏	时文霞	王立盼	郑永青	整合盆底	杨金芳	杨金芳	盖慧芳	杨金芳	盖慧芳	杨金芳	盖慧芳
心理咨询	陈红生	贺津	史青	刘传朋	刘勤	韩洪强	李道鸣	口腔内科	封景	李云逸	何家静	任浩	李云逸	封景	李云逸
神经内科	王忠功	王国卿	刘龙龙	吴刚	巩法桃	沈象鹏	王宁芬	口腔外科	李鹏翀	李帅	李鹏翀	李帅	宋天翔	李帅	李学敏
	程艳	王新民	宋相孔	纪金明	王新民	王佳佳		烧伤整形美容科	张雷	廖光坚	张雷	宁洁鑫	张雷	廖光坚	张雷
呼吸与危重症一科	欧阳修河	朱建波	于立萍	王琳琳	高健	李慧	刘明涛	耳鼻咽喉头颈外科	许建峰	王广智	吴建华	王建华	陈婕	张立	王林
神经外科	李九州	陈汝伟	李福增	张玉奇	何锡宁	张兴浩	韩建一	眼科	张枫	杨超	卢洪娥	陈媛	范晓慧	毕馨月	张枫
胸外科	孙俊峰	路培法	孙作永	袁江	郑晓勇	李鹏	孙作永	皮肤科	付艳	李新振	李新振	付艳	潘倩	付艳	潘倩
小儿外科	张中广	曲修水	于国庆	田亚丽	徐俊超	韩爱华	谭龙涛	肝病门诊	左凯	崔敬荣	左凯	高汇波	程俊俊	张志刚	常晓华
泌尿外科	宋贯杰	常艳华	陈予军	李旭东	李新立	王龙宁	魏森								
肝胆外科	薛栋	夏修良	吴俊本	王建强	孔令群	蒋彦峰	夏修良								

注:本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!

滨州市人民医院西院区专家坐诊表(4月8日—4月14日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
创伤外科	李晓东	傅峥	孙国锋	李宝克	郭丰瑞	张沛东	郭丰瑞	消化内科一诊室	齐艳美	马风博	刘宝珍	岳艳秋	薛春霞	王琮	吕宏娜
骨关节与运动医学科	汤优	孔祥旭	吕玉强	赵溢斐	李云鹏	张宇	孔祥旭	消化内科二诊室	吕宏娜	陈婷婷	刘素梅	岳艳秋	苏文涛	路敏敏	苏欢欢
脊柱外科	程颖	王学华	孙磊	李洋	孙兆旭	卢阳	李洋	肝病门诊	张志刚	孟蔚	李卫	常晓华	李凤棣	高汇波	周敬敬
肝胆外科	王建强	吴俊本	成丕光	徐怀勇	宋德坤	巩本刚	张海文	肿瘤科	刘伟先	毕益明	赵靓	刘伟先	李娟娟	曲勇(上)	郑东星(上)
乳腺外科	王强	靳继海	郭崇勇	贾宗师	刘海盟	郭崇勇	周宪勇	产科	宋晓花	毕红卫	王卫东	蒋红梅	王成秀	刘建猛	宋晓花
甲状腺外科	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	高峰	耳鼻咽喉头颈外科	王建华	孙淑伟	张立	许建峰	王广智	王敏	吴建华
小儿外科	徐俊超	韩爱华	吴莹	张中广	曲修水	张中广	于国庆		杨名辉(初)	靳友士(初)	杨名辉	杨名辉	杨名辉	王赛男	杨名辉
血管外科	张成德	张同军	黄啟顺	黄啟顺	闫磊磊	刘光帅	黄啟顺	口腔内科	王艳玲	王艳玲	王艳玲(初)	王赛男(初)	王赛男(初)	靳友士(初)	王艳玲(初)
胸外科	袁江	张永学	高兆明	孙俊峰	张永学	李鹏	冯凯		王赛男	王赛男		靳友士	靳友士		
泌尿外科	陈予军	李旭东	李新立	王龙宁	王晓东	王雷	宋贯杰		靳友士			王艳玲			
肾内科	牛晓春	吴恩亮	李睿	高风兰	王庆芬	李艳宇	李卫卫	口腔外科	赵璐	李鹏飞	唐学敏	李慧雪	李鹏飞	唐学敏	赵璐
风湿免疫科	杨晓珊	李建设	邹霓	谢冰	李莉	李建设	王瑞瑞	烧伤整形美容	王福庆	赵昭	王福庆	李文超	王福庆	李文超	赵昭
心血管内科	王洪云	崔家玉	秦亮	李蓉	崔冰蕾	李文景	崔家玉	皮肤科	邵莹	付艳	张立红	张立红	潘倩	张立红	李新振
呼吸与重症医学科	李凯述	李燕燕	韩其峰	李凯述	李燕燕	李淑芳	于倩倩	中医科	孙东	孙东	孙东	任磊	王芳	王芳	吴菲菲
血液科	赵海涛	赵海涛	王志敏	郑永青	杨胜	时文霞	李砚如	儿科门诊	郑振文	刘玉芹	朱化卫	郑振文	刘玉芹	郑振文	刘玉芹
内分泌科	于文	树卫海	汤洪策	宋萍	陈贵言	邱卫海	于文								

注:本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!