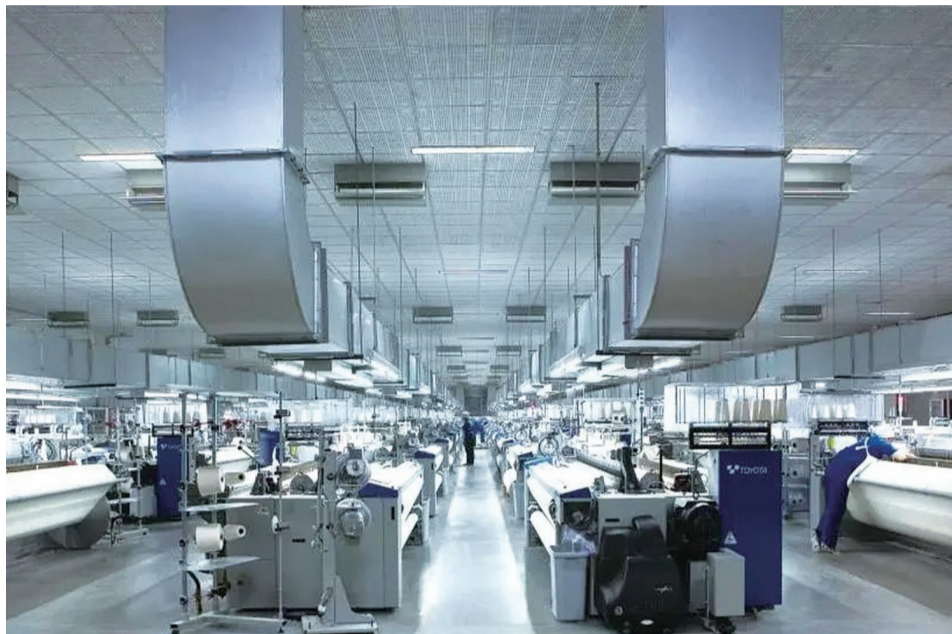




品质滨州 “一”目了然科普汇

PIN ZHI BIN ZHOU YI MU LIAO RAN KE PU HUI

一根线,绘出一座健康城



人民健康是现代化最重要的指标,也是人民幸福生活的基础。特别是后疫情时代和老龄化社会的到来,人们对身体健康的关注和投入日益增多。

大健康产业得以催生。据了解,目前,滨州市有规模以上医养健康企业57家。其中,愉悦家纺就是从传统产业成功转型大健康产业的典型代表。

在传统纺织产业领域,经过20年持续创新发展,愉悦家纺有10大自主研发平台、10大创新联盟,382项自主关键技术,687项国家发明及实用新型专利,两次荣获国家科技进步奖,形成了自己完整的家纺生态产业链,产品在全球各地畅销不衰。

产业升级,动能转换。愉悦家纺升级到欣悦健康,发展形成了健康医疗、健康乐龄、健康居家、健康农业、健康研发、健康智造、健康教育、健康文旅8大板块相互支撑融合的大健康产业,建起了一座集“医、食、住、行、康、乐、购、健、学、旅、友、帮、理、为”于一体的“黄河谣健康城”。

通过加大研发投入,每年投入研发经费4亿元,推进集成创新、自主创新、引进创新,成功转化一大批科研成果。

在人造器官方面,集成研发的“大口径编织型人造血管”,成功攻克“卡脖子”关键技术,已进入人体临床阶段;研发的体外人工胰腺数字疗法,为广大大I型糖尿病患者带来健康福音。



在健康新材料方面,自主研发的暖红外纤维材料,集导电、远红外线发射、保暖和抗菌于一体,入选工信部老年用品推广目录;自主研发的纳米纤维膜材料,实现了高阻隔性与高透气性的完美统一,在2022北京冬奥会上为中国冰雪健儿提供健康防护。

在低碳循环方面,公司集成研发的“高精度圆网印花清洁生产关键技术”,荣获国家科技进步二等奖;通过柔性引进东华大学刘丽芳教授,研制出纳米纤维素止血修复敷料和系列功能纺织用品。

在数字医疗方面,加强数据要素驱动科技创新,联

合北京大学医学部研发的CBT-I数字疗法与睡眠健康管理,与华为跨界合作,联手打造面向全体国民的睡眠健康管理体系,目前已经成功上线运行。

基于大健康产业得天独厚的资源优势,愉悦还在滨州市委市政府的指导下,打造了滨州市社会心理健康服务基地,面向各类人群从预防、筛查、到治疗、康养的全流程、全生命周期身心健康服务。

从2004年“愉悦万家”的一根线,到2024年“健康你我”的一座城,未来还有哪些精彩,让我们拭目以待……

(科普滨州)



高考考生和家长 如何调节心理状态? 这份“锦囊”请收下

2024年高考来了,考生们应如何调整心理状态,应对考前各种紧张情绪?家长又该如何做好陪伴,帮助孩子们树立信心?一起来看这份心理调节指南。

>>>考生必读

考生容易产生哪些不良心态?

1. 过分在乎名次升降的敏感心理:考生要学会在适当竞争的基础上看到自身的点滴进步,构建独立稳定的心理状态。

2. 过度疲劳引起的烦躁心理:疲劳学习会出现焦虑、心慌气短等负面效果,考生需要掌握科学的复习方法,比如文理科相互交叉学习。

3. 过分追求完美的苛刻心理:有的考生对自身要求过高,也会影响备考效率,应适当调整心理期望值,同时协调好人际关系,为自己的不良情绪找一个宣泄途径。

4. 认为“我不行”的自卑心态:对于自卑的考生,要不断激励,帮助学生正确认识考试。

5. 觉得“都会了”的自负心态:考生要客观评价自己,健全正确的心理机制。

>>>考生减压 小技巧

1. 自我暗示减压法:在焦虑、紧张和烦躁时,不妨自我鼓励一下,对自己说:“该复习的我都认真复习了,还怕什么呢?”“和别的同学相比,我花的功夫一点也不少,既然如此,我又何必紧张呢?”

2. 焦点转移减压法:有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。处于压力过大的状态时,转移

自己的注意力,做一些或想一些愉快的事情有助于心理压力的缓解。

3. 肌肉放松减压法:找一个安静的环境,以轻松的姿态坐好,从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉,然后感受肌肉从紧张到放松的感觉。这个方法要持之以恒,每天1-2次,每次10-20分钟。

4. 过渡性减压法:考前慢慢减少学习强度和时长,采取过渡调节方法来缓解压力。

>>>家长必读

时刻保持头脑清晰。父母觉察到自己有情绪时,可观察自己的呼吸并让这种专注力保持一段时间。

观察呼吸可以帮助头脑保持清晰,不被瞬间产生的大量情绪感受所影响,避免某些行为演变成冲突。

避免固有片面思维。父母要避免总是想着“他心思不在学习上”“成绩下降就是因为他不努力”……可以试着改变对孩子的负面评价,看到他的优势与潜能。

如果只是一次发挥不好的科目,那应该相信孩子之后可以考出真正水平。如果是经常发挥不好的科目,父母可以和孩子一起分析成绩浮动的原因,找到问题症结。

接纳孩子的情绪。考试成绩的波动可能导致孩子有一些情绪,父母要认识到这些都是正常反应,要多倾听、少说教、不横加指责,多给孩子鼓励和积极反馈;适时调节自己的情绪,用积极乐观的心态鼓励、支持孩子,让他们感受到家人的陪伴,满怀信心,轻松迎考。

(科普滨州)